

+50 TAPAS "SIN SAL"



CUIDA TU HIPERTENSIÓN



© Asociación ARPA.

Primera edición: octubre 2018

Reservados todos los derechos de reproducción y difusión. Ninguna parte de esta publicación será reproducida o transmitida en ninguna forma o medio sin el permiso del titular del copyright.

EDITA:

ARPA. Asociación Renal del Poniente Almeriense.
arpa.poniente@gmail.com



MAQUETACIÓN:

Pablo Escobar González
pabloescobar@movistar.es

IMPRESIÓN:

Escobar Impresores S.L
C\Gutenberg 23-25
04700. El Ejido. Almería.
950480605
www.escobarimpresores.com

ISBN: 978-84-09-05932-4
Depósito Legal: AL 2385-2018

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	5
INTRODUCCIÓN	6

RECETAS REALIZADAS POR PROFESIONALES DE LA COCINA

SECRETO IBÉRICO, PURÉ PATATAS AHUMADAS Y ACEITE DE CÍTRICOS CON PIMIENTA ROSA	22
CARRILLERA DE CERDO AL PEDRO XIMÉNEZ CON PARMANTIER DE PATATA.....	24
ESPUMA DE CHOCO, GUISANTES Y EMULSIÓN DE AOVE.....	26
POLLO HINDÚ	28
LASAÑA DE PATO CONFITADO CON VERDURITAS Y BESAMEL DE KIMCHI	30
SALMÓN GRATINADO CON CREMA DE GUISANTES	32
GAZPACHO BLANCO DE PIÑONES	34
PASTEL DE VERDURAS	36
TATAKI DE ATÚN ROJO DE ALMADRABA CON BROTES FRESCOS	38
SOLOMILLO AL WHISKY	40
CREMA DE PUERRO, CON TIERRA DE SETAS Y VERDURITAS	42
ARROZ MELOSO DE CARRILLERA CON AIRE DE TOMILLO	44
LOMOS DE MERLUZA EMPANADOS EN COCO SOBRE CAMA DE VERDURAS, CONFITURAS Y HUEVAS DE LUMPO	46
TABULÉ	48
ATÚN A LA PLANCHA CON VERDURITAS DE LA COMARCA	49
BROCHETA DE POLLO	50
PAQUETITOS DE VERDURAS	51
ENSALADA DE JUDÍA VERDE	52
MINI ENSALADA DE BROTES TIERNOS.....	53
TOSTA DE PRESA IBÉRICA DE BELLOTA SANCHEZ ROMERO CARVAJAL.....	54
MILHOJA DE MANZANA	55
CALABACÍN REDONDO RELLENO DE VERDURAS CON TRILOGÍA DE PIMIENTOS	56
SALMOREJO CORDOBÉS	57
MINI HAMBURGUESA VEGETARIANA	58
MAKIS DE QUINOA, PEPINO Y AGUACATE	59

RECETAS REALIZADAS POR AMIGOS DE LA ASOCIACIÓN

ESCABECHE DE MELVA Y VERDURAS	62
TABULÉ DE QUINOA Y AGUACATE	63
COLIFLOR AL ANACARDO	64
SARDINAS EN ESCABECHE	65
ALCACHOFAS AL VINO OLOROSO	66
ARROZ AGRIDULCE CON VERDURAS, BAMBÚ Y PIÑA	67
TARTAR DE ATÚN FRESCO CON GUACAMOLE	68
JIBIA EN SALSA DE VINO BLANCO	69
LENTEJAS ENCEBOLLADAS CON HUEVO DURO	70
CREMA DE LIMÓN	71
BROCOLI ASADO AL AJILLO	72
QUINOA AL WOK DE VERDURAS	73
ENSALADA DE GARBANZOS CON SEMILLAS DE CHÍA	74
TARTELETA DE RATATOUILLE	75
HAMBURGUESAS DE GARBANZOS CALABACÍN Y AVENA	76
CANAPÉ DE CALABACÍN Y HUEVO	77
BROCHETA DE POLLO CON NARANJA	78
CREMA DE CALABACÍN	79
TORTILLA DE SETAS Y PUERRO	80
PISTO DE VERDURAS	81
PECHUGUITAS DE POLLO CON HIERBAS AROMÁTICAS	82
TOSTA DE YOGUR CON MEMBRILLO ARTESANO	83
EMPANADAS DE MAÍZ CON QUESO FRESCO	84
MONTADITO DE CALABACÍN, ATÚN Y QUESO	85
TOSTA CORTIJERA	86
ARROZ CON VERDURAS Y CURRY	87
ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZOS Y KALE	88
QUICHE DE CALABACÍN, CHAMPIÑONES Y JAMÓN	89
SALMÓN AL PAPILLOTE	90
SOLOMILLO CON SALSA DE VERDURAS	91
LASAÑA DE BERENJENA	92

BIBLIOGRAFÍA	95
---------------------------	-----------

PRÓLOGO

Juan Carlos Martí Canales

Presidente

Sociedad Andaluza de Hipertensión Arterial y Riesgo Vascular

Desde los primeros tiempos , la Humanidad ha hecho del consumo de sal una necesidad. La sal, a través de la historia, ha ocupado un papel de vital importancia en las distintas sociedades. Ha sido usada como moneda de cambio, medio de pago de impuestos, usos rituales, simbólicos, conservante de alimentos, uso en Medicina, como anticongelante... Incluso es algo agradable cuando dicen de alguien que es "muy salao", y no olvidemos de que el salario procede del pago a los trabajadores en sal.

En alimentación el uso de la sal es tradicional ya que proporciona a los alimentos uno de los sabores básicos. Se ha usado como elemento conservante tanto para carnes como para pescados y otros (salazones y salmueras), potenciador del sabor dulce (bollería, pastelería), pero sobre todo como condimento. Hoy en día es difícil encontrar un alimento procesado libre de sal incluyendo los refrescos.

Es indiscutible que el ser humano, como también los animales tanto herbívoros como carnívoros, necesita ingerir cierta cantidad de sal. Químicamente es conocida como cloruro de sodio. El sodio es el elemento clave al participar en los mecanismos que mantienen el equilibrio químico a nivel interno del organismo, la homeostasis. Pero también se considera al sodio, y por lo tanto a la sal, como un elemento que a partir de ciertas cantidades eleva la presión arterial de forma significativa, y es por ello por lo que los regímenes médicos incluyen una dieta pobre en sal, sobre todo en enfermos hipertensos y renales. En España el consumo diario recomendado por la OMS (5 gr) se ve ampliamente superado. Tomamos demasiada sal y eso no es bueno.

Nuestros enfermos hipertensos suelen seguir nuestros consejos y preparan su comida con poca o ninguna sal. Pero ¿qué podemos esperar cuando salimos a comer fuera? Es necesario concienciar a los profesionales de la hostelería en general y de la gastronomía en especial de que todos debemos restringir el uso de la sal en la comida, acudiendo a los innumerables recursos existentes para hacer que nuestros platos sean igual de sabrosos pero sin tanta sal.

En las siguientes páginas encontramos recetas imaginativas, deliciosas, realizables, y avaladas por quizás los mejores artistas de los fogones de nuestra tierra. Seguro que no ha sido fácil diseñar unas recetas tan succulentas y pobres en sal a la vez. Pero han contribuido con su esfuerzo y su saber hacer a esta obra, y mucho. Vaya por delante nuestro agradecimiento desde la Sociedad Andaluza de Hipertensión Arterial y Riesgo Vascular (SAHTA) a estos magníficos profesionales gastronómicos y nuestra gratitud a la Dra. Adoración Martín, Vocal de Almería, y a ARPA, la Asociación Renal del Poniente Almeriense, por ésta iniciativa maravillosa herramienta de prevención, tratamiento y ... buen gusto.

INTRODUCCIÓN

Rogelio Álvarez Moreno
Presidente de ARPA

Este libro, es una herramienta para tu salud, bienestar y el de los tuyos.

Mi nombre es Rogelio Álvarez, y tengo la suerte de ser presidente de ARPA (Asociación Renal del Poniente Almeriense). Quisiera compartir contigo mi experiencia de esta joven Asociación con muchas ganas de llegar a las personas que miran por su salud y la de los suyos.

Esta entidad se creó en agosto de 2014, aunque ya llevábamos trabajando en conjunto con el mismo propósito desde 2007. A día de hoy la forman 250 socios y cuenta con más de 2000 seguidores en redes sociales.

Nuestro objetivo es la difusión de hábitos saludables para la prevención de la salud, en especial la de la enfermedad renal. Para ello luchamos con todos ustedes por la creación de la consulta de Nefrología en el Hospital de nuestra comarca, y hemos realizado diversas charlas y talleres para todos los públicos y edades, desde colegios hasta clubs de personas mayores.

En una de las reuniones de la junta directiva, Dorita propuso hacer un libro de tapas y pintxos sin sal. Mi contestación inmediata fue un poco escéptica y bromista, aunque yo como sin sal, dije "el que no pueda comer sin sal, que se quede en casa", pensando en lo que dirían muchos pacientes y hosteleros. Por supuesto, me disculpé al momento.



En estas páginas encontrareis más de 50 recetas, con las que queremos concienciar a todos los lectores de que la sal hay que intentar no tomarla, pues los mismos nutrientes ya contienen la cantidad necesaria para nuestro cuerpo.

Quisiera agradecer de forma especial:

A todos los restaurantes y bares que han participado en la confección de este libro. Sabemos el esfuerzo que se ha realizado para la aportación de las recetas que nos habéis ido haciendo llegar durante este tiempo.

A la excelentísima Diputación de Almería, por su apoyo en la impresión del libro y al Excelentísimo Ayuntamiento de El Ejido, por su apoyo en el objetivo de ARPA y en la impresión de este libro.

A la alhóndiga La Unión, por su también colaboración en la financiación del proyecto.

A nuestros socios y seguidores, por valorar y participar en las actividades que realizamos.

A Almudena Padilla y Pablo Escobar, por su tiempo como dietista y editor de este libro y su disponibilidad siempre para las tareas que les proponemos.

A todos nuestros lectores por la divulgación de este libro saludable. Esperamos que os guste y os ayude en la consecución de una estupenda salud.

Si quieres puedes formar parte de ARPA, nuestra cuota es 0€; lo único que recomendamos es compartir nuestros consejos de salud. Nos puedes encontrar en Facebook, Twitter "ARPA poniente" o en el correo electrónico arpa.poniente@gmail.com

Un gran saludo.



Juan Carlos Rodríguez Sedano
Junta Directiva ARPA

A través de mi vida, he cometido ciertos desequilibrios en el mantenimiento de mi salud.

Siendo joven practicaba bastante deporte, destacando el baloncesto como el principal. De pronto y debido al trabajo, tus prioridades cambian, y por dejadez mía, porque no nos olvidemos, en el tema de la salud, cada uno es el máximo responsable, empecé a llevar una vida sedentaria, la cual unida al estrés que día a día nos invade, siendo bajo mi punto de vista uno de los principales causas de muchas enfermedades de la sociedad actual, fui ganando peso año tras año, y claro está, empezaron a salir las primeras alertas típicas de los análisis, a las cuales, como creo que nos pasa a la mayoría al principio, no les prestamos la atención que requieren.

Un día, en revisión de empresa, me indican que tengo la tensión alta. Aquí empiezas a preocuparte, pero solo un poco, como nos suele pasar a todos, ya que como no duele ni la notas, y te encuentras bien, pues, te tomas unas cervezas con los amigos..., en definitiva, seguimos poniendo más leña al fuego.

De pronto, y gracias a una foto, se me encendió la luz que necesitaba, fue definitiva, me observé, ese volumen típico de la mayoría de los hombres que no se cuidan, vamos, la barriga en pleno estado de expansión que algunos considerábamos "tripa cervecera sin más", pero fue cuando dije "basta ya".

Lo primero fue comprometerme conmigo mismo y me propuse seriamente que tenía que cambiar hábitos, no solo de comida, sino de mí día a día, y de nuevo introducir el deporte en mi vida.

Bajo mi punto de vista, también lo he visto publicado en varios artículos, no podemos caer en el error, que con deporte se arregla todo, no, el deporte nos ayuda en un porcentaje al objetivo que perseguimos " SALUD Y MEJOR CALIDAD DE VIDA", pero me quedaba la comida, aprender el arte de saber comer.

Hace poco leí en un titular "MUCHAS ENFERMEDADES SE CURAN CON UNA DIETA SALUDABLE", esta es una de las principales claves.

Empezamos la andadura, dije, fuera azúcar, limitaré el pan, bebida gaseosa, observaré la descripción de los alimentos, etc., todo era cuestión de acostumbrar a mi cuerpo, ir cambiando hábitos, saber comprar, y así fue consiguiendo alcanzar parte del objetivo, en el deporte, tuve la suerte que se cruzó en mi camino uno de las mejores profesionales en el tema deportivo, Laura García, cuando llegue el primer día a su gimnasio me preguntó: Que persigues con el deporte? Le respondí, tan solo MEJORAR MI VIDA, MI SALUD.

Ya tenía el binomio perfecto, deporte y comida-hábitos alimentarios. Y con esto y la ayuda de mi Nefróloga, la Dra. Dorita Martín, con una guía y control perfecto en todo lo que respeta a mi salud, han pasado ya 3 años, y llegue a mi objetivo. Ella me hizo entender la importancia también de tomar los fármacos adecuados, y no dejarlos aunque "me encuentre bien", porque la hipertensión, la hiperuricemia, el colesterol... son asintomáticos, pero estropean silenciosa y lentamente nuestro organismo hasta que, a veces, por no hacer caso, causan lesiones irreversibles. Eso les ha pasado a muchos y yo no quería que me pasara a mí, así que estoy feliz de haber conseguido mi objetivo y tener salud.

Desde que estoy en ARPA y estudio un poco la patología renal y cardiovascular, he aprendido la importancia de la medicación, de la no automedicación, y de tener cerca a un especialista para resolver mis dudas. Siempre es mejor preguntar ante la duda que te surja cualquier fármaco, pero nunca dejarlo por tu cuenta.

Espero haberos dado ánimo. Se puede conseguir, por favor, no se maltraten con dietas insoportables, no se tiene porque pasar hambre, solo acostumbrar a nuestro cuerpo a una comida sana. El secreto está en el compromiso de uno mismo, saber combinar alimentos, conocer lo que nos aporta cada uno, y no dejar de crear recetas ricas y sabrosas como las que se acompañan en este libro y que os invito a que llevéis a la práctica.

Hoy en día, puedo decir que me encuentro perfectamente, lo he conseguido, hago una VIDA SALUDABLE, TENGO SALUD y ADORO A MI FAMILIA.

Adoración Martín Gómez

Especialista en Nefrología
Doctora en Medicina
Vicepresidente de ARPA

La idea de este libro surge por la inquietud de una de mis pacientes. Cuando salía de tapas por nuestra ciudad, algo que imprime carácter a nuestra tierra, no encontraba sitios donde le ofertaran tapas sin sal y ello hacía reducir su vida social. A ella y todos los pacientes que tanto me enseñan en mi día a día, les dedico mi participación en este manual.

Como Nefróloga, la hipertensión arterial (HTA) es una parte importante de mi profesión, y quisiera comenzar contando que se lo debo casi enteramente al Dr. Pedro Aranda Lara, para tantos, Don Pedro. Especialista en Nefrología y Jefe de Sección del Hospital Regional de Málaga, creador en dicho centro de la primera Unidad de Hipertensión en Andalucía, Doctor en Medicina y director de múltiples tesis doctorales y trabajos de investigación, así como profesor universitario. Fue Presidente y socio fundador de la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA) y de la Sociedad Andaluza de Hipertensión (SAHTA), y desde muy joven se ha considerado líder nacional e internacional en HTA y Riesgo Vascular.

Su legado en mi persona es, además de todo lo anterior, un referente en docencia, humanidad, espiritualidad y buen humor, eso no puede faltar. Su forma de tratar y preocuparse por los pacientes, su ánimo diario en el que siempre cabía una broma, o dos, que te hacían mantener la positividad en todo aquello a lo que dedicaras el día, las ganas de trabajar... Era imposible no contagiarse de su empeño en diagnosticar y proporcionar un correcto tratamiento a toda la población hipertensa.

Siempre recuerdo cuando estaba a su lado en la consulta su insistir a los pacientes sobre la sal. Con su entusiasmo y sabiduría, les explicaba y dedicaba el tiempo suficiente para que entendieran su importancia, además de aquella medicación que tomaran. Sobretodo ello, el cariño con el que trataba a los de alrededor. Como escribe Miguel Angel Frutos (<http://esquelas.diariosur.es/esquela/pedro-aranda-8065.html>), su muerte dejó además de su familia, muchos más huérfanos, y yo me considero una de ellos. Siempre llevaré con orgullo el haber aprendido de uno de los mejores. Desde donde estés, creo bendecirás este libro con sólo tu mirada.

¿Qué es la Hipertensión y por qué es tan importante?

La presión arterial es la fuerza de la sangre bombeada por el corazón contra las paredes de las arterias. La presión arterial sistólica (PAS) se produce cuando el corazón se contrae y la diastólica (PAD) cuando se relaja para volver a llenarse.

Según las últimas definiciones, ya se considera presión arterial alta cuando supera la cifra de 120 de PAS, aún teniendo la PAD menor de 80mmHg, Hipertensión de grado 1 si está entre 130-139 de PAS ó 80-89mmHg de PAD y grado 2 si es mayor o igual a 140 ó 90mmHg respectivamente.

Es una patología altamente frecuente. Se presenta en un 40% de la población española entre 35-64 años y hasta en el 65% de los mayores de 65 años. Si tenemos en cuenta las

últimas definiciones, este porcentaje subirá más aún.

La HTA mantenida provoca una sobrecarga en las arterias del organismo que desemboca en mal función de aquellos órganos que irrigan, fundamentalmente corazón, riñón, ojos y cerebro. A medio y largo plazo, dependiendo del grado de HTA, el daño puede ser reversible o irreversible, provocando insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio, insuficiencia renal, ceguera, accidentes cerebrovasculares, demencia... (se definen como "lesión de órgano diana" -LOD), aumentando por todo ello el riesgo de muerte. Lo peligroso es que hasta que no alcanza cierta severidad, la HTA es asintomática, y en muchas ocasiones se diagnostica cuando ya las consecuencias son irreversibles. Es por ello que si eres paciente hipertenso, debes controlar periódicamente tu presión arterial y mantenerla en las cifras que tu médico te indique (no para todos los pacientes es la misma), además de averiguar si presentas alguna de las descritas LOD mediante exploración física, analítica de sangre y orina, fondo de ojo, electrocardiograma/ecocardiograma, entre otros... Además, en pocas ocasiones la HTA se presenta sola, sino acompañada de otros factores de riesgo cardiovascular como son la hiperglucemia o diabetes, dislipemia, obesidad, hiperuricemia... Todo ello debe valorarse en consulta médica.

Tanto por su elevada prevalencia como peligrosidad arriba expuestas, la HTA se considera el principal factor de riesgo

modificable contribuyente a la mortalidad a nivel mundial, y el segundo después de la desnutrición en países subdesarrollados.

Sal e Hipertensión:

La sal común (cloruro sódico, NaCl) es esencial para la vida por su papel en múltiples células y balance hidrosalino. Su procedencia nos la explica más adelante nuestra dietista Almudena Padilla. Como médico, he de advertir que no sólo la sal común tiene sodio, sino otros productos ampliamente prescritos como el bicarbonato (bicarbonato sódico), fármacos efervescentes (paracetamol...), por lo que hemos de tener en cuenta la ingesta de éstos a la hora de contabilizar la sal que tomamos.

La ingesta total de sal es manejada mínimamente por el sudor y casi enteramente por el riñón, órgano que se encarga, entre otros, de saber cuánto sodio ha de guardar o eliminar para mantener la presión arterial correcta, el equilibrio del medio interno y más funciones corporales. En parte es por ello que la HTA y el riñón son un binomio inseparable (la insuficiencia renal provoca hipertensión y la hipertensión provoca insuficiencia renal).

La relación Sal-HTA se ha ido estrechando con el paso de los años a medida que la investigación ha ido demostrando con cientos de estudios de gran calidad, la causalidad entre la ingesta de sal con la frecuencia y severidad de la hipertensión: la ingesta elevada de sal aumenta la presión arterial

y provoca mayores LOD, lo que llevaría a aumentar la morbimortalidad del paciente hipertenso.

Existe un determinado grupo de pacientes denominados "sal sensibles" (edad avanzada, raza negra, insuficiencia renal, diabéticos, obesos, o que toman determinados fármacos) con los más hincapié debemos hacer para educar en la dieta baja en sal. En la población sana (no hipertensos) no está tan clara la relación HTA-sal a corto-plazo, pero, como afirma Rubén Moncada, Técnico en Obesidad Infantil con el que hemos tenido el gusto de compartir charlas-talleres en diversos colegios de la comarca, "la mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos es educar su paladar para asegurar una mejor salud presente y futura". Es harto difícil reeducar a personas adultas en la baja ingesta de sal cuando llevan toda una vida acostumbradas a lo contrario. El esfuerzo hemos de hacerlo desde la infancia.

La cantidad ingerida de sal es también directamente proporcional a la ingesta calórica, otro de los culpables de la HTA y patología cardiovascular y no menos importantes: el azúcar y las grasas, que, junto con el sedentarismo, provocan obesidad y dislipemia, multiplicando la morbimortalidad cardiovascular y global. Ello merece ser el protagonista de otro libro en el que podríamos descubrir cómo leer los ingredientes de los productos que compramos, no siempre claramente expuestos y que pueden confundirnos con frases como "sin azúcares

añadidos" o "hidratos de carbono, de los cuales, azúcares...". En este sentido, he de agradecer las instructivas discusiones con los Fisioterapeutas del Hospital de Poniente Juan Bautista, Encarnación Bermúdez y Arcadio Sánchez sobre los hábitos saludables de la sociedad actual. Es admirable ver como cada vez son más los profesionales que valoran y cuestionan estos temas.

A mis queridos pacientes hipertensos:

Mis compañeros de ARPA les van a motivar con una estupenda batería de recomendaciones, entre las que se incluyen la automedida de la presión arterial, el cumplimiento terapéutico y una dieta y hábitos saludables (incluyendo el dar importancia a esa barriguita que creemos "sólo es barriga" pero que es la obesidad más relacionada con la patología cardiovascular).

Cerca del 90% de los pacientes diagnosticados de hipertensión no lleva a cabo las recomendaciones de los especialistas en materia de higiene o dieta, y entre un 35-50 % no sigue el tratamiento farmacológico prescrito. Este incumplimiento o inadherencia terapéutica es la principal causa del mal control de la hipertensión que sufrimos en nuestro país. El nivel de preocupación de los profesionales que nos dedicamos a la Hipertensión es alarmante, siendo motivo hasta de la creación de un grupo de trabajo específico de profesionales sanitarios en este tema, ya que, por muy buenos fármacos que se diseñen y se financien, de nada sirven si no se toman... Podemos imaginar el esfuerzo de

tener que realizar dieta, ejercicio y además tomar varios medicamentos diarios, algunos de ustedes hasta más de 10 pastillas al día, pero ese esfuerzo se ve recompensado en ustedes mismos, ejemplo que J.C. Rodríguez les cuenta en páginas anteriores: el bienestar que produce el ejercicio y el gozar de salud es indescriptible.

Como médicos, necesitamos nos trasmitan sus dificultades a la hora de la ingesta de la medicación, los efectos negativos que les provocan, lo que hace que se les olvide tomarla...; pero, por favor, no la suspendan por su propia voluntad *“porque me sienta mal o creo que no me hace efecto o porque son demasiadas pastillas”*; es actitud es muy peligrosa para su salud. Por favor, cuéntenos, porque sólo así podemos ayudarles con polipíldoras (varios medicamentos en una sólo pastilla), con programas de entrenamiento multifacetario tanto a nivel médico como enfermero, y otras herramientas que les harán más fácil este cumplimiento que beneficia a su salud. Existe la página del Club del Hipertenso (www.clubdelhipertenso.org) de la SEHLELHA (<https://www.seh-lelha.org/>) donde pueden consultar diferentes aspectos de su hipertensión.

La Hipertensión Arterial no es una patología estática sino dinámica. Puede variar dependiendo de la dieta, altitud, temperatura ambiente, fármacos concomitantes...Es por ello la necesidad de medirla periódicamente, y con más frecuencia en procesos intercurrentes (infecciosos, medicamentos nuevos aunque

se tomen transitoriamente...) y cambios de estación. Hemos de evitar en lo posible los antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, diclofenaco, dexketoprofeno...etc) y cuidado con los corticoides. En meses de calor en regiones donde se alcanzan altas temperaturas, consultar al médico para valorar modificaciones en el tratamiento farmacológico, pero nunca automedicarse.

En el mismo sentido, es importante acudir al menos a dos revisiones médicas anuales, para monitorizar el control de su hipertensión, el daño que les puede hacer en los órganos diana expuestos arriba y, según ello, modificar o no su tratamiento.

Es para nosotros un placer contar como prologuista con el Dr. Juan Carlos Martí Canales, Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Doctor en Medicina y profesor de Universidad. Su labor en el mundo de la HTA es ampliamente reconocido a nivel asistencial e investigadora. Actualmente es presidente de SAHTA, desde donde se ha desarrollado el estudio iSal (<https://sahta.naranjoisolutions.com/>), que pretende conocer el consumo de sodio en nuestra población hipertensa andaluza.

Esperando les sea de utilidad este libro, tanto a profesionales de la gastronomía como a particulares, un afectuoso saludo y todo mi ánimo para vencer las dificultades que supone el cuidado de la salud.

DR. PEDRO ARANDA LARA

ENTREVISTA EN EL *DIARIO MÁLAGA HOY* - 24 DE ENERO DE 2010



Mientras avanza por los pasillos del Carlos Haya buscando el lugar que el fotógrafo ha elegido para retratarlo, los pacientes saludan a Pedro Aranda con sincero agradecimiento. Este nefrólogo que lleva 35 años en hospital malagueño y que machaconamente lanza mensajes de vida saludable, reivindica una medicina más humana como medio de diagnóstico y tratamiento.

-Como presidente de la Sociedad Española de Hipertensión recomendó mesura antes de las Navidades. ¿Cumplió ese consejo?

-Sí, he cumplido. La prueba es que no he ganado ni medio kilo de peso. En general, trato de cumplirlo y sé de las dificultades que tiene como para todo el mundo. Cuesta. Pero uno tiene que dar esa llamada de atención porque es obligación prevenir, ser la voz de la conciencia, propia y para el resto.

-¿La salud hay que trabajársela?

-Ciertamente sí. La salud implica fundamentalmente equilibrio, en la vida y en el desarrollo de las actividades de todos los días. Cuanto más equilibrado se sea, menos posibilidades de enfermar tiene uno, independientemente de los factores genéticos que pesan lo suyo. Lo que sí es verdad es que esa genética se puede modificar con hábitos de vida y de alimentación adecuados.

-¿Por qué hay que mantener la línea más allá de lo estético?

-Porque es la forma de preservar un buen estado de salud y una buena calidad de vida. Y hay que hacerlo con tres o cuatro principios. El primero es mantener una actividad física importante, el segundo es moderación en la dieta. Ahí entra moderación en el consumo de grasa, de sal, de alcohol, evitar el tabaco. Con esas cuatro o cinco normas se garantiza una mayor longevidad y, sobre todo, una mayor longevidad estando bien. No sirve de nada vivir muchos años si está uno muy deteriorado físicamente. Y ayuda tener una buena genética.

-Pero es muy difícil con todo lo que tenemos a nuestro alcance cumplir estos objetivos...

-Es difícil porque este tipo de factores de riesgo no duelen. Pero vale la pena. Eso lo comprueba uno. Cuando uno cumple esos principios y se modifican una serie de situaciones en el quehacer diario, tiene uno más actividad, se mueve más... El ejercicio y la moderación dietética ayudan a

que uno mentalmente esté más despejado y a que la calidad de vida sea mejor.

-Con la comida rápida es más difícil que calen vuestros consejos.

-Desgraciadamente es un mal de nuestra sociedad y hay muchísimas personas adscritas a estos hábitos, pero se debe huir de ella. Es un mal social porque se va con mucha prisa. Se va con mucha prisa en todos los sentidos y no sé por qué. Tendríamos que plantearnos la vida, todos, un poquito más tranquila. Al final, llegamos al mismo sitio; probablemente con menos estrés y mejor calidad de vida.

-Entre los chinos existe la idea de que nacemos con los latidos contados; si nos aceleramos, nos acortamos la vida.

-Eso lo tabularon los americanos en el estudio Framingham. Tardaron 20 años en descubrirlo. Hay una correlación directa entre la frecuencia cardiaca y la mortalidad. Tener un pulso muy acelerado implica más riesgo desde el punto de vista cardiovascular.

-¿O sea que es mejor vivir más despacio?

-Sin duda. Es una aplicación que me la tengo que hacer yo. De hecho trato de hacérmela.

-¿Sin ansiolíticos?

-Por supuesto, sin ansiolíticos. Hay que levantarse con optimismo. Yo siempre me digo hoy puede ser un gran día. Como dice la canción de Serrat, en gran parte puede depender de ti. Tiene uno que enfrentar el día con buena actitud.

-Ya que los hemos mencionado. ¿Cómo ve el consumo de estos medicamentos?

-Creo que hay un consumo excesivo de tranquilizantes y ansiolíticos. Por el estrés con que la gente vive. El estrés social, económico, familiar y si me apura, hasta político. Los ansiolíticos no son la solución, pero en la actualidad es bastante difícil poder reconducir una serie de situaciones que sabemos que nos van mal.

-¿Y cómo hacerlo para que el pulso no se nos acelere?

-Si yo tuviera la solución empezaría aplicándomela a mí mismo y trataría

de que la gente que me rodea se enterara también. Una receta mágica no hay. Pero influye mucho la actitud ante la vida que uno tenga. No se pueden tomar las cosas tan a la tremenda como habitualmente las tomamos, sino tomarlas con la cabeza más fría. Los años te van haciendo sedimentar todos estos conceptos y te van ayudando. Siempre los problemas agobian, pero para una gran mayoría suele haber solución. Lo que pasa es que tenemos que sentarnos a buscar esa solución. Muchas veces nos encerramos porque los árboles nos impiden ver el bosque.

-Sobre la comida precocinada, ¿debería haber algún acuerdo con la industria?

-Ése es el camino y hay iniciativas en nuestro país a cargo del Ministerio de Seguridad y la Agencia de Seguridad Alimentaria. Concretamente, hay en desarrollo un programa para reducir el consumo de sal. Contrariamente a lo que la gente pueda pensar, el 75% de la sal que tomamos viene ya en alimentos preparados. El 25% restante es la sal que se añade en la mesa, en la cocina o la que ponen en un restaurante. Es importante que se tomen medidas de este tipo porque no sólo van a tener una repercusión en la salud de la población, sino que al mismo tiempo tienen beneficios económicos porque derivan en menos enfermedad y evitan gastos innecesarios.

-Hubo algún acuerdo con la industria alimentaria para reducir las grasas. ¿Se cumple?

-Se está cumpliendo en gran medida. Pero son soluciones que precisan de un tiempo. Hay muchos intereses implicados y hay que conciliarlos de manera que las industrias sigan generando riqueza, pero que lo hagan dentro de un sistema que ofrezca las mejores garantías para la salud de la población. El Ministerio de Sanidad suele convocarnos a sanitarios y a industria y mi opinión es que hay buena voluntad. De reducir el consumo de grasa, de sal y de ayudar a que los productos manufacturados sean más sanos. Hay una gran asociación entre los factores de riesgo cardiovascular -hipertensión, obesidad, diabetes, colesterol-. Todo esto está muy interrelacionado. Cuando uno adopta una medida generalmente se benefician todas las facetas.

-Usted ve pacientes que de niños eran menos obesos que los de ahora. ¿Cómo va a ser el futuro?

-El futuro lo estamos viendo en una serie de problemas. Antes no había prácticamente diabetes del adulto en niños y adolescentes, antes veíamos

muy pocos casos de hipertensión. Ahora, tanto el número de casos de diabetes tipo 2 como de hipertensión los vemos con mucha mayor frecuencia. Y eso es preocupante porque esta capa de población tiene que llegar a una edad adulta y lleva un camino muy negativo recorrido que va a repercutir de forma negativa en su salud.

-¿Qué le parece que se endurezca la ley antitabaco?

-Muy bien. El tabaco es una lacra que reporta muchísimos problemas. No sólo los cardiocirculatorios, sino relacionados con la enfermedad pulmonar crónica, cáncer de pulmón, de laringe, de vejiga. Debe de lucharse contra el tabaquismo todo lo que uno pueda.

-¿Aunque los hosteleros protesten?

-Sí, no vamos a dejar de comer [en los restaurantes] porque no se fume. La gente se acostumbrará.

-¿Qué es lo peor de sus años como médico?

-La presión asistencial. Hay muchos pacientes y tenemos poca capacidad de atención. Particularmente estoy hablando de mi caso concreto. No puede ser que para una patología como la hipertensión o la patología renal, con una prevalencia del 11%, haya un par de consultas para toda Málaga. Una en este hospital y otra en el Virgen de la Victoria.

-¿Y lo bueno?

-La satisfacción de ayudar a que el paciente encuentre el camino de estar bien. Y digo ayudar, porque si el enfermo no decide tomar una parte activa, el médico puede hacer bien poco.

-¿Como médico, qué reivindicación tiene?

-La posibilidad de tener tiempo suficiente para atender debidamente al paciente. Uno tiene una capacidad, pero si esa capacidad se ve desbordada por la presión, la calidad del trabajo puede deteriorarse. Hay muchísima presión asistencial y me gustaría trabajar con más tiempo porque se beneficia el paciente, el profesional y el sistema. Al hacer las cosas con más tranquilidad se mete menos la pata. Hay una rentabilidad social y económica porque el trabajo bien hecho no sólo repercute en la salud del enfermo, sino que es rentable.

Almudena Padilla Reinoso
Técnico en Dietética
Centro TuDietista en El Ejido (Almería)

¿Tomar menos sal es sinónimo a tener más salud?

Un reciente estudio realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria ha llegado a la conclusión que el 80% de los españoles consume más sal de lo que recomienda la OMS, que es de unos 5 gramos diarios al día.

El Sodio es un mineral que forma parte de la sal de mesa y es necesario para varias funciones esenciales en nuestro organismo, como es la regulación del volumen sanguíneo y de la presión arterial, la transmisión de impulsos nerviosos o la facilitación de la contracción muscular. Pero un exceso de sodio en nuestra dieta puede contribuir a la aparición de hipertensión o derivar a otros problemas cardiovasculares o renales. Por ello la OMS recomienda reducir la ingesta de sal hasta unos 2-3 gramos al día.

¿Hay alguna sal de mesa que tenga menos sodio?

La sal se diferencia en no refinadas (entre la que destaca la sal del Himalaya y, en nuestra zona, la Sal de Cabo de Gata) y la sal refinada (la convencional sal de mesa). El contenido de sodio es variable entre un 84-97% de cloruro sódico, aunque se ha referido en ocasiones la menor cuantía de sodio en la sal natural o no refinada, no siempre es así y depende también de otros factores. La refinada tiene otros aditivos para su conservación (antihumedad, antiapelmazantes). Ambas tienen yodo, natural y añadido, respectivamente.

La sal "baja en sodio" de venta en farmacias y herbolarios contienen entre un 30-40% de cloruro sódico, sustituyendo el resto por mayor cantidad de cloruro potásico, citrato potásico, bicarbonato potásico y otras sales como el magnesio, lo que ha de tenerse en cuenta, sobretodo en enfermos renales. Como potenciador del sabor, además, estas sales son menos eficaces y precisarían mayor cantidad que la sal de mesa convencional para actuar como aditivo de la misma forma que la convencional, lo que, al final, no reduce la cantidad total de sodio.

La mayoría de sal que consumimos procede de los alimentos procesados. Cuando hablamos de "llevar una dieta baja en sal", en muchas ocasiones lo reducimos a añadir sal a las comidas y no tenemos en cuenta la sal contenida en otros alimentos procesados, como pueden ser el pan, los quesos, embutidos, galletas etc, que aportan la mayoría de la sal que consumimos, en mucha mayor proporción que la propia sal de mesa.

Es por ello que las claves para controlar la sal en nuestra dieta serían sobre todo tomar comidas cocinadas de forma casera, evitar los alimentos ultra procesados y utilizar otros condimentos y

verduras para potenciar los sabores en nuestros platos.

La importancia de llevar una dieta global saludable y conseguir un peso adecuado es igual o más importante que limitarnos a reducir el consumo de sal. El azúcar, por ejemplo, se ha establecido como uno de los mayores culpables de la enfermedad cardiovascular.

Una dieta saludable incluye sobre todo alimentos frescos, de producción casera, aumentar la ingesta de frutas y verduras, ya que son ricas en potasio (un óptimo balance sodio-potasio es imprescindible para una buena función cardiovascular, pero cuidado si tienes insuficiencia renal con el potasio. Consulta a tu Nefrólogo/a). Y además si tienes sobrepeso, acuda a un profesional de la Nutrición, Dietista - Nutricionista o Técnico en Dietética para que le ayude a mejorar su hábitos alimentarios además de recomendarle unas pautas de ejercicio físico adecuadas para usted.

En este libro, encontrarán la cantidad de nutrientes, sodio y sal en cada tapa. A diario no es fácil regirse exactamente por la cuantía de cada plato, pero sí conocer los alimentos más salados y reaprender a cocinar con otros potenciadores del sabor que no son la sal, como muchos de los autores de las tapas de este libro nos muestran.



Isabel Ibáñez Lorente

Enfermera

Secretaria de ARPA

A mi querido paciente hipertenso:

“Como enfermera, soy una de las figuras sanitarias en la que puedes confiar a la hora de aconsejarte en las cuestiones que te desbordan a veces a la hora de cuidarte y hacer lo mejor posible para mejorar tu salud. En la consulta te veo entrar con una sonrisa, y a la vez deseando saber las cifras de tensión para estar más tranquilo si está bien, y si está fuera de lo normal, seguido, me preguntas, qué es lo que has podido hacer mal o qué ha podido ser lo que ha llevado a que sigas con la tensión alta (HTA)....

Pues bien, sabes lo que siempre te aconsejo y en lo que te doy fuerza para que intentes llevar a cabo en el día a día para el “CUIDADO DE TU HIPERTENSIÓN”, y en este libro te lo vuelvo a recordar.”

El cambio en el estilo de vida y las modificaciones dietéticas son el tratamiento inicial básico, ya que logran reducir la tensión arterial en mayor o menor medida y en ocasiones normalizarla, reduciendo incluso el uso de fármacos.

¿CUALES SON LAS MODIFICACIONES DIETÉTICAS QUE DEBEMOS LLEVAR A CABO?

Controla tu peso. El sobrepeso contribuye ya desde la infancia a cifras elevadas de presión arterial. Si pierdes 5 kg de peso, consigue reducir 5 mmHg tu presión arterial.

Las orientaciones dietéticas, como la dieta «DASH», diseñadas para la prevención y tratamiento de la HTA se basan principalmente en:

Disminuye la ingesta de grasas saturadas: mantecas y mantequillas, quesos duros, leche entera y crema de leche, carnes grasas, fritos y productos cargados de grasas saturadas y grasas trans como las galletas dulces y saladas, bollería...etc. Utiliza el aceite de oliva. Añade a tu dieta carne de pollo y pavo sin piel, partes magras de la carne...

Aumenta la ingesta de frutas, verduras, cereales y legumbres (fibra). Son alimentos ricos en vitaminas, potasio (cuidado si tienes insuficiencia renal; pregunta entonces a tu Nefrólogo/a) y pobres en sodio. Añade a tu dieta avena, salvado, lentejas, guisantes, nueces, granos integrales en vez de harina blanca o pasta.

La ingesta de pescado es buena al contribuir a la reducción de peso y ser beneficiosa para el perfil lipídico.

Reduce el consumo de sal. Muchos pacientes pensáis que os va a costar mucho trabajo la reducción de la sal en vuestra dieta, pero nuestras papilas gustativas se van habituando sin problema a la reducción de la sal si se hace poco a poco, hasta el punto de que, a las semanas el mismo preparado alimentario que te sabía antes normal, ahora te sabe salado.

¡Quita el salero de la mesa!! y no tomes ten-

tempiés salados. Evita las salsas prefabricadas, salsa de soja, o los concentrados sazonadores de caldos. Usa sustitutos al aliñar como las hierbas aromáticas (orégano, tomillo, romero, cúrcuma...), limón, vinagre, etc...

Evita el consumo excesivo de alcohol. El alcohol tiene una relación lineal con los valores de presión arterial y la prevalencia de HTA. Atenúa los efectos de fármacos antihipertensivos y es un factor de riesgo en los accidentes vasculares cerebrales. Debe limitarse la ingesta de alcohol a 30 g de etanol por día en los varones y 20 g al día en las mujeres.

Evita los batidos hiperproteicos. Los batidos hiperproteicos pueden generar hipertensión arterial y daño renal.

¿CUALES SON LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA QUE DEBEMOS LLEGAR A CABO?

Deja de fumar. Pide ayuda a tu equipo médico de salud comunitaria u hospital.

Haz ejercicio físico. La realización de ejercicio aeróbico no intenso regular (nadar o caminar) 30-45 min 3 o 4 veces a la semana tiene efectos beneficiosos, pudiendo disminuir la PAS en 4-8 mmHg. Siempre que puedas utiliza la escalera en lugar del ascensor. Mantén una vida activa y aprovecha el día para moverte, pasear, caminar para ir al trabajo, todo vale, todo suma en positivo si te mueves. Si eres hipertenso debes

evitar el ejercicio anaeróbico como las pesas (levantar pesos).

Reduce el stress. Las terapias de relajación como el yoga, la psicoterapia etc., ayudan a la reducción de la presión arterial en hipertensos y normotensos. Medita, lee un libro tranquilamente, haz ejercicios de relajación en casa.

No olvidar la medicación y vigilarla. Toma la medicación como te indicó tu Médico y Enfermero/a. "Aunque te sientas bien no debes de dejar de tomarla."

Usa un pastillero, aprovecha la tecnología y configura una alarma para recordártelo, mantén la medicación a la vista por que será más fácil no olvidarla, busca la ayuda de un ser querido si te cuesta demasiado. ¡¡Cuidado en los viajes!!

"Controla a menudo tu tensión arterial":

AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL (AMPA); Comprobar tu tensión arterial en casa es necesaria para tu diagnóstico y seguimiento del tratamiento.

¿CÓMO TOMARNOS LA TENSIÓN ARTERIAL EN EL DOMICILIO DE MANERA CORRECTA?

Es preferible un manguito de brazo y NO de muñeca. El aparato debe estar homologado y calibrado todos los años (puedes comprobarlo en una farmacia o en atención primaria). El tamaño del manguito debe ser adecuado a tu brazo.

Evita la ropa que comprima el brazo. Siéntate con la espalda bien apoyada en el respaldo de una silla y las piernas en paralelo, sin cruzar. Reposa sentándote durante 5 minutos antes de medir la tensión. Procura orinar, ya que es preferible tener la vejiga vacía, pero espera después un rato antes de medirte la presión. Hazlo en una habitación que esté en silencio y tenga una temperatura ambiente agradable (entre 20 y 25 grados). Elige un momento en el que no tengas estrés, y no te muevas ni hables durante la medición.

Determina la presión arterial en ambos brazos la primera vez; luego solo en el brazo dominante, que es aquel donde te suele salir más alta. Cada vez que la midas, debes tomar al menos 2 medidas. Deja pasar 2 o 3 minutos entre una toma y otra.

La cantidad de días por semana que deberás medirla te lo indicará tu médico (dependerá de si estás mejor o peor controlado), pero en esos días que te indique, hazlo por la mañana y por la noche, antes de la ingesta de la medicación antihipertensiva si la tomas.

Apunta los valores de la "alta o máxima" (presión arterial sistólica: PAS), la "baja o mínima" (presión arterial diastólica: PAD) y también del pulso (frecuencia cardiaca: FC), junto a la fecha y la hora (tabla 1).

Con los resultados elabora tu "diario de la tensión" (puedes llevarlo en una libretita si te es más cómodo) y muéstraselo a tu médico en la próxima visita. Si las cifras son más

altas o más bajas de la diana que tu médico ha definido para ti (cada paciente, según sus enfermedades, tiene su presión arterial diana, que es que la debe tener), debes ir a tu Médico y Enfermera de familia cuanto antes. Si aparecen síntomas, se debe acudir a tu médico de inmediato.

"Confío y espero que te sea de gran utilidad este libro de recetas sin sal que adelante se presenta, en el cuidado de tu hipertensión y en tu camino para conseguir la SALUD".

1.

*Recetas realizadas por los Cocineros de Restaurantes y
profesionales amigos, un placer sano para el paladar...*

SECRETO IBÉRICO, PURÉ PATATAS AHUMADAS Y ACEITE DE CÍTRICOS CON PIMIENTA ROSA



INGREDIENTES

80 gr. de Secreto ibérico

Patatas ahumadas (40gr de puré):

Patatas ojo perdiz

Aceite oliva

Aceite ahumado de carbón

Aceite cítricos y pimienta rosa:

200 gr. aceite oliva

Ralladura de cítricos (5gr.):

1 mandarina

1 naranja

1 limón

1 lima

1 pomelo

10 gr. pimienta rosa en grano

ELABORACIÓN

Elaboración de secreto

Limpiar un poco de grasa el secreto. Introducirlo en bolsa al vacío, lo ponemos en la ronner a 65 grados durante 25 minutos. Marcar en la brasa.

Elaboración de patatas ahumadas

Cocer las patatas, machacarlas con el pasa purés, añadirle aceite oliva y unas gotas de aceite ahumado de carbón.

Elaboración aceite de cítricos y pimienta rosa

Rallamos los cítricos con un microplane, mezclamos con el aceite y la pimienta rosa machacada en mortero.

Presentacion del plato

Ubicamos un poco de puré de patatas y ponemos el secreto cortado y por encima un poco de aceite de cítricos, unas flores y mini mezclum



*Autor: Chef La Costa
Restaurante La Costa. El Ejido.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	344,8 Kcal
Proteínas	18,2 gr.
Hidratos de Carbono	6 gr.
Lípidos	26,03 gr.
Colesterol	57,6 mg.
Fibra	1,6 gr.
Sodio	121,9 mg.
Potasio	385,6 mg.
Sal	0,05 gr.

CARRILLERA DE CERDO AL PEDRO XIMÉNEZ CON PARMANTIER DE PATATA



2h 15'



4 pers.

INGREDIENTES

Carrilera

- 8 piezas de carrilera (1kg aprox.)
- 100 gr. de pimiento rojo
- 100 gr. de pimiento verde
- 150 gr. de zanahoria
- 150 gr. de cebolla
- 200 gr. de tomate maduro
- 750 ml. de Pedro Ximénez joven
- 3cls. de aceite de oliva virgen extra

Puré

- 1 kg. de patata nueva
- 150 ml. de leche
- 2 yemas de huevo
- 2 cls. aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Salteamos todas las verduras troceadas, añadiendo al final el tomate, incorporamos las carrilleras y el vino dejando cocer aproximadamente 2 horas. Transcurrido el tiempo sacaremos las carrilleras y pasaremos las verduras por batidora hasta obtener una fina salsa la cual añadiremos a las carrilleras en el recipiente de servicio.

Para el puré cocemos la patata y una vez cocida la pasamos por el pasa-puré incorporándole el resto de ingredientes hasta obtener una crema suave.

MARIDAJE

Este plato marida perfectamente con un crianza de Ribera del Duero e incluso con un Casa de la Hermita, tinto dulce de Jumilla.



*Autor: Manuel Viedma Catena.
Taberna de Pinchos. El Ejido.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	982,4 Kcal
Proteínas	60,8 gr.
Hidratos de Carbono	65,6 gr.
Lípidos	38 gr.
Colesterol	256,25 mg.
Fibra	7 gr.
Sodio	823,1 mg.
Potasio	2344,1 mg.
Sal	0,3 gr

ESPUMA DE CHOCO, GUISANTES Y EMULSIÓN DE AOVE



40'



4 pers.



INGREDIENTES

Espuma de choco

200 gr. Choco

1 cuch. Pimentón

1 Cebolla

1 d. Ajo

500 ml. Caldo de Pescado

50 ml. Vino Blanco

Emulsión de AOVE

2 und. Zanahoria

1 und. Puerro

1 und. Apio

1 und. Nabo

1 und. Cebolla

40 ml. Aceite de oliva virgen extra

Guisantes frescos

ELABORACIÓN

Espuma de Choco: Realizamos un sofrito en Aceite de oliva Virgen, en primer lugar con el ajo y cebolla. Una vez sofrito añadimos el choco, ponemos el pimentón, un poco de vino blanco y dejamos reducir un poco, terminamos añadiendo el caldo de pescado. Dejamos reducir durante 20 minutos.

Retiramos y lo trituramos todo, pasamos por el chino y metemos en el sifón con dos cargas de gas.

Emulsión de Aove: Metemos todos los ingredientes con un poco de agua en una olla a presión, donde sacamos el caldo de las verduras. Una vez obtenido el caldo pasamos por una estameña, ponemos en un bol y con la ayuda de una varilla emulsionamos con aceite de oliva virgen extra variedad picual.

Montaje: En un plato hondo colocamos la emulsión de aove, unos guisantes lágrima recién escaldados, y la espuma de choco.

*Interesante poner unas láminas de trufa de primavera.

*Autor: Montserrat de la Torre Nieto
Restaurante Cantina la Estación. Úbeda.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	303,4 Kcal
Proteínas	14,4 gr.
Hidratos de Carbono	20,5 gr.
Lípidos	17,2 gr.
Colesterol	56 mg.
Fibra	4,7 gr.
Sodio	624,5 mg.
Potasio	662,05 mg.
Sal	0,25 gr.

POLLO HINDÚ



INGREDIENTES

- 1 kg. pechuga de pollo de corral
- 2 und. cebolla
- 1 cuchara sopera de curry en polvo
- 2 guindillas cayena
- 100gr. de arroz
- 50 gr. pasas
- 4 cuch. de aceite de oliva
- 200 ml. leche de coco
- 200 ml. nata líquida
- 1/2 litro de caldo casero de pollo
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra molida

ELABORACIÓN

En primer lugar picamos una cebolla lo más fina que podamos y la ponemos en una sartén con un poco de aceite. rehogamos unos minutos hasta que empiece a trasparentar. Añadimos el pollo picado en trocitos y rehogamos 5-7 min. más.

Poco a poco añadimos todos los ingredientes en el siguiente orden: las guindillas, las pasas, el caldo casero, el curry, la leche de coco y la nata. Dejamos 5 minutos a hervir juntos y lo tenemos listo.

A la vez hacemos el arroz, para ello rehogamos una cebolla picada, con 2 hojas de laurel y pimienta al gusto, después añadimos el agua y cuando hierva echamos el arroz. hervimos a fuego lento 14-15 min.

Emplatamos con una cama de arroz y sobre ella el pollo al curry decoramos con una ramita de perejil.

MARIDAJE

Coctel clásico Margarita o vino blanco Chardonnay.



*Autor: Chef La Plaza
Bar Tapas La Plaza. Almerimar.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	861 Kcal
Proteínas	79,4 gr.
Hidratos de Carbono	40,8 gr.
Lípidos	43,5 gr.
Colesterol	208,75 mg.
Fibra	3 gr.
Sodio	1235 mg.
Potasio	809,2 mg.
Sal	0,5 gr

LASAÑA DE PATO CONFITADO CON VERDURITAS Y BESAMEL DE KIMCHI



3h 15'



4 pers.



ELABORACIÓN

Para elaborar el kimchi: lavaremos la col y la picaremos para introducirla en agua. Dejaremos la col en el agua sobre 3 o 4 horas hasta que se ablande.

Para elaborar la salsa mezclaremos la harina de arroz con una taza de agua en un cazo y lo calentaremos a fuego medio durante 5 minutos hasta que aumente su volumen y espese, retiramos del fuego. Añadimos el chile, el caldo de pescado y el azúcar, mezclaremos bien y dejaremos enfriar un poco. Después añadiremos el jengibre, el ajo y la cebolleta picados. Mezclamos bien.

Una vez que la col este tierna, la lavamos y la escurrimos bien. Le añadiremos la salsa y la mezclaremos masajeándola para que se impregne bien de la mezcla de kimchi. Lo metemos todo en un tarro de cristal y dejamos que fermente en el frigorífico y suelte todo su jugo. Después pasar todo por el turmix y reservar.

Para la farsa del relleno: picar todas las verduras en brunoise (cebolla, champiñón, calabaza y calabacín). Pochar en sartén con dos cucharadas de aceite de oliva y reservar. Preparar una crema de patata con aceite de oliva muy ligera, mezclar con las verduras y Reservar de nuevo. Cocer las láminas de

pasta para lasaña y una vez cocidas mantener en agua fría hasta que las usemos. Preparar la carne de confit haciendo laminas finas de unos 2-3 mm.

Montaje de la lasaña: en una placa (metálica o cerámica) de unos 5 cms de profundidad, cubrirla con papel de horno. Cubrir la base con placas de pasta, luego con una fina capa de la mezcla de puré de patata y verduras, luego con una capa de láminas de carne de pato y así sucesivamente hasta hacer tres pisos. Una vez montada la lasaña, enfriar 24 horas.

Bechamel de kimchi: elaborar bechamel clásica y en el último momento añadir el kimchi, la cantidad es opcional, según nos guste más o menos potente de sabor, (se recomienda no abusar, para que no enmascare el sabor de los demás ingredientes).

Para el montaje del plato: poner una ración de lasaña (unos 180grs.+/-) en el plato elegido, tapar con la bechamel. Hornear a 230°C durante 8 min. Decorar el plato con una picada de encurtidos y aceite verde de perejil.

INGREDIENTES

170 gr. Carne de confit de pato desmigado

100 gr. Calabacín

200 gr. Calabaza

100 gr. Champiñones

150 gr. Cebolla

Puré de patata

20 ml. Aceite de oliva

Pimienta negra molida

100 gr. Placas de pasta de espinacas

250 ml. Leche

50 gr. Harina de trigo

Kimchi

1 col china

1 cucharada de harina de arroz

1/4 de copos de chile coreano (se puede sustituir por cualquier otro chile seco o cayena)

4 cucharadas de caldo de pescado

2 cucharadas de azúcar

3 cebolletas (la parte verde)

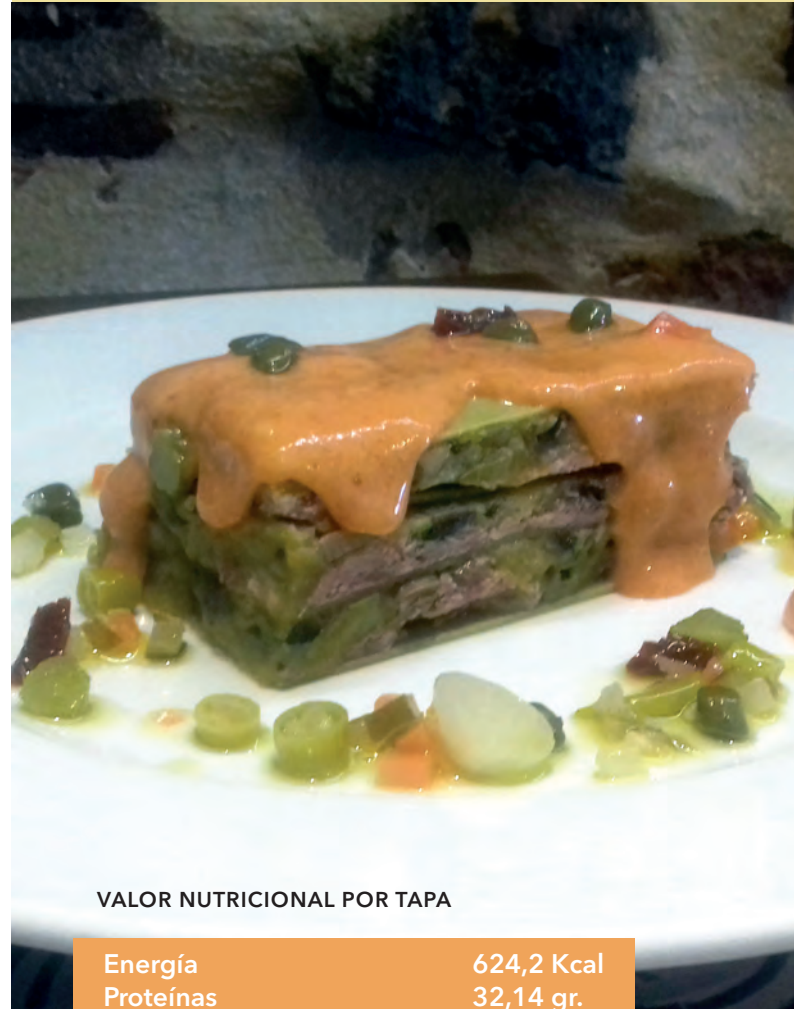
3 dientes de ajo picado

1/2 cucharadita de jengibre fresco picado

1 pizca de pimentón picante

Autor: Chef Agustina

Restaurante Agustina. Cazalla de la Sierra



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	624,2 Kcal
Proteínas	32,14 gr.
Hidratos de Carbono	81,4 gr.
Lípidos	20,6 gr.
Colesterol	35 mg.
Fibra	4,7 gr.
Sodio	43,8 mg.
Potasio	843,6 mg.
Sal	0,01 gr

SALMÓN GRATINADO CON CREMA DE GUISANTES



INGREDIENTES

200 gr. de Salmón

200 gr. de guisantes

1 und. patatas

1 und. puerro

1/2 und. cebolla

100 ml. leche

100 ml. nata

pimienta molida

20 ml. AOVE

20 ml. de aceite de salmón

lima

ELABORACIÓN

Primero se hace la crema de guisantes con; patatas, cebolla, aceite de oliva, agua y los guisantes. Lo ponemos todo a hervir. Cuando esté tierno, incorporamos la nata, un poco de pimienta molida y se tritura.

A continuación, preparamos una mahonesa con el aceite de salmón y leche. Se monta con ayuda de una batidora y la mantenemos en frío hasta que la utilicemos.

El puerro se corta en juliana y se fríe en AOVE.

Preparamos el salmón cortándolo en dados y quitando las espinas. Lo ponemos en una bandeja y con una manga añadimos unos toques de mahonesa de salmón a cada dado. Se gratina unos 8 minutos a 190°C.

Emplatado: hacemos una lágrima con la crema de guisantes y añadimos el salmón gratinado encima. Lo adornamos con el puerro frito y una ralladura de lima.

Si no se dispone de puerro, podría sustituirse por patatas paja.

MARIDAJE

Cualquier vino blanco, ya sea verdejo o albariño.

*Autor: Paco Cabello Nuñez
Restaurante Casa Pedro. Puente Genil*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	665 Kcal
Proteínas	35,6 gr.
Hidratos de Carbono	41,45 gr.
Lípidos	41,2 gr.
Colesterol	88 mg.
Fibra	7,3 gr.
Sodio	292,5 mg.
Potasio	1085 mg.
Sal	0,12 gr

GAZPACHO BLANCO DE PIÑONES



20'



6 pers.



INGREDIENTES

½ Kg. de pan blanco sin corteza

250 Gr. de piñones pelados

2 Dientes de Ajo

½ L de Aceite de Oliva Virgen

Extra

15 ml. Vinagre

Agua

Melón

Manzana

10 gr. Pasas de Corinto

ELABORACIÓN

Disponer juntos los piñones, la miga de pan, los ajos, un poco de vinagre y un poco de agua.

Triturar todo e ir añadiendo poco a poco el Aceite de Oliva Virgen Extra haciendo una masa parecida a la mahonesa, posteriormente ir añadiéndole agua hasta alcanzar el espesor deseado.

Una vez conseguida rectificamos al gusto de vinagre.

Como guarnición acompañaremos con daditos de melón, manzana y pasas de Corinto.

Servir muy frío.

*Autor: Chef El Churrasco
Restaurante El Churrasco. Córdoba*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	1272,11 Kcal
Proteínas	14,61 gr.
Hidratos de Carbono	44,84 gr.
Lípidos	115,14gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	3,35 gr.
Sodio	473,5 mg.
Potasio	27,7 mg.
Sal	0,2 gr

PASTEL DE VERDURAS



1h 15'



4 pers.

INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- 1 Calabacin
- 1 Tomate
- 3 Yemas
- 3 Huevos
- 300 ml de nata
- 300 ml de leche
- Hierba Provenzal
- Pimienta
- Nuez Moscada
- Cebolla en polvo ½
- Ajo en polvo ½
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Se trocea la verdura , salteamos el calabacín y se tapa 3 minutos, se va añadiendo berenjena, tomate y se tapa otros 3 minutos.Lo dejamos hasta que se cueza un poco.

En un bol grande, se añaden las yemas, huevos, nata, leche, hierba provenzal,pimienta, cebolla, nuez moscada y ajo en polvo y se bate todo hasta que quede bien batido.

Una vez esta todo batido, mezclamos la verdura con la masa, lo ponemos en un recipiente al horno a 180° y lo dejamos hornear de 45 a 60 minutos.

Una vez horneado tiene que quedar con la consistencia de un flan. Se emplata al gusto y se decora con alguna ramita verde para servir.

les 2 freres

*Autor: Chef Les 2 Freres
Restaurante Les 2 Freres. Almeria*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	463,75 Kcal
Proteínas	13,64 gr
Hidratos de carbono	19 gr
Lípidos	37,8 gr
Colesterol	266,5 mg
Fibra	6,2 gr
Sodio	71,35 mg
Potasio	671,6 mg
Sal	0,03 gr

TATAKI DE ATÚN ROJO DE ALMADRABA CON BROTES FRESCOS



INGREDIENTES

100 grs. de Lomo de Atún rojo de cola negra de Almadraba

30 gr. Brotes frescos gourmet

2 cucharadas de aceite de oliva

5 gr. Sésamo

6 gr. wasabi

Vinagreta

Aceite de oliva

Vinagre

Agua

Espesante

Emulsionante pasta

ELABORACIÓN

Después de limpiar el lomo del atún rojo, porcionar una pieza rectangular de unos 100 gramos, de 3 X 3 cm por 12 cm de largo aproximadamente.

Flambear bien la pieza de atún con un soplete o en su defecto pasar por la plancha dando un golpe a todos los laterales de la pieza de Atún, cubrir con el sésamo.

Cortar en finos trozos de unos 5mm y emplatar como se ve en la imagen.

Vinagreta: litro y medio de aceite de oliva. Litro y medio de agua. Medio litro de vinagre. Una cucharada de gel espesante (gelespesa) y dos cucharadas de emulsionante en pasta. Batir bien.

Lavar los brotes frescos y colocar en el plato junto al atún añadiendo la vinagreta. Adornar el conjunto con un poco de wasabi.

MARIDAJE

Blanco Rueda 100% Verdejo o Rosado Garnacha.



Defontina&Uva
SABORES VIVOS | VINO Y MÁS

*Autor: Chef DefontinayUva
Restaurante DefontinayUva. Almerimar*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	412,8 Kcal
Proteínas	25,65 gr.
Hidratos de Carbono	4,57 gr.
Lípidos	31,28 gr.
Colesterol	31 mg.
Fibra	1,6 gr.
Sodio	422 mg.
Potasio	336 mg.
Sal	0,17 gr.

SOLOMILLO AL WHISKY



2h10'



1 pers.

INGREDIENTES

100 grs. de Solomillo Iberico de Bellota
1 und. de patata agria
Petalos de Rosa Comestible
Brandy
4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Aceite de girasol
Emulsionante en pasta

ELABORACIÓN

Después de limpiar el solomillo eliminando todas las grasas cortamos un trozo de unos 100 Grs. Lo depositamos en una bolsa de vacío con 3 cucharadas de aceite, un chorro de Brandy y 2 ajos. Cerramos la bolsa al vacío y la horneamos durante 2 horas a 70 grados.

Elaboramos una salsa de ajo suave compuesta de una parte de aceite de oliva, 1 parte de aceite de girasol, 1 parte de agua, emulsionante en pasta y dos ajos. se mezcla todo y se calienta a fuego lento hasta que esté totalmente mezclado.

Cogemos una patata agria y la pelamos. Los cortes han de ser de un tamaño de un dedo índice aproximadamente, la dejamos durante el mismo tiempo que esta la carne en el horno, sumergida en aceite de oliva virgen extra. Al sacar la carne ponemos a freír las patatas.

Emplatar y adornamos con los petalos de rosa.



Defontina&Uva
SANGRIA BAR | WINE SHOP

Autor: Chef DefontinayUva
Restaurante DefontinayUva. Almerimar



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	779,4 Kcal
Proteínas	26,14 gr.
Hidratos de Carbono	38,22gr.
Lípidos	58,38 gr.
Colesterol	67 mg.
Fibra	3,1gr.
Sodio	350,6 mg.
Potasio	900,3 mg.
Sal	0,14 gr.

CREMA DE PUERRO, CON TIERRA DE SETAS Y VERDURITAS



6h 15'



4 pers.



ELABORACIÓN

Caldo:

Cortamos todo y lo añadimos a una olla y lo dejamos reducir. Lo colamos y reservamos.

Crema de verduras:

Cortamos el puerro en trozos muy pequeños y rehogamos con la mantequilla, una vez pochado añadimos la harina y acto seguido añadimos el caldo hirviendo, movemos y cuando espese reservamos.

Tierra de setas:

Horneamos las setas hasta que estén secas y las trituramos, mezclamos con la leche y la harina hasta que forme una especie de masa, estiramos en una bandeja de horno y lo horneamos hasta que quede crujiente, una vez horneado lo trituramos y lo dejamos del tamaño que queramos.

Verduras:

En primer lugar el rabanito lo cortamos muy fino que quede transparente.

Acto seguido cortamos las zanahorias dándole forma; escogemos las ramitas que más nos gusten de bimi y sumergimos en

agua caliente unos segundos al igual que la zanahoria y lo dejamos enfriar.

El tomate lo usaremos para sacarle solo el agua con las semillas.

Las fresas las cortamos muy finas y las deshidratamos en el horno a 60 grados durante 6 horas, hasta que se queden crujientes.

La chalota la separaremos por capas y la saltearemos en una plancha durante unos segundos y por último rayamos el parmesano y lo metemos en el horno a 160 grados hasta que quede crujiente.

Emplatado:

En primer lugar hemos puesto la crema de puerro, después un crujiente de setas y por último las verduras.

El emplatado que hemos realizado es una especie de huerto dándole un poco de importancia a la zona donde el consumidor final nos puede encontrar, es decir, rodeado de invernaderos y hortalizas.

INGREDIENTES

Caldo:

500 gr. de Puerros
500 gr. de Cebolla
300 gr. de Zanahorias
3l. de agua

Crema de verduras:

150gr. de Puerros
15 gr. de Harina
1,5 gr. de Mantequilla
0,2 l. de Caldo

Verduras:

50 gr. de Rabanitos
120 gr. de Zanahorias
50 gr. de Bimi
2 Tomates
2 Chalotas
40 gr. de queso Parmesano
2 unds. de Fresas

Tierra de setas:

200 gr. de Setas
20 gr. de Harina
30 ml. de Leche

*Autor: Francisco Jesus Fernández Santiago
Restaurante Gula. Almerimar.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	251,85 Kcal
Proteínas	12,42 gr.
Hidratos de Carbono	33,60 gr.
Lípidos	9,12 gr.
Colesterol	17 mg.
Fibra	4,8 gr.
Sodio	831,1mg.
Potasio	911,75 mg.
Sal	0,33 gr

ARROZ MELOSO DE CARRILLERA CON AIRE DE TOMILLO



6h 25'



4 pers.



ELABORACIÓN

Caldo:

En primer lugar cortamos toda la verdura, para hacer el caldo, en trozos y la metemos en el horno a 180 grados hasta que se doren un poco, al igual haremos con los huesos de ternera. Una vez tostados añadimos todo en una olla junto con el agua y el vino y lo dejamos hervir a fuego lento durante unas 6 horas hasta que quede muy reducido, colamos y reservamos.

Estofado de carrillera:

Cortamos todas las verduras y sofreímos con el aceite en una olla, añadimos las carrilleras y con ello el vino y el caldo. Tapamos y dejamos que se hagan a fuego lento durante un par de horas, una vez hecho, retiramos la rama de tomillo, cortamos las carrilleras en trozos y reservamos.

Sofrito:

Rehogamos el puerro muy bien cortado y una vez hecho añadimos el arroz y dejamos que se tueste un poco y retiramos.

Aire de tomillo:

En primer lugar infundimos el tomillo en el agua, retiramos del fuego y finalmente le añadimos la lecitina de soja y mezclamos bien.

Terminación:

Una vez realizado todo esto, ponemos en un fuego el caldo y en otro el sofrito, una vez estén calientes vamos añadiendo caldo al arroz hasta que esté hecho, unos 18 minutos.

A la vez que vamos añadiendo caldo lo movemos para que no se pegue y cuando queden 7 minutos añadimos las carrilleras cortadas y todo el jugo del estofado.

Una vez listo el arroz batimos el aire con una batidora en un recipiente amplio.

Montaje:

En primer lugar hemos puesto el arroz y encima unos brotes de rabanito picante y para terminar el aire.

INGREDIENTES

Caldo de ternera:

1,5 kg. de puerros
1,5 kg. de cebollas
1 kg. de Zanahorias
3 kg. de Huesos de ternera
1L. Vino tinto
5L. Agua

Estofado de carrilleras:

4 medias carrilleras
20 cl. de Aceite de oliva
40 cl. de Vino tinto
600 gr. de Cebollas
400 gr. de Zanahorias
400 gr. de Puerros
40 cl. de Caldo de ternera
1 rama de Tomillo

Sofrito:

10 cl. de Aceite de oliva
300 gr. de Puerros
300 gr. de Arroz

Aire de tomillo:

2 ramas de Tomillo
20 cl. de Agua
3 gr. de Lecitina de soja

*Autor: Francisco Jesús Fernández Santiago
Restaurante Gula. Almerimar.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	1279,5 Kcal
Proteínas	34,59 gr.
Hidratos de Carbono	73,3 gr.
Lípidos	84,66 gr.
Colesterol	80 mg.
Fibra	8,7 gr.
Sodio	949,25 mg.
Potasio	1498,25 mg.
Sal	0,38 gr

LOMOS DE MERLUZA EMPANADOS EN COCO SOBRE CAMA DE VERDURAS, CONFITURAS Y HUEVAS DE LUMPO



2h 25'



4 pers.



ELABORACIÓN

Cocinar al vacío 120 minutos a 60° el lomo de merluza. Reservar.

Confitura de Manzana verde: En un cazo echamos las manzanas en trozos pequeños, añadiendo 200 ml. de vinagre de arroz y 100gr. de azúcar, una vez comience a hervir añadimos la hierbabuena y dejamos reducir al punto de una mermelada líquida, dejamos reposar y batimos con batidora al punto de una confitura muy fina.

Confitura de zanahoria: Repetimos la misma operación con las zanahorias, el vinagre de arroz y azúcar restante.

En otro cazo vertemos el vinagre de modena y en el comienzo de la coción vertimos los copos de oro cobertura una vez reducido batimos hasta conseguir una crema .

Cortamos los boletus y puerros en láminas muy finas y en el aceite de oliva muy caliente los freímos hasta dejar crujientes, una vez crujientes, colocamos en un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite y dejamos enfriar para dar la sensación de que parezca paja.

En ese mismo aceite de freír el puerro y boletus marcamos un poco los lomos de

merluza. Dejamos enfriar y pasamos por la harina de maíz.

Batimos los huevos e pasamos la merluza para después empanar en el coco.

Una vez empanados volvemos a dorar en el aceite la merluza, una vez dorada retiramos a un plato con papel absorbente.:

Emplatado:

Colocamos la paja de puerros y boletus y sobre ella la merluza, la cubrimos con la confitura de manzana y hierbabuena y sobre la confitura una cucharada de café de hueva de lumpo rojo y negro intercalando las piezas para dar colorido y a la vez un toque de sabor a mar.

Rayamos la remolacha y colocamos en las esquinas para aportar también colorido.

En cada lado de la merluza decoramos con la confitura de zanahorias y reducción de vinagre de modena oro para potenciar los sabores.

Servir y disfrutar de la mezcla de sabores, se puede comer en caliente y en frío.

INGREDIENTES

- 500 gr. de lomo merluza
- 150 gr. de harina de maiz
- 2 huevos
- 200 gr. coco rayado
- 1 litro aceite oliva
- 250 gr. de Boletus
- 1 tallo de puerros
- 2 manzanas verdes, unos 500 gr.
- 300 ml. de vinagre de arroz
- 50 gr. de hierbabuena
- 200 gr. de azúcar
- 500 gr. de zanahorias
- 500 ml. vinagre de modena
- 100 gr. de copos de oro de cobertura
- 2 cuch. de hueva de lumpo rojo y negro
- 1 remolacha roja cocida (150 gr. aprox.)

*Autor: Chef Taberna El Andaluz
Taberna El Andaluz, Almeria*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	1441,4 Kcal
Proteínas	45,1 gr.
Hidratos de Carbono	153,1 gr.
Lípidos	293,1gr.
Colesterol	203,5 mg.
Fibra	18,6 gr.
Sodio	1637,25 mg.
Potasio	1305,6 mg.
Sal	0,6 gr

TABULÉ



Puentezuelas
BAR

INGREDIENTES

100 gr. Cous cous

1 und. Pimiento amarillo

1 und. Pimiento verde

Perejil

Hierbabuena

ELABORACIÓN

Hidratar el cous cous con agua hirviendo y poner una cucharada de mantequilla.

Cortar el pimiento en brunoise (daditos pequeños), picar el perejil y la hierbabuena.

Una vez que el cous cous este hidratado añadir el pimiento, el perejil y la hierbabuena, remover todo y listo.

*Autor: Abel Sobrino
Puentezuelas. El Ejido*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	216 Kcal
Proteínas	7,25 gr.
Hidratos de Carbono	45 gr.
Lípidos	0,9 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	3 gr.
Sodio	3 mg.
Potasio	242 mg.
Sal	0 gr

ATÚN A LA PLANCHA CON VERDURITAS DE LA COMARCA



20'



2 pers.

L'ATELIER
Gastrobar

INGREDIENTES

200 gr. Atún
1/1 und. Pimiento rojo y verde
1 und. Cebolla
100 gr. Arroz
4 und. Espárragos verdes

ELABORACIÓN

Se pasa por la plancha el atún, por los cuatro costados, dejándolo un poco crudo por el centro, reservamos o apartamos el trocito.

Se saltean las verduritas picadas, con un poco de aceite de oliva.

Emplatamos en plato plano.

Se colocan las verduras, arroz cocido y encima el atún, y lo decoramos con dos espárragos, un tomate cherry, y un poquito de aceite de oliva por encima.

*Autor: Chef L'atelier
Restaurante lounge L'atelier. El Ejido*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	259 Kcal
Proteínas	27,7 gr.
Hidratos de Carbono	25,15 gr.
Lípidos	5,17 gr.
Colesterol	31 mg.
Fibra	3,05 gr.
Sodio	523,5 mg.
Potasio	915,5 mg.
Sal	0,2 gr

BROCHETA DE POLLO



2h15'



4 pers.



INGREDIENTES

500 gr. de pollo en trozos
2 und. Pimiento italiano
1 und. Cebolla
1 und. Champiñón
1 und. Tomate Cherry
1 und. Limón
Pimienta, Gengibre y Ajo

ELABORACIÓN

Se macera el pollo con el zumo de un limón, pimienta, jengibre y ajo molido todo mezclado en un recipiente y se deja unas 2 horas.

Se hacen las brochetas alternando un trozo de pollo con un trozo de verdura.

La hacemos en la plancha durante unos 10 minutos y listo par servir.

*Autor: Chef Bodega del Jamón.
Bodega del Jamón. El Ejido*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	227 Kcal
Proteínas	26 gr.
Hidratos de Carbono	3,36 gr.
Lípidos	12,3 gr.
Colesterol	137,5 mg.
Fibra	1,1 gr.
Sodio	164 mg.
Potasio	550,2 mg.
Sal	0,06 gr

PAQUETITOS DE VERDURAS



15'



2 pers.



INGREDIENTES

- 1 und. de zanahoria
- ½ Calabacín
- ½ Cebolla
- 1 und. Pimiento italiano
- 3 unds. de setas
- 1 pasta filo
- 1 cucharada de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Cortamos la verdura en juliana, la salteamos unos minutos. La dejamos al dente. Dejamos enfriar la verdura y reservamos.

Cortamos la pasta filo en cuadrados le añadimos la verdura y la envolvemos en paquetitos.

Calentamos el horno a 180 °. Una vez caliente metemos los paquetitos durante 10 minutos y listo para emplatar.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	140,75 Kcal.
Proteínas	3,37 gr.
Hidratos de Carbono	20,1 gr.
Lípidos	5,48 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	3,2 gr.
Sodio	30,6 mg.
Potasio	441,5 mg.
Sal	0,076 gr.

ENSALADA DE JUDIA VERDE



INGREDIENTES

200 gr. Judias verdes

50 gr. Tomate cherry

1 diente de Ajo

1 cuch. Aceite de oliva

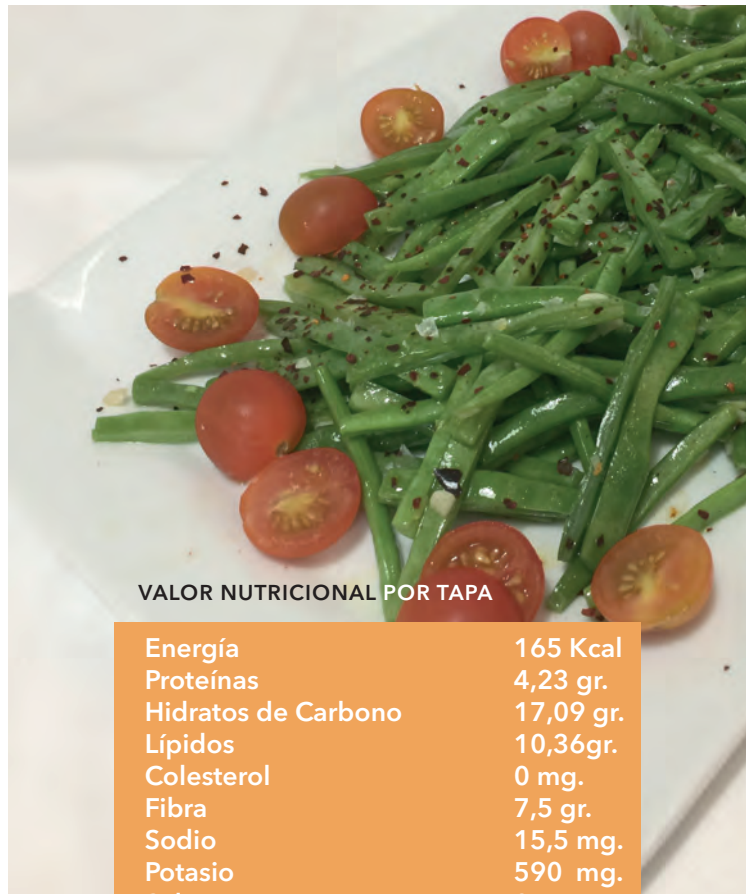
1 cuch. Pimentón en escamas

ELABORACIÓN

Limpiamos las judias verdes y las cortamos por la mitad. En una sartén con un poco de aceite caliente las añadimos con un diente de ajo troceado, seguido le añadimos 50 cl de agua y dejamos cocer hasta que se consuma el agua. Y listo.

En una fuente la servimos con tomatito cherry y la aliñamos con pimentón en escama y aceite de oliva.

*Autor: Chef Bodega del Jamón.
Bodega del Jamón. El Ejido*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	165 Kcal
Proteínas	4,23 gr.
Hidratos de Carbono	17,09 gr.
Lípidos	10,36gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	7,5 gr.
Sodio	15,5 mg.
Potasio	590 mg.
Sal	0 gr

MINI ENSALADA DE BROTES TIERNOS



5'



1 pers.



Defontina&Uva
SABORES VIVOS | VIDA EN MOVIMIENTO

INGREDIENTES

50gr. Brotes frescos gourmet

2 cucharadas de Vinagreta

30 gr. Queso de Cabra

5 gr. Nueces

Tulipa Neutra de Galleta

½ Cucharadita de Azúcar

ELABORACIÓN

Después de limpiar muy bien todos los brotes Gourmet se depositan en la Tulipa de Galleta. Aportar dos cucharadas de café de Vinagreta Casera a los brotes que tenemos en la Tulipa.

Flambee bien con un soplete el queso de cabra después de añadirle el azúcar, colocar encima de los brotes y añadir las nueces.

*Autor: Chef DefontinaUva
Restaurante DefontinaUva. Almerimar*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	158 Kcal
Proteínas	3,37 gr.
Hidratos de Carbono	0,1 gr.
Lípidos	5,48 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	3,2 gr.
Sodio	30,6 mg.
Potasio	441,5 mg.
Sal	0,076 gr.

TOSTA DE PRESA IBÉRICA DE BELLOTA SANCHEZ ROMERO CARVAJAL

INGREDIENTES

100 Grs de P. Ibérica de Bellota
1 rodaja de pan
2 gr de queso Parmesano
15 gr de patatas paja
1 kg. de pimientos del piquillo
250 gr. de azúcar
100 ml. de agua

ELABORACIÓN

Salsa de pimientos: Se ponen en un cazo los pimientos, el azúcar y el agua. Una vez cocido se pasa por la batidora hasta obtener una crema fina. reservar.

Se lleva hasta su punto la presa ibérica sobre una barbacoa de lava volcánica, volteando en un par de ocasiones.

Tostamos la rodaja de pan en el tostador, una vez tostado el pan añadimos dos cucharadas de salsa de pimientos rojos y posteriormente se pone sobre la salsa la presa ibérica.

Emplatar y adornar al lado con un poco de patatas pimentadas.

*Autor: Chef DefontinayUva
Restaurante DefontinayUva. Almerimar*



15'



1 pers



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	336,95 Kcal
Proteínas	24,48 gr.
Hidratos de Carbono	19,21 gr.
Lípidos	17,45 gr.
Colesterol	70,36 mg.
Fibra	1,5 gr.
Sodio	304,3 mg.
Potasio	488,44 mg.
Sal	0,12 gr.

MILHOJA DE MANZANA



10'



1 pers.



INGREDIENTES

1 reb. de pan de molde

1/2 manzana Golden

10 gr. de paté

10 gr. de mermelada de arándanos

ELABORACIÓN

Pelamos la manzana y se quita el corazón, la cortamos en rodajas y la metemos a hornear con un poco de azúcar por encima para caramelizarla.

Le damos a la rebanada de pan una forma circular y la tostamos.

Se colocan dos trozos de manzana sobre el pan, y añadimos un poco de pate en el centro. Para terminar vertemos un poco de mermelada líquida de arándanos en el centro sobre el paté.

*Autor: María José Arqueros Luque
La Venia café. El Ejido.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	193 Kcal
Proteínas	4,56gr.
Hidratos de Carbono	34,52 gr.
Lípidos	4,28gr.
Colesterol	33 mg.
Fibra	1,5gr.
Sodio	477 mg.
Potasio	51 mg.
Sal	0,2 gr.

CALABACÍN REDONDO RELLENO DE VERDURAS CON TRILOGÍA DE PIMIENTOS

ELABORACIÓN

Se corta la parte superior de los calabacines redondos y los horneamos 15 minutos a 180°C (también se pueden cocer en una olla con agua o caldo de verduras durante 8 minutos). Horneamos también el resto de verduras y los ajos.

Dejamos que se enfríen las verduras y las cortamos en trocitos. Reservamos unas tiras de pimientos para después hacer la presentación del plato. A los tomates le quitamos la piel.

Una vez troceadas todas las verduras se les añade un poco de pimienta y cúrcuma y mezclamos.

Sacamos la "carne" a los calabacines hasta que veamos que son consistentes para poder rellenarlos con las verduras.

Se rellenan y los metemos al horno 8 minutos. Se presenta o sirven con un chorrito de aceite de oliva extra virgen al gusto y se ponen unas tiras de las tres clases de pimientos para decorar.

Se puede decorar el plato con un poquito de pimentón dulce espolvoreado.

Autor: Moises Pérez Lirola

INGREDIENTES

1 Calabacín Redondo
1 Cebolleta
100 gr. Pimiento Rojo
100 gr. Pimiento Verde
100 gr. Pimiento Amarillo
200 gr. Berenjena
1 Tomate
1 diente de Ajo
Pimienta Negra y Cúrcuma
1 cuch. Aceite de oliva



45'



2 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	284 Kcal	Fibra	16,6 gr.
Proteínas	9,18 gr.	Sodio	43 mg.
H. de Carbono	44,11 gr.	Potasio	2056 mg.
Lípidos	11,76 gr.	Sal	0 gr.
Coolesterol	0 mg.		

SALMOREJO CORDOBÉS

INGREDIENTES

1 kg de tomates
200grs de pan del día anterior
3 dientes de ajo
20 grs de azúcar
40 grs de vinagre
100 grs de aceite de oliva
6 Huevos Cocidos
6 Lonchas de Jamón

ELABORACIÓN

Lavamos y cortamos los tomates, añadimos el ajo, azúcar, pan y vinagre. Trituramos bien. Poco a poco vamos añadiendo el aceite para que emulsione y quede cremoso. Guardamos en frío.

Cocemos los huevos, cortamos a tacos y reservamos en frío.

Ponemos el horno a 180°C y en un papel graso extendemos las lonchas de jamón. Metemos en horno durante 8 minutos.

Servimos nuestro plato con el salmorejo fresquito en un plato de barro o cuenco, añadimos el huevo picado y decoramos con el crujiente de jamón.

*Autor: Chef Restaurante Natividad
Restaurante Natividad. Almería*



20'



6 pers.

*Nati*VIDAD
RESTAURANTE



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	396,26 Kcal
Proteínas	15 gr.
Hidratos de Carbono	27,6 gr.
Lípidos	24,7 gr.
Colesterol	222,6 mg.
Fibra	2,8 gr.
Sodio	823,8 mg.
Potasio	580,3 mg.
Sal	0,3 gr

MINI HAMBURGUESA VEGETARIANA

INGREDIENTES

1 Cebolla
1 Puerro
100 gr. pimiento verde
100 gr. pimiento rojo
100 gr. champiñones
pimienta negra
1 diente de Ajo
1 huevo
2 cuch. de pan rallado
100gr. Harina de garbanzos

ELABORACIÓN

Se pica todo muy bien en la termomix o similar hasta que quede una pasta muy mezclada.

Se sofríe un poquito que se quede blandita la verdura y se deja enfriar.

Se mezcla con huevo, pan rallado y bastante harina de garbanzos hasta que se haga una masa homogénea que absorba el agua de las verduras. Se va haciendo bolitas del tamaño que queramos y se aplastan dejándolo como una hamburguesa.

Se pasa por la parrilla y se monta en un pan redondo junto con un huevo a la plancha.

*Autor: Chef Restaurante
Restaurante Hostal Valdepeñas. Valdepeñas*



20'



1 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	110,3Kcal
Proteínas	6,4 gr.
Hidratos de Carbono	18,6 gr.
Lípidos	2,3 gr.
Colesterol	35,3 mg.
Fibra	3,1 gr.
Sodio	52 mg.
Potasio	332,3 mg.
Sal	0 gr.

MAKIS DE QUINOA, PEPINO Y AGUACATE



20'



6 pers.

LA 25[®]
UNION
ANIVERSARIO

INGREDIENTES

250 gr. de aguacate maduro
80 gr. de pepino
90 gr. de quinoa blanca hervida
6 láminas de alga nori
Vinagre de arroz
Azúcar
Alga nori

ELABORACIÓN

Hervir la quinoa en abundante agua. Aliñarla con un preparado de vinagre de arroz y azúcar. Reservar.

Montar la quinoa sobre las hojas de alga nori y colocar en medio de esta el aguacate limpio y el pepino cortado en tiras.

Envolver con ayuda de una esterilla y dejar reposar durante unos 10 min.

Cortar en 8 trozos cada rollo de maki.

*Autor: Sergio Fernández Luque
Chef Canal Cocina.*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	101,6 Kcal
Proteínas	2,00 gr.
Hidratos de Carbono	10,20 gr.
Lípidos	6,45 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	3,3 gr.
Sodio	37,9 mg.
Potasio	287,4 mg.
Sal	0 gr.

2.

*Recetas realizadas por amigos de la Asociación, aficionados de la cocina y del buen comer...
Un poco de imaginación para unas recetas saludables*

ESCABECHE DE MELVA Y VERDURAS

ELABORACIÓN

En un recipiente calentamos el aceite sin que hierva (70-80°) y añadimos los clavos de olor, los granos de pimienta y el laurel.

Troceamos la melva en trozos de 5x1 cm y reservamos. Las verduras, que pueden sustituirse al gusto, se cortan en juliana y reservamos.

Una vez que el aceite este preparado echamos los trozos de melva y retiramos el recipiente del fuego. Esperamos 10-20 segundos y añadimos las verduras. Tienen que estar bien cubiertas por el aceite. En este momento se añade el vinagre y tapamos. Esperamos una hora.

Se sirve haciendo primero una cama con las verduras escurriendo el exceso de aceite y colocamos encima los trozos de melva. Se puede tomar caliente o fría. Se conserva en frigorífico 1 semana.

MARIDAJE

Vino blanco afrutado.

Autor: Sergio García Marcos

INGREDIENTES

200 gr de melva fresca.
1 zanahoria pequeña.
1 bulbo de hinojo.
1 blanco de puerro.
1 tomate.
6-7 granos de pimienta.
3-4 clavos de olor.
2 hojas de laurel.
1 vaso de aceite oliva virgen
Vinagre de vino de Jerez



1h25'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	232 Kcal	Fibra	3,65 gr.
Proteínas	14,1 gr.	Sodio	304,25 mg.
H. Carbono	12,6 gr.	Potasio	442,5 mg.
Lípidos	14,5 gr.	Sal	0,12 gr
Coolesterol	0 mg.		

TABULÉ DE QUINOA Y AGUACATE

ELABORACIÓN

En primer lugar lavaremos muy bien la quinoa, hasta que el agua salga transparente, con el fin de eliminar las taponinas.

La escurrimos bien y la pondremos a cocer en el agua hasta que esta se consuma, momento en el que taparemos y dejaremos unos minutos. Dejamos enfriar.

A continuación picaremos en daditos el tomate, la cebolla, el aguacate y la manzana; lo añadiremos a la quinoa.

Agregaremos la hierbabuena muy picada, el zumo de lima, jengibre rallado y aceite. Mezclamos bien y dejamos enfriar.

Ya tenemos listo el tabulé. Una tapa refrescante y muy saludable.

MARIDAJE

Podemos acompañarlo de un vino blanco o rosado espumoso.

Autor: Lola Ojeda Ramirez

INGREDIENTES

½ taza de quinoa. ½ taza de hierbabuena pica
¾ taza de agua. 1 aguacate picado.
½ taza de tomate picado. ½ manzana verde picada.
¼ cebolla morada. 1 lima en zumo.
2 cuch. de aceite de oliva Jengibre rallado.



25'



1 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	300,87 Kcal
Proteínas	6,9 gr.
Hidratos de Carbono	38,7 gr.
Lípidos	14,9 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	7 gr.
Sodio	16,9 mg.
Potasio	659,2 mg.
Sal	0,042 gr.

COLIFLOR AL ANACARDO

INGREDIENTES

200 gr. coliflor
20 ml. Aceite de oliva
20 gr. de Anacardos
Perejil
Ralladura de limón

ELABORACIÓN

Se lamina la coliflor y se pone a la plancha, cuando tenga color dorado se mete en el horno con un chorrillo de aceite ,5 o 6 minutos a 180 grados. Mientras se prepara una leche de anacardos, batiendo estos en la thermomix, añadiendo agua mineral, hasta conseguir la consistencia deseada. También se prepara un aceite de perejil (aceite y perejil en mortero bien machacado).

Cuando la coliflor está lista se monta el plato, poniendo una base de leche de anacardos La coliflor encima y unas gotitas de aceite de perejil. coronamos con la ralladura de limón y unos trocitos de anacardos.

MARIDAJE

Vino tinto, ribera del Duero.

Autor: Raquel Torres González



20'



2 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	55,5 Kcal.
Proteínas	2,44 gr.
Hidratos de Carbono	6,25 gr.
Lípidos	2,82 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	2,2 gr.
Sodio	27,25 mg.
Potasio	264 mg.
Sal	0,068 gr.

SARDINAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES

Sardinas
Aceite de oliva
1/2 vaso de vinagre de vino blanco
1/2 vaso de agua
1 cabeza de ajo
3 hojas de laurel
3 granos de clavo
Una carterilla de azafrán
Unos granos de pimienta
Cáscara de medio limón

ELABORACIÓN

Colocar las sardinas limpias cubriendo el fondo de la olla.

Añadir todos los ingredientes. El aceite debe cubrir por completo las sardinas.

Poner a fuego lento durante aproximadamente 20-30 min. Dependiendo del tamaño de la sardina.

Autor: Alicia Paniagua Magán



10'



1 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	379,6 Kcal
Proteínas	8,5 gr.
Hidratos de Carbono	1,6 gr.
Lípidos	37,21 gr.
Colesterol	47,3 mg.
Fibra	0,1 gr.
Sodio	170,3 mg.
Potasio	152,6 mg.
Sal	0,42 gr.

ALCACHOFAS AL VINO OLOROSO

INGREDIENTES

1kg de alcachofas
½ cebolla
3 ajos
1 vaso de vino oloroso
(p.e. Oporto, Pedro Jimenez)
Pimienta molida
Oregano
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Se pica la cebolla y los ajos y se rehoga con un poco de aceite durante 8-10 minutos. Se limpian mientras tanto las alcachofas, cortándolas en cuartos y quitando las puntas y las hojas exteriores.

Se añaden las alcachofas a la sartén con el ajo y la cebolla y se rehoga todo durante dos minutos, se añade el vaso de vino y se deja que se evapore el alcohol. Se cubren las alcachofas con agua y las dejas a fuego medio durante 10 minutos.

A final se pone el fuego al máximo para que la salsa se vuelva mas densa.

Autor: Bartolomé Parra García



25'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	197 Kcal
Proteínas	6,4 gr.
Hidratos de Carbono	21,5 gr.
Lípidos	5,3 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	5,45 gr.
Sodio	200,75 mg.
Potasio	1231 mg.
Sal	0,08 gr

ARROZ AGRIDULCE CON VERDURAS, BAMBU Y PIÑA

INGREDIENTES

- 1 vaso de arroz
- 1 calabacín mediano
- 2 zanahorias medianas
- 4 champiñones grandes
- 1 bote de bambú laminado
- 4 rodajas de piña
- 4 pepinillos en vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Cocer el arroz al gusto y reservar.

Lavar las verduras y cortar en trozos pequeños. En una sartén primero sofreír las zanahorias unos minutos, luego añadir el calabacín y los champiñones y cocinar hasta que se doren.

Añadir el bambú, la piña y los pepinillos cortados en trocitos. Cocinar durante 4 minutos más.

Mezclar el arroz con el sofrito de verduras, bambú, piña y pepinillos, pero dejar un poco de sofrito de verdura para decorar la parte superior del plato.

Autor: C.D Mediterunners



25'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	269,7 Kcal
Proteínas	5,64 gr.
Hidratos de Carbono	49,46 gr.
Lípidos	5,67 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	4,2 gr.
Sodio	104,7 mg.
Potasio	587,3 mg.
Sal	0,04 gr.

TARTAR DE ATÚN FRESCO CON GUACAMOLE

ELABORACIÓN

Trocear el atún con un cuchillo muy afilado en trazos pequeños de un par de centímetros aproximadamente, y picar la cebolla también muy fina y mezclar todo en un bol.

Añadir la soja y tapar con papel film para que macere durante unas horas.

Corte los aguacates por la mitad y use una cuchara para extraer la pulpa del aguacate, colóquelo en un tazón grande, agregue el zumo del limón y aplástelos hasta obtener un pure. Puede dejar trocitos pequeños para darle un poco de consistencia.

Agregue la cebolla picada, opcional y el tomate muy picado. Mezclar junto con con el puré anterior.

Servir el atún sobre una cama de guacamole. Espolvorear un poco de cebollino picado por encima y mezclar el sobrante con un par de cucharadas de aceite, con el que se podrá decorar el plato.

Autor: Lourdes Muñoz Valenzuela

INGREDIENTES

200gr. atún fresco limpio Zumo de limón
1 Aguacate maduro 1 Cuch. de salsa de soja
1 tomate grande maduro 1 Cucharada de oliva virgen
1 cebolla



2h25'



2 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	391,5 Kcal	Fibra	9 gr.
Proteínas	28,6 gr.	Sodio	805 mg.
H.Carbono	16,2 gr.	Potasio	1255,5 mg.
Lípidos	24,7 gr.	Sal	0,3 gr
Colesterol	31 mg.		

JIBIA EN SALSA DE VINO BLANCO

ELABORACIÓN

Cortar en trozos pequeños la jibia y reservar.

Añadir a la olla el aceite de oliva y repartirlo por toda la sartén. Añadir la cebolla cortada en trozos pequeños cuando esté el aceite caliente y dejar hasta que se dore. Una vez dorada, apartar en un tarro de batidora y batir añadiendo agua hasta 2/3 del tarro y reservar.

En la misma olla donde hemos frito la cebolla y aprovechando el aceite sobrante, echar la jibia a trozos y el laurel y dejar dorar unos minutos. Añadir pimienta al gusto.

Rociar el vaso de vino y dejar cocinar hasta que se evapore el alcohol.

A continuación se añade la cebolla batida del tarro de batidora a la olla y se mezcla con la jibia. Cocinar durante 45-50 minutos hasta que quede blandita, añadiendo agua si precisa para que no se queme .

Emplatar y decorar con alguna hoja si es de nuestro gusto.

Autor: Isabel Ibáñez Lorente

INGREDIENTES

1 Jibia grande
1 Cebolla grande
2 Hojas de laurel
2 cuch. de aceite de oliva
1 vaso de vino blanco
Pimienta al gusto



1h15'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	143,5 Kcal
Proteínas	12,73 gr.
Hidratos de Carbono	2,9 gr.
Lípidos	5,6 gr.
Colesterol	84 mg.
Fibra	0,4 gr.
Sodio	363,25 mg.
Potasio	438,5 mg.
Sal	0,14 gr

LENTEJAS ENCEBOLLADAS CON HUEVO DURO

INGREDIENTES

400 gr de lentejas
1 cebolla grande
1 tomate mediano
Una pizca de azúcar
2 huevos

ELABORACIÓN

Lavar las lentejas y reservar en un colador para que suelte el agua.

Cocer los huevos y reservar.

Cortar la cebolla en pequeños trozos y sofreír en una sartén.

Cuando estén doraditas añadir el tomate rallado y una pizca de azúcar y cocer durante 5 minutos dando vueltas para que no se pegue. Añadir pimienta al gusto.

Añadir las lentejas al sofrito y dejar cocinar sobre 10 minutos más.

Emplatar y decorar con el huevo duro en láminas.

Autor: Isabel Ibáñez Lorente



20'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	225 Kcal
Proteínas	15,5 gr.
Hidratos de Carbono	23 gr.
Lípidos	9,5 gr.
Colesterol	105,5 mg.
Fibra	8,5 gr.
Sodio	374 mg.
Potasio	601,7 mg.
Sal	0,15 gr

CREMA DE LIMÓN

INGREDIENTES

1 vaso de nata o crema de leche (200ml)
50 gr de azúcar
1/8 de zumo de limón (35 ml)
Fruta para decorar (arándanos, frambuesas, etc)

ELABORACIÓN

Poner la nata en un cazo a fuego medio con el azúcar y dejar hervir 6 minutos removiendo de vez en cuando, para que no se agarre al fondo.

Añadir el zumo de limón y dejar hervir 2 minutos más removiendo también.

Repartimos el preparado en los vasitos individuales y dejamos enfriar en la nevera hasta el momento de servir.

Antes de servirlos, adornar con la fruta al gusto.

Autor: Isabel Ibáñez Lorente



20'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	216,75 Kcal.
Proteínas	1 gr.
Hidratos de Carbono	1,55 gr.
Lípidos	17,5 gr.
Colesterol	38 mg.
Fibra	0,01 gr.
Sodio	0,05 mg.
Potasio	5,32 mg.
Sal	0 gr.

BROCOLI ASADO AL AJILLO

INGREDIENTES

1 brócoli pequeño (350gr.)
4 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Lavar el brócoli y cortar en trozos pequeños.

Cortar los ajos en trocitos planos y reservar.

Añadir a la sartén el aceite y repartirlo por toda la sartén. Añadir el brócoli cuando este el aceite caliente y dejar 1 minuto y dar la vuelta.

Añadir pimienta al gusto.

Añadir los ajos una vez pasados los dos minutos del brócoli evitando que se quemen.

Cocinar durante dos minutos más por una cara y otros dos por la otra cara.

Emplatar y decorar con los ajos por encima.

Autor: Isabel Ibáñez Lorente



10'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	55,5 Kcal.
Proteínas	2,44 gr.
Hidratos de Carbono	6,25 gr.
Lípidos	2,82 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	2,2 gr.
Sodio	27,25 mg.
Potasio	264 mg.
Sal	0,068 gr.

QUINOA AL WOK DE VERDURAS

INGREDIENTES

150g de quinoa
1 calabacín mediano
2 zanahorias
1 Cebolla
4 champiñones grandes
1 cucharada de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Lavar la quinoa con abundante agua y hervir 15min. Colar y lavar la quinoa con agua fría y reservar.

Cortar toda la verdura en trocitos pequeños y reservar.

Añadir a la sartén el aceite y repartirlo. Añadir la zanahoria y cebolla cuando este el aceite caliente y cocinar durante 5min. luego sumarle el calabacín y los champiñones y cocinar hasta como guste de hecha la verdura. Apartar un poco de la verdura para el emplatado final.

Mezclar en la sartén la quinoa con el resto de la verdura hasta que se caliente homogéneamente.

Emplatar y decorar con la verdura por encima.

Autor: Isabel Ibáñez Lorente



30'



2 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	386 Kcal
Proteínas	19,05 gr.
Hidratos de Carbono	61,9 gr.
Lípidos	10,3 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	7,65 gr.
Sodio	218,15 mg.
Potasio	1294 mg.
Sal	0,09 gr

ENSALADA DE GARBANZOS CON SEMILLAS DE CHÍA

INGREDIENTES

570 gr. Garbanzos de cocidos
1 pimiento
2 tomates grandes
1 cebolla
6 palitos de cangrejo
½ pepino largo
Oregano al gusto
Semillas de Chía al gusto
Aceite y vinagre al gusto
Huevo

ELABORACIÓN

Para empezar cortamos la cebolla, palitos de cangrejo, tomate, pepino y pimiento en trocitos pequeños y se añaden a un bol grande.

Se lavan los garbanzos en agua si los utilizamos precocidos y se escurren y se añaden al bol.

Se añade el oregano y aceite y vinagre al gusto y se revuelve todo.

Por último se añaden las semillas de Chía y se adorna con un huevo cocido cortado en gajos.

Autor: Asociación Duchenne



15'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	252,5 Kcal
Proteínas	12,95 gr.
Hidratos de Carbono	22,2 gr.
Lípidos	10,8 gr.
Colesterol	53 mg.
Fibra	14,7 gr.
Sodio	487,5 mg.
Potasio	385,75 mg.
Sal	0,2 gr

TARTELETA DE RATATOUILLE

INGREDIENTES

2 tomate
1 cebolla
1 puerro
2 pimientos (rojo y verde)
100 gr. calabaza.
1 zanahoria
Aceite de oliva
Pimienta
Orégano
Cúrcuma
Albahaca y Tomillo

ELABORACIÓN

Horneamos las tartaletas 5 minutos pintadas con yema de huevo.

En una cacerola ponemos las verduras y sofreímos con una pizca de aceite. para que queden al dente. Aproximadamente 5 minutos o menos, según gusto.

Rellenar las tartaletas y servir.

MARIDAJE

vino blanco afrutado del Penedés

Autor: Antonio Galera García



20'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	363,25 Kcal
Proteínas	6 gr.
Hidratos de Carbono	41,2 gr.
Lípidos	15 gr.
Colesterol	115 mg.
Fibra	3,72 gr.
Sodio	156 mg.
Potasio	577,5 mg.
Sal	0,06 gr.

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS CALABACÍN Y AVENA

INGREDIENTES

250 g de garbanzos cocidos
1 calabacín
½ cebolleta
½ diente de ajo
100 gr. de copos de avena
1 cuch. sopera de lino molido
½ cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de curry
Un chorreón de leche de avena
Aceite de oliva y pimienta molida

ELABORACIÓN

Triturar los garbanzos con la cebolleta y el ajo. Rallar el calabacín y añadirlo a la mezcla anterior. Añadir los copos de avena, el lino, la cúrcuma, el curry, la pimienta y la leche (esta última según veamos la consistencia de la mezcla).

Mezclar todo y dejar reposar 30 minutos en el frigorífico. Una vez fuera del frigo, formar bolas con la masa y aplastarlas dándole forma de hamburguesa. Poner un chorreoncito de AOVE en la sartén, dar un par de vueltas a cada hamburguesa y ¡a comer!.

Autor: María Briones Urbano



45'



6 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	143,5 Kcal
Proteínas	6,9 gr.
Hidratos de Carbono	15 gr.
Lípidos	6 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	5,6 gr.
Sodio	30 mg.
Potasio	46 mg.
Sal	0 gr.

CANAPÉ DE CALABACÍN Y HUEVO

INGREDIENTES

1 calabacín
1 huevo
1 cebolla.
Pimienta
Eneldo
3 cuch. de aceite de oliva
Canapés

ELABORACIÓN

Cortamos en brunoise la cebolla y el calabacín.

Pochamos a fuego medio con el aceite unos 15 minutos.

Cuando esté dorado, abrimos y añadimos los dos huevos y movemos dos minutos a fuego medio. Añadimos la pimienta y Eneldo.

Servimos en el canapé caliente.

MARIDAJE

Vino blanco Albariño.

Autor: Antonio Galera García



20'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	161,5 Kcal
Proteínas	4,27 gr.
Hidratos de Carbono	16,38 gr.
Lípidos	9,14 gr.
Colesterol	11 mg.
Fibra	1,77 gr.
Sodio	147,5 mg.
Potasio	254,5 mg.
Sal	0,06 gr

BROCHETA DE POLLO CON NARANJA

INGREDIENTES

100 gr. Pechuga de pollo
50ml. Zumo de una naranja
10 ml. Miel
Ralladura de naranja
Pimienta negra
Tomillo

ELABORACIÓN

Cortar la pechuga en dados más o menos iguales de tamaño.

Mezclamos la ralladura y zumo de naranja, la miel, la pimienta negra y el tomillo. Mezclar los ingredientes con la pechuga de pollo impregnandola bien y colocamos los trozos en los pinchos para cocinar.

Ponemos en la plancha a fuego fuerte hasta que quede dorada por todos los lados.

MARIDAJE

Marida bien con Vino blanco Martín Códax o Albariño.

Autor: Montserrat Megías Peralta



20'



1 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	285,5 Kcal
Proteínas	29,96 gr.
Hidratos de Carbono	22,80 gr.
Lípidos	7,82 gr.
Colesterol	83 mg.
Fibra	0,1 gr.
Sodio	394 mg.
Potasio	359 mg.
Sal	0,15 gr

CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

2 patatas
3 calabacines medianos
1 puerro
2 zanahorias
400ml de agua
pimienta (opcional)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Pelar las verduras y trocearlas en tacos

Hervir 400ml de agua en un cazo. Cuando el agua este en ebullición introducimos las verduras y bajamos el fuego a la mitad de temperatura. Esperamos a que estén cocidas, unos 15 minutos aproximadamente, cuando se puedan atravesar fácilmente con un tenedor.

Una vez hervidas las verduras, escurrimos el agua, le añadimos dos cucharadas de aceite de oliva y las trituramos en la batidora hasta obtener una mezcla homogénea.

Servir frío o caliente.

Autor: Paco Romero Forte



25'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	136,58 Kcal
Proteínas	2,35 gr.
Hidratos de Carbono	21,27 gr.
Lípidos	5,2 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	3,1 gr.
Sodio	197,4 mg.
Potasio	543 mg.
Sal	0,49 gr

TORTILLA DE SETAS Y PUERRO

INGREDIENTES

300gr de setas variadas
2 dientes de ajo
1 Puerro
3 huevos
Perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Lavar bien las setas, trocear el ajo, el puerro y las setas.

Añadimos un poquito de aceite de oliva a una sartén y lo calentamos. Una vez caliente añadimos el ajo y el puerro, sofreímos a fuego medio durante unos minutos. Una vez sofritos añadimos las setas. Subimos un poco el fuego para que se evapore el agua de las setas.

Batimos los huevos y los añadimos

Esperamos a que cuaje. Para darle la vuelta a la tortilla podemos ayudarnos de un plato para que ambas partes se cuajen de manera homogénea.

Finalmente emplatamos con un poquito de perejil fresco.

Autor: Paco Romero Forte



15'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	191 Kcal.
Proteínas	10,2 gr.
Hidratos de Carbono	12 gr.
Lípidos	12,16 gr.
Colesterol	213 mg.
Fibra	2,9 gr.
Sodio	104,4 mg.
Potasio	542 mg.
Sal	0,26 gr.

PISTO DE VERDURAS

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 190°C.

Lavar las verduras y cortarlas en cuadraditos, no hace falta quitarles la piel.

Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadimos los dientes de ajo machacados y freímos a temperatura suave durante unos minutos. Apagamos el fuego y añadimos el orégano y el tomillo, dejamos unos 10 minutos que reposen.

Colocamos papel de aluminio sobre la bandeja del horno, vertemos el aceite sobre la bandeja y añadimos una capa con la mitad del tomate triturado. Encima de esta colocamos las verduras troceadas. Sobre ellas vertemos lo que queda de tomate triturado y rociamos con un poco de aceite de oliva.

Dejamos en el horno durante 30 minutos aproximadamente a 180°C, hasta que las verduras estén tiernas.

Sacamos, emplatamos y servimos individualmente con una rebanada de pan integral sin sal.

Autor: Paco Romero Forte

INGREDIENTES

- 5 cuch. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de orégano
- 250gr de tomate triturado
- 1 berenjena pequeña
- 2 calabacines medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 3 tomates
- 2 cucharadas de Pan integral sin sal



50'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	210 Kcal
Proteínas	4,22gr.
Hidratos de Carbono	21 gr.
Lípidos	13,24 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	5,3 gr.
Sodio	22,6 mg.
Potasio	1445 mg.
Sal	0,056 gr

PECHUGUITAS DE POLLO CON HIERBAS AROMÁTICAS

INGREDIENTES

100 grs. de Pechuga de pollo
1 Patata
Aceite de oliva
Hierbas aromáticas y Tomillo
Zumo de limón
Vino blanco
2 dientes de ajo

ELABORACIÓN

Mezclar en un mortero el zumo de limón, hierbas aromáticas, ajos, aceite y un chorrito de vino blanco.

Pintar la carne y dejarla macerar una hora. Poner la carne en una bandeja de horno con un papel de hornear.

Poner las patatas aderezadas con aceite de oliva y tomillo en una bandeja de horno.

Con el horno precalentado a 180 grados introducir la bandeja de las patatas y a los 10 minutos la bandeja con el pollo, a los cuarenta minutos aprox. estará todo listo.

Autor: Rogelio Álvarez Moreno



50'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	336,95 Kcal
Proteínas	24,48 gr.
Hidratos de Carbono	19,21 gr.
Lípidos	17,45 gr.
Colesterol	70,36 mg.
Fibra	1,5 gr.
Sodio	304,3 mg.
Potasio	488,44 mg.
Sal	0,12 gr.

TOSTA DE YOGUR CON MEMBRILLO ARTESANO



2h 30'



4 pers.

INGREDIENTES

4 Rebanadas de pan
Yogurt griego natural
Nueces
1 kg. de Membrillos
3/4 azúcar
1/2 zumo de limón

ELABORACIÓN

Cocer el membrillo en trozos junto con el azúcar y el zumo de limón durante 60 minutos e ir removiendo, luego batirlo y finalmente introducir en el frigorífico hasta que alcance la consistencia deseada.

Tostar el pan, y untar una cucharada de yogurt griego por encima. Colocar un trozo de membrillo a convenir sobre el yogurt y decorar el plato con 2 nueces. Servir.

Autor: Rogelio Álvarez Moreno



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	240,5 Kcal
Proteínas	5,84 gr.
Hidratos de Carbono	38,3 gr.
Lípidos	7,31 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	1,5 gr.
Sodio	340 mg.
Potasio	61 mg.
Sal	0,13 gr.

EMPANADAS DE MAÍZ CON QUESO FRESCO

ELABORACIÓN

Mezcla la harina de maíz y el agua en un tazón. Amasa bien hasta que la masa esté suave. Agrega más agua según sea necesario. Si usas masa fresca, solo amasa bien. Divide la masa en 12 bolitas y cúbreelas con un paño húmedo.

Sofríe la cebolla. Sepárala del aceite que escurra bien y déjala enfriar. En un tazón, mezcla el queso fresco (recomendable frío para que no funda rápido al freír), el maíz y la cebolla.

Coloca una bola de masa entre 2 hojas de plástico presiona para que quede finita y redonda, luego retira el plástico. Haz lo mismo con las 12 bolas.

Coloca 2 cuch. de la mezcla de queso, maíz y cebolla en el centro de cada oblea, dobla por la mitad y sella los bordes muy bien.

Coloca las empanadas ya formadas en el horno precalentado a 180° y déjalas unos 20 minutos.

Justo antes de servir, mezcla el repollo rallado con el zumo de limón. Sirve las empanadas de maíz cubiertas con una porción de repollo.

Autor: Ana Tapiador Villanueva

INGREDIENTES

1½ tazas de harina de maíz 2 latas peq. de maíz dulce
o 500 gr. de masa fresca 1 cebolla cortada en trocitos
1¼ tazas de agua templada (si usas harina de maíz) 2 tazas de repollo rallado
1 cuch.de zumo de limón
2 tazas de queso fresco



50'



6 pers.



Energía	365,8 Kcal
Proteínas	12,1 gr.
H. de Carbono	64,6 gr.
Lípidos	5,7 gr.
Colesterol	15 mg.

Fibra	3,6 gr.
Sodio	524.6 mg.
Potasio	325 mg.
Sal	0,20 gr

MONTADITO DE CALABACÍN, ATÚN Y QUESO



20'



2 pers.

INGREDIENTES

1 Calabacín grande
Dos latas de atún
Queso al gusto
Orégano

ELABORACIÓN

Cortamos el calabacín en láminas muy finas, colocamos por capas una lámina fina de calabacín y sobre él un poco de atún y queso.

Colocamos varias capas a modo de "lasaña". Lo condimentamos con un poquito de orégano.

Se introduce al horno hasta que el queso quede dorado.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	121 Kcal
Proteínas	9,9 gr.
Hidratos de Carbono	5,4 gr.
Lípidos	17,5 gr.
Colesterol	5,1 mg.
Fibra	1,1 gr.
Sodio	30,1 mg.
Potasio	274 mg.
Sal	0,01 gr

Autor: Nani Forte Martínez

TOSTA CORTIJERA

INGREDIENTES

100 gr. de Lomo de cerdo
1 huevo de codorniz
50 gr. Pimientos rojos asados
50 gr. Pan Rústico
Pimentón picante (a gusto)
1/2 diente de ajo
Hiervas provenzales
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

En primer lugar adobamos el cerdo; mezclamos el AOVE, el ajo machacado, 1/4 cuch. de pimentón y un toque de hiervas provenzales y untamos bien la carne, envolvemos en un film y dejamos 2 horas. Una vez adobado el cerdo, lo pasamos por la sartén muy caliente y sin aceite, 1-2min, punto al gusto. Reservamos.

En la misma sartén y con un chorrito de vino blanco damos un toque a los pimientos asados para darles calor, 1min. Pasamos una rebanada de pan por la sartén que impregne de los jugos y montamos la tosta.

Coronamos con un huevo de codorniz a la plancha.

Autor: Rogelio Álvarez Moreno



2h25'



1 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	294 Kcal .
Proteínas	25,79 gr.
H. de carbono	27,34 gr.
Lípidos	8,35 gr.
Colesterol	142 mg.
Fibra	1,5 gr .
Sodio	702 mg.
Potasio	421 mg.
Sal	0,3 gr.

ARROZ CON VERDURAS Y CURRY

ELABORACIÓN

Lavar, pelar y trocear todas las verduras.

En una sartén, echar 1-2 cucharadas de aceite de oliva, poner al fuego y cuando esté caliente, echar la zanahoria, el pimiento, la cebolla y los ajos y sofreír a fuego lento.

Cuando estén un poco blandas, añadir los champiñones, los guisantes y el tomate y seguir rehogando.

Cuando esté toda la verdura tierna, añadir el arroz y rehogar durante unos minutos. Añadir 400-500ml agua y subir a fuego medio.

Añadir una cucharada de curry en polvo. Dejar cocer unos 20-25 minutos, hasta que el caldo se haya evaporado y el arroz esté tierno.

Servir un vaso por tapa.



Autor: Almudena Padilla Reinoso

INGREDIENTES

200 gr. de arroz redondo bomba o redondo integral	1 cebolla media
2 zanahorias	1 tomate pequeño
200 gr. de champiñones o setas laminados	1 diente de ajo
1 pimiento rojo	2 cucharas de aceite de curry en polvo
	puñadito de guisantes



55'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	192 Kcal
Proteínas	5,9 gr.
Hidratos de Carbono	29,8 gr.
Lípidos	6 gr.
Colesterol	0 mg.
Fibra	4,2 gr.
Sodio	15 mg.
Potasio	399.75 mg.
Sal	0 gr

ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZOS Y KALE

INGREDIENTES

300 gr. de Garbanzos Cocidos
1 Manojo Espárragos
1 Manojo Kale
100 gr. Jamón serrano a taquitos
1 puñadito Espinacas baby

ELABORACIÓN

Lavamos bien las verduras y los garbanzos. El kale lo ablandamos un minuto en el microondas.

Hacemos a la plancha los espárragos cortados a trocitos. Cuando estén casi hechos, añadimos el jamón y removemos.

Por último, ya con el fuego apagado, añadimos los garbanzos escurridos, el kale y las espinacas. Removemos y dejamos que el calor residual "una" los sabores.

Se puede aliñar con Vinagreta de ajo (2 cucharadas de AOVE, zumo de limón, ajo finamente picado y pimentón).



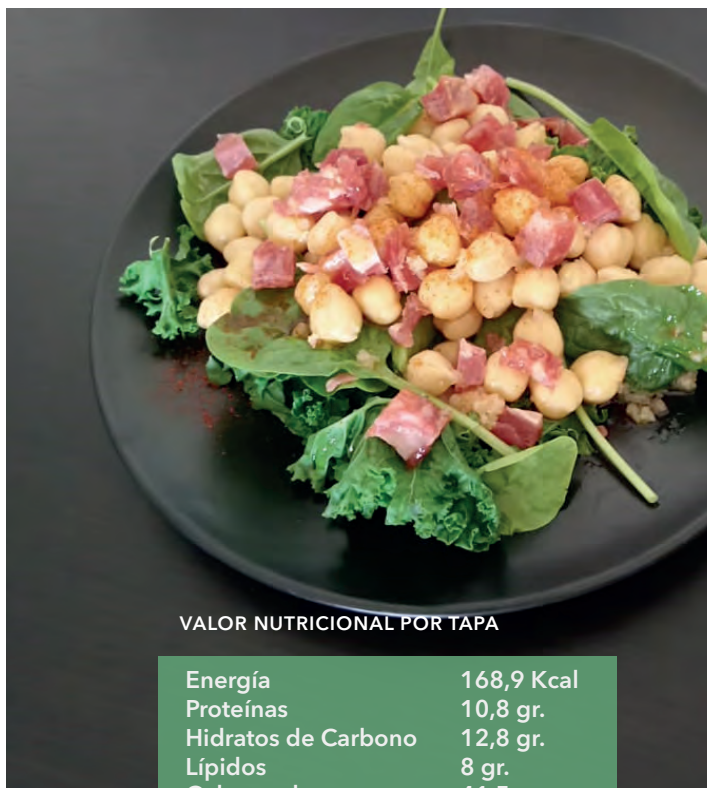
Autor: Almudena Padilla Reinoso



25'



4 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	168,9 Kcal
Proteínas	10,8 gr.
Hidratos de Carbono	12,8 gr.
Lípidos	8 gr.
Colesterol	41,5 mg.
Fibra	8,75 gr.
Sodio	737,8 mg.
Potasio	483,75 mg.
Sal	0,3 gr

QUICHE DE CALABACÍN, CHAMPIÑONES Y JAMÓN

ELABORACIÓN

Forra un molde con la pasta brisa, retira el sobrante y coloca encima unos garbanzos para que la masa no suba.

Hornea (con el horno previamente caliente) a 180°C, durante 12-15 minutos. Retira los garbanzos y reserva la galleta.

Trocea el jamón y sofríe en una sartén sin apenas aceite. Añade los puerros, el calabacín, los champiñones, el diente de ajo picados, añade además la leche evaporada y las especias.

Cocina durante 10-15 minutos. Pasalo a un bol y mezcla con los huevos. Reparte la mezcla sobre la lámina de pasta brisa horneada. Ponle las lonchas de queso light y orégano.

Introduce en el horno a 180°C, durante 20-25 minutos.



Autor: Almudena Padilla Reinoso

INGREDIENTES

1 oblea de masa quebrada	2 huevos
200gr. De champiñones	3-4 lonchas de queso Light
1 calabacín	250 ml de leche evaporada
2 puerros	Pimienta
4 lonchas de jamón ibérico	Orégano
1 diente de ajo	



55'



8 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	243,3 Kcal
Proteínas	12,7 gr.
Hidratos de Carbono	20,8 gr.
Lípidos	13,4 gr.
Colesterol	75,8 mg.
Fibra	1,2 gr.
Sodio	147 mg.
Potasio	202,75 mg.
Sal	0,06 gr

SALMÓN AL PAPILOTE

INGREDIENTES

200gr de salmón
½ Cebolla
100 gr. Pimiento rojo
100 gr. Calabacín
1 rodaja de tomate
1 cuch. de aceite de oliva
Orégano
Pimienta

ELABORACIÓN

Cortar las verduras en juliana, saltear con 1 cucharadita de aceite de oliva.

En una hoja de papel aluminio poner la verdura ya pochada, sobre ella el salmón y la rodaja de tomate encima de este último.

Añadir el orégano y la pimienta al gusto y Cerrar el paquete doblando los extremos, meter en el horno precalentado 180° durante 15 min.



30'



2 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	221.5 Kcal
Proteínas	22,8 gr.
Hidratos de Carbono	6,9 gr.
Lípidos	11,1 gr.
Colesterol	45 mg.
Fibra	1,7 gr.
Sodio	52,7 mg.
Potasio	689,5 mg.
Sal	0 gr.



Autor: *Almudena Padilla Reinoso*

SOLOMILLO CON SALSA DE VERDURAS

INGREDIENTES

200 gr. de Solomillo de cerdo
1 cebolla
2 pimientos verdes
1-2 tallos de apio
1 calabacín
1 diente de ajo
Laurel
1 c.s. de aceite y pimienta

ELABORACIÓN

Cortar el solomillo en filetes, ponerlo en la sartén con el aceite, cocinar unos segundos cada parte de los filetes y reservamos en un plato.

En esa misma sartén poner el ajo y el laurel añadiendo unas gotas de aceite hasta que el ajo se dore, después añadir las verduras peladas en trozos pequeños. Cocinar a fuego medio hasta que toda la verdura se poche.

Retiramos el laurel y ponemos todo el sofrito en el vaso de la batidora. Batimos hasta que quede una salsa fina. Volvemos a incorporar a la sartén introduciendo el solomillo y terminar de cocinar.

Autor: Almudena Padilla Reinoso



30'



2 pers.



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	291.5 Kcal
Proteínas	24,1 gr.
Hidratos de Carbono	10,7 gr.
Lípidos	17,4 gr.
Colesterol	67 mg.
Fibra	2,3 gr.
Sodio	72 mg.
Potasio	709 mg.
Sal	0,03 gr

LASAÑA DE BERENJENA



INGREDIENTES

Lasaña

- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- Champiñones
- 200 ml. tomate triturado natural
- 200 gr. Carne de pollo picada

Bechamel de Calabacín

- 1 Calabacín
- ½ Puerro
- 50 ml. leche evaporada
- 20 ml. Aceite
- Pimienta (al gusto)
- Nuez moscada (al gusto)

ELABORACIÓN

Lasaña

Se parte la berenjena en rodajas, y se hacen a la plancha con unas gotas de aceite, sal y pimienta (o al microondas 15-20 min.)

Se sofríe la carne con una cucharada de aceite, después se añade la cebolla, pimiento verde y los champiñones. Después se añade el tomate triturado natural.

Disponer en varias capas la berenjena y el sofrito en una bandeja para hornear. reservar.

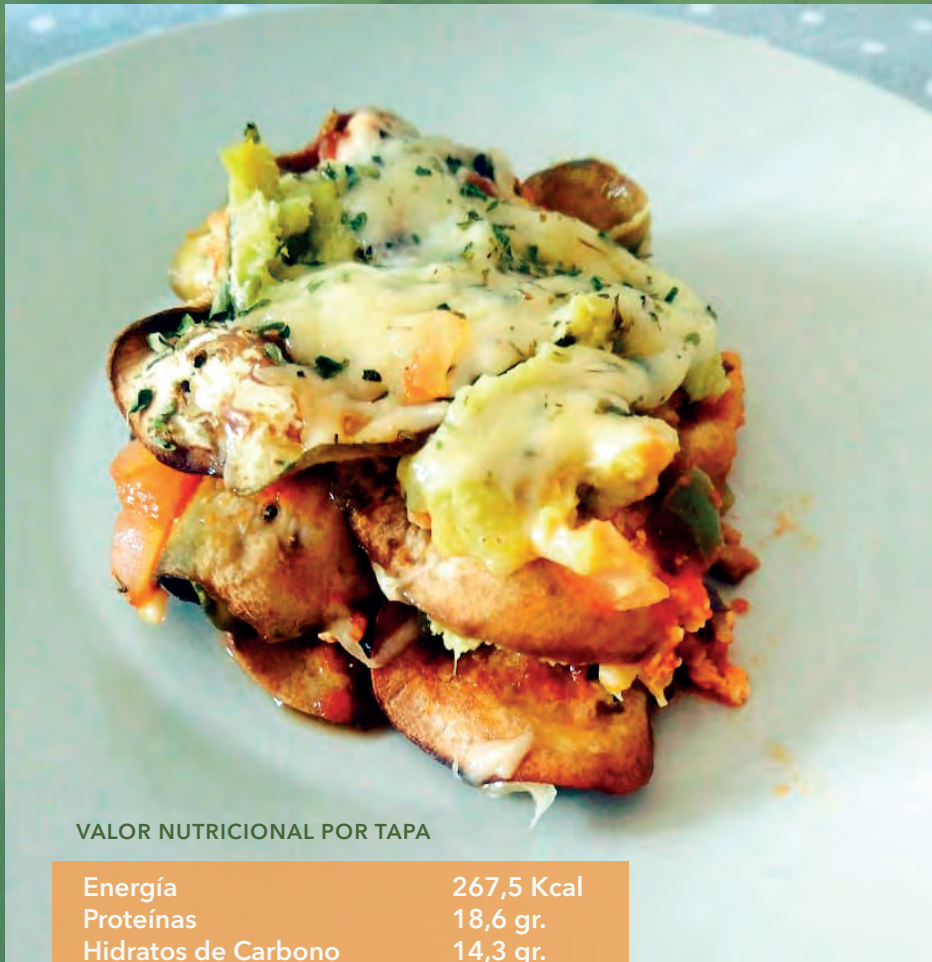
Bechamel de Calabacín

Troceamos el puerro y lo rehogamos un poco en un cazo con un poco de aceite. Pelamos y troceamos el calabacín, y lo añadimos al cazo. Tapamos y dejamos cocer durante 10 minutos a fuego medio.

Añadimos la leche, pimienta y nuez moscada. Tapamos de nuevo y dejamos que se cocine durante 15 minutos a fuego medio. Pasamos la batidora y si nos hiciera falta rectificamos de pimienta y nuez moscada.

Añadir la bechamel a la lasaña y gratinar unos minutos.

*Autor: Almudena Padilla Reinoso
Tu dietista. El Ejido*



VALOR NUTRICIONAL POR TAPA

Energía	267,5 Kcal
Proteínas	18,6 gr.
Hidratos de Carbono	14,3 gr.
Lípidos	15,2 gr.
Colesterol	41,5 mg.
Fibra	5,22 gr.
Sodio	346,5 mg.
Potasio	645,75 mg.
Sal	0,14 gr

BIBLIOGRAFÍA

He FJ, MacGregor GA. A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *J Hum Hypertens* 2009 jun; 23 (6): 363-384.

Rust P, Ekmekcioglu C. Impact of Salt Intake on the Pathogenesis and Treatment of Hypertension. *Exp Med Biol.* 2017;956:61-84.

Graudal NA, Hubeck-Graudal T, Jurgens G. Effects of low sodium diet versus high sodium diet on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Apr 9;4:CD004022.

Gradual N. Con: Reducing salt intake at the population level: is it really a public health priority? *Nephrol Dial Transplant.* 2016 Sep;31(9):1398-403.

Cappuccio FP. Pro: Reducing salt intake at population level: is it really a public health priority? *Nephrol Dial Transplant.* 2016 Sep;31(9):1392-6.

Sugiura T, Takase H, Ohte N, Dohi Y. Dietary Salt Intake is a Significant Determinant of Impaired Kidney Function in the General Population. *Kidney Blood Press Res.* 2018 Aug 3;43(4):1245-1254.

Williams B, Mancia G, Spiering W and the rest of Task Force Members (et al). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). *Heart Journal* 2018; 00: 1-98.

Gijón-Conde T, Gorostidi M, Camafort M et al. Documento de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) sobre las guías ACC/AHA 2017 de hipertensión arterial. *Hipertens Riesg Vasc* 2018;35:119-129.

Fernandez-Llama P, Calero F. ¿Cómo influye el consumo de sal en la presión arterial? Mecanismos etiopatogénicos asociados. *Hipertenso Riesgo Vasc* 2018; 35 (3): 130-135.

Mehta V. Addictive salt may not be solely responsible for causing hypertension: a sweet and fatty hypothesis. *Hipertenso Riesgo Vasc* 2018; 35 (3): 136-144.

Llisterri JL, Rodríguez GC, Alonso FJ, Banegas JR, Gonzalez-Segura D. Control de la presión arterial en la población hipertensa española atendida en atención primaria. Estudio PRESCAP 2006. *Med Clin (Barc).* 2008; 130: 681-7.

Banegas JR. Epidemiología de la HTA en España. Situación actual y perspectivas. *Hipertenso Riesg Vasc* 2005;22:353-62.

Márquez Contreras E, Márquez Rivero S, Rodríguez García E, Baldonado Suárez A. Cómo mejorar y evaluar la adherencia terapéutica en la consulta diaria. *Hipertens Riesgo Vasc.* 2017 Jan;34 Suppl 1:29-35.

OMS. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la Hipertensión arterial. <http://www.who.int/features/qa/82/es/>.

He JF, Marciniak M, Carney C et al. Effects of Potassium Chloride and Potassium Bicarbonate on Endothelial Function, Cardiovascular Risk Factors, and Bone Turnover in Mild Hypertensives. *Hypertension.* 2010 Mar;55(3):681-8.

Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate.* ISBN 978-0-309-09158-9.

Asociación Española de Enfermería de hipertensión y Riesgo EHRICA <http://www.ehrica.org/>

Jiménez i Cruz A, Cervera Ral P, Bacardí Gascón M. Tabla de composición de alimentos. Novartis Medical Nutrition. Sandoz Nutrition, 1994

Fundación española de la nutrición. Web: www.fen.org.es

25^o



ANIVERSARIO

1993 / 2018 _ **25 AÑOS** GESTIONANDO RECURSOS AGRÍCOLAS

Pol. Industrial La Redonda
N-340, Km 414
04700 El Ejido, ALMERÍA.
+34 950 58 08 00
www.launioncorp.com

shybari



sabores
ALMERÍA



LA 25^o
UNION
ANIVERSARIO

