

CARDIOVASCULAR

Ensalada de macarrones integrales y dos judías



Ingredientes para 6 personas

- 1/2 Cebolla
- 5 cucharadas de Aceite de oliva
- 200 gramos de Alubias blancas hervidas
- 400 gramos de Judías verdes
- 4 cucharadas de Zumo de limón
- 4 Tomates
- 1 cucharada de Albahaca picada
- 200 gramos de Macarrones integrales
- 1/2 cucharaditas de Mostaza dijon

Preparación

- 1) Hervir la pasta en abundante agua con sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Refrescarla
- 2) Cocer las judías verdes cortadas en tiras finas en agua con sal, pelar el tomate y cortarlo en octavos
- 3) Hacer una vinagreta con la cebolla, el limón, la mostaza, la albahaca, aceite y sal batiéndolo todo en la batidora (o cortándolo muy pequeño)
- 4) En un cuenco, mezclar las alubias, los macarrones, y el tomate. Añadir 2/3 partes de la vinagreta y mezclarlo bien
- 5) Para conseguir una presentación del plato diferente, hacer con las judías verdes un nido, aliñarlo con el resto de vinagreta y poner en el centro la mezcla de macarrones, alubias y tomate. Servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 256,86Kcal

Proteínas: 9,15g; Hidratos de carbono: 35,96g; Grasas: 8,41g

Comentario nutricional

Con la combinación de legumbres y cereales conseguimos una proteína del mismo valor biológico que la de la carne o los huevos.

Comentario gastronómico

Podemos variar el tipo de pasta y elegir una más pequeña.

La combinación más clásica dentro de nuestra gastronomía entre un cereal y una legumbre son las clásicas "Lentejas con arroz".

Brochetas de gambas y guacamole



Ingredientes para 4 personas

- 1 Aguacate
- 1/2 Cebolla
- 1 Tomate
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Cayena molida
- 1 cucharada de Zumo de limón
- 24 piezas de Gambas peladas pequeñas
- 1 pizca de Sal

Preparación

- 1) Cortar la cebolla muy pequeña. Pelar el tomate, sacar las pepitas y cortarlo muy pequeño. Chafar el aguacate con un tenedor y mezclarlo con el tomate, la cebolla, el limón, la sal y la cayena molida. Así obtendremos el guacamole
- 2) Insertar una gamba por brocheta, salarlas y hacerlas con un poquito de aceite en la sartén. Reservarlas
- 3) Servir el guacamole con las brochetas y que cada uno vaya sirviéndose, o por el contrario untar una buena cantidad de guacamole en cada gamba y servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 118,10Kcal

Proteínas: 9,81g; Hidratos de carbono: 3,22g; Grasas: 7,28g

Comentario nutricional

El aguacate es rico en vitaminas y contiene un 30% de grasas insaturadas, es por ello que se le llama la mantequilla vegetal.

Comentario gastronómico

También podemos hacer "hummus" para las brochetas. Para ello se tritura con el turmix 250 gramos de garbanzos, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva, el zumo de 1 limón y 3 cucharadas soperas de tahini (crema de sésamo).

Dados de pollo con setas



Ingredientes para 4 personas

- 2 pechugas de Pollo sin piel
- 200 gramos de Setas variadas
- 1 diente de Ajo
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Jerez
- 2 cucharas de salsa de soja

Preparación

- 1) Cortar a dados, no muy grandes, la pechuga de pollo y saltearla con muy poco aceite. Retirarlo de la sartén
- 2) Lavar las setas y secarlas muy bien. Saltear las setas con ajo, añadir los dados de pollo y rociar con un chorrito de jerez
- 3) Dorar el ajo y añadir las setas cortadas en trozos muy grandes. Es preferible que la sartén sea grande, o hacer dos tandas para que las setas no suelten tanta agua y queden doradas
- 4) Mezclar el pollo con las setas, agregar la salsa de soja, el jerez y un poco de cayena picante molida si se desea
- 5) Servir bien caliente

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 202,34Kcal

Proteínas: 29,25g; Hidratos de carbono: 0,98g; Grasas: 8,61g

Comentario nutricional

Las setas, como el shitake, pueden ayudar a proteger nuestros vasos sanguíneos y así ayudar a protegernos contra patologías cardiovasculares.

Comentario gastronómico

Se puede agregar al ajo una cucharada de jengibre fresco picado que le da al plato un aroma y sabor excelente.

Copa de mermelada de albaricoque y yogur



Ingredientes para 4 personas

- 3 Yogures naturales
- 175 gramos de Albaricoques secos
- 175 mililitros de Zumo de naranja
- 2 Kiwis
- 4 cucharadas de Miel

Preparación

- 1) Hervir el zumo de naranja con los orejones, hasta que estén blandos e hinchados.
- 2) Pasarlo por la batidora y reservar. Ya tenemos la mermelada. Cortar los kiwis a dados.
- 3) En una copa poner una base de mermelada de albaricoque, el yogur y por último el kiwi a dados. Rociar si se desea con un poco de miel.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 208,95Kcal

Proteínas: 5,78g; Hidratos de carbono: 39,05g; Grasas: 3,04g

Comentario nutricional

El yogurt aporta bacterias lácteas, que ayudan a tener una flora intestinal en un buen estado.

Resulta una buena opción para tomar lácteos y fruta a la vez y puede ser una buena opción de postre o para incluirlo en tu desayuno.

Destacar su bajo contenido en grasa saturada, muy apropiado en caso de alteraciones cardiovasculares.

Comentario gastronómico

En lugar de kiwis también se pueden utilizar fresas o melocotones.

Se puede sustituir la miel por una galleta molida.



Con el asesoramiento de:

