

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:

