

HIPERTENSIÓN- RECETAS SALUDABLES

Aperitivo de langostinos con mango picante



Ingredientes para 4 personas

- 1 pizca de Cayena molida
- 1 Mango
- 4 cucharadas de Caldo de pescado

Preparación

1) Pelar el mango, añadirle el caldo de pescado y la pizca de cayena molida. Triturar bien con la batidora hasta que quede un puré fino.

2) Colocar en una cucharita de servir aperitivos un poco de puré de mango, colocar encima un trozo de unos 2 cms de langostino y espolvorearlo con pimentón ó perejil picado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 28,29 Kcal; Proteínas: 0,34 g; Hidratos de carbono: 6,45 g; Grasas: 0,11 g.

Comentario nutricional

Los langostinos son un alimento poco energético con una relación favorable de grasas poliinsaturadas frente a saturadas. Su contenido en colesterol es superior al de otros mariscos, sin embargo en relación a las cantidades que se consumen y a la calidad de sus grasas, no resulta perjudicial. También es fuente importante de hierro, fósforo y yodo.

El mango es una fruta rica en provitamina A y vitamina C, que como antioxidantes contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas las cardiovasculares o degenerativas. Su contenido en fibra ayuda a prevenir o mejorar el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre, al buen control de la glucemia y tiene un efecto saciante, beneficioso en caso de diabetes y exceso de peso.

Comentario gastronómico

Se pueden elegir langostinos crudos, y cocerlos en abundante agua, refrescándolos al acabar la cocción

El caldo de pescado debe ser casero; ya que los industriales contienen sal. Otra opción es agregar un poco del caldo de cocer los langostinos.

Gazpacho de aguacate, pepino y yogur



Ingredientes para 4 personas

- 2 Aguacates
- 1 diente de Ajo
- 1/2 Pepino
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1/2 pieza de Yogur natural
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 cucharadita de Zumo de limón
- 125 mililitro/s de Agua

Preparación

- 1) Triturar los aguacates con el pepino pelado, el yogur, el aceite de oliva, el agua y el ajo.
- 2) Pimentar a gusto y agregar el zumo de limón.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 163,49 Kcal; Proteínas: 1,89 g; Hidratos de carbono: 1,94 g; Grasas: 16,46 g.

Comentario nutricional

El aguacate es una fruta tropical rica en grasas monoinsaturadas, antioxidantes (principalmente vitamina E) y minerales (magnesio y potasio), por lo que resulta muy recomendable para personas con hipertensión arterial o afecciones de los vasos sanguíneos o corazón (también por su bajo aporte en sodio) y para quienes tienen bulimia o toman diuréticos que eliminan el potasio.

Comentario gastronómico

Toma nota: para que el pepino no repita, extrae las semillas y utilizar sólo la carne.

Trenza de pescado acompañado de timbal de verduras



Ingredientes para 4 personas

- 350 gramos de Perca
- 3 Tomates
- 3 Calabacines
- 1 Caballa
- 1 filete de Gallo
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 4 cucharadas de Aceite de albahaca

Preparación

- 1) Cortar el calabacín en dados y agregar una cucharada de aceite. Cocinarlo en un recipiente tapado en el microondas durante 4 minutos. Dejarlo reposar sin destapar.
- 2) Cortar el tomate a dados, añadir el aceite de albahaca y remover bien.
- 3) En un aro montar el timbal: poner primero una capa de calabacín, agregar después otra de tomate y así sucesivamente. Desmoldar en el plato o fuente donde luego se va a servir el pescado.
- 4) Pedir al pescadero que nos prepare el gallo, la caballa y la perca a filetes.
- 5) Cortar los filetes en tiras de 2 cms de ancho, y todo el largo del filete. Trenzarlos, formando una trenza por persona.
- 6) Cocinar las trenzas con una cucharada de aceite en el microondas durante 3 minutos a máxima potencia.
- 7) Montaje: Colocar la trenza de pescado al lado del timbal de verduras y decorar con un cordón de aceite de albahaca.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 347,15 Kcal; Proteínas: 26,13 g; Hidratos de carbono: 6,32 g; Grasas: 24,15 g;

Comentario nutricional

El tomate y el calabacín son alimentos de muy bajo valor energético, por lo que se consideran idóneos para dietas de control de peso. Su contenido en fibra les confiere propiedades laxantes y debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio, son considerados alimentos con efecto diurético.

Comentario gastronómico

Para hacer el aceite de albahaca, triturar en un vaso de "túrmix" 6 ó 7 hojas de albahaca fresca con 100 mililitros de aceite de oliva.

Este aliño se puede guardar en la nevera dentro de un pote de cristal y lo podemos utilizar para pasta, legumbres, ensaladas...

Copa tibia de fruta



Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada de Canela
- 2 Manzanas
- 2 Peras
- 25 gramos de Pasas de Corintio
- 2 Yogures naturales desnatados

Preparación

- 1) Pelar la fruta, cortar la manzana en gajos y la pera en cuadraditos.
- 2) Introducir la manzana, la pera, y las pasas de corinto durante 5 minutos en el microondas en un recipiente apropiado y tapado.
- 3) Repartir el yogur en 4 copas y cubrirlo con la fruta caliente; espolvorear con canela.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 119,68 Kcal; Proteínas: 3,35 g; Hidratos de carbono: 24,86 g; Grasas: 0,76 g.

Comentario nutricional

La manzana es la fruta por excelencia. Destaca por su alto contenido en polifenoles, fibra y potasio, por lo que resulta perfecta como antioxidante, reguladora intestinal y diurética. Indicada en casos de colesterol, estreñimiento o diarrea y en enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos).

La pera es una fruta de bajo contenido en hidratos de carbono y en sodio y alto en potasio, por lo que está especialmente indicada para quienes sufren de diabetes, hipertensión arterial o afecciones cardiovasculares.

Comentario gastronómico

Podemos realizar este postre mezclándolo con yogur natural entero o edulcorado, y cambiando las manzanas y las peras por otras combinaciones de fruta como el melocotón o el mango.

Con el asesoramiento de:

