

# HIPERTENSIÓN

## Wok de verduras



### Ingredientes para 4 personas

- 1 Cebolla tierna
- 2 Zanahorias
- 1 manojo de Espárragos trigueros
- 150 gramos de Coliflor
- 150 gramos de Brócoli
- 2 cucharaditas de Salsa Sambal Olelek
- 3 cucharadas de Aceite de girasol

### Preparación

- 1) Cortar la zanahoria a tiras gruesas, el brécol y la coliflor a flores, los espárragos a trocitos y las cebollas a tiras
- 2) En el wok con tres cucharadas de aceite poner primero la cebolla tierna y la zanahoria, añadir las coles y por último los espárragos. Ir removiendo sin parar, añadir un poco de la salsa "Sambal Olelek" y seguir removiéndolo.
- 3) Una vez hechas, mezclarlo con arroz si se desea

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 198,33kcal

Proteínas: 2,18g; Hidratos de carbono: 6,28g; Grasas: 18,3g

### Comentario nutricional

Esta receta contiene un bajo contenido calórico y alto contenido en fibra. Es una receta con bajo contenido en sal apta para personas con hipertensión

### Comentario gastronómico

El wok es una sartén originaria del Este de Asia y del Sureste Asiático utilizada en muchos países. Se caracteriza por su forma cónica abombada en el fondo, el tamaño medio suele ser de 30 cm. de diámetro. Sobretudo se caracteriza por tener una capa muy delgada que transmite el calor con mucha más rapidez que otras baterías o sartenes de cocina.

La salsa "Sambal Olelek" es originaria de Indonesia, se puede sustituir por una pizca de cayena molida o unas gotas de tabasco.

## Atún con tomate y pimiento



### Ingredientes para 4 personas

- 3 piezas de Cebolla (160 grs./pieza)
- 2 dientes de Ajo
- 300 gramos de salsa de tomate
- 1 pizca de Pimentón
- 800 gramos de Atún en rodajas
- 2 piezas de Pimiento rojo (130grs./pieza)
- 100 gramos de Harina de trigo
- 4 cucharadas (9gr.) de Aceite de oliva

### Preparación

- 1) Enharinar el atún y freírlo levemente en una sartén. Reservar
- 2) Cortar las cebollas en dados y los pimientos en tiras. Escoger una cazuela, sofreír los ajos cortados muy pequeños. Añadir la cebolla y el pimiento, hasta que queden transparentes, espolvorear con una pizca de pimentón
- 3) Agregar el tomate y por último el atún dejándolo uno 4 minutos por lado. Espolvorear con perejil

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 436,52Kcal

Proteínas: 32,89g; Hidratos de carbono: 31,30g; Grasas: 19,56g

### Comentario nutricional

Este plato servido con arroz blanco es un perfecto plato único. El atún es un pescado azul y como tal tiene un sin fin de propiedades: es antiinflamatorio, mejora la artritis, reuma asma, baja los niveles del colesterol y controla la hipertensión.

La cebolla es uno de los alimentos, más recomendados, hoy en día, para prevenir la aparición de tumores.

Es preferible utilizar salsa de tomate sin sal, para evitar así subir el contenido en sodio.

### Comentario gastronómico

Si se desea ir más rápido una opción es cocinar previamente las cebollas y el pimiento rojo en el microondas y luego agregarlo a la cazuela.



Con el asesoramiento de:

