



# MENÚS NAVIDEÑOS

Recetas saludables para preparar en estas fiestas

# MENÚS NAVIDEÑOS

Recetas saludables para preparar en estas fiestas

Rafael Ansón Oliart

José Manuel Ávila Torres

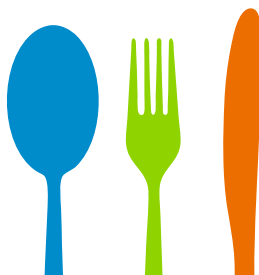
Adriana Fedela Cacciotto

Celia de la Fuente Salcedo

Susana del Pozo de la Calle

Emma Ruiz Moreno

Gregorio Varela Moreiras



El consumo de alimentos está regulado en el hombre por muchos factores aparte de los nutricionales que, en conjunto, determinan su elección y, por tanto, los hábitos alimentarios. Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.). Dentro de estas costumbres encontramos platos típicos de determinadas festividades. En concreto durante la Navidad, época del año muy relacionada con cambios en nuestra alimentación, introducimos en nuestra dieta gran variedad de alimentos, incluso algunos que no aparecen en nuestras mesas el resto del año.

Por otro lado, los menús habitualmente consumidos al mediodía y durante la cena son normalmente elevados en proteínas y lípidos, por ello, se debe procurar introducir productos fuente de hidratos de carbono complejos en el resto de las comidas para que la dieta total sea equilibrada. Las reuniones familiares que se realizan en Navidad suelen coincidir con una de estas dos comidas, por ello, al igual que el resto del año, no debemos olvidar introducir en desayunos y meriendas alimentos como cereales y frutas, además estas últimas no suelen aparecer como postre tradicional durante estas fechas, por lo que es adecuado consumirlas en otros momentos del día.

Una buena forma de completar estas comidas es acompañarlas, en adultos sanos (no gestantes), de algunas bebidas características como el vino, el cava o la sidra. Si decidimos incorporar estas bebidas, siempre bajo un consumo moderado, no debemos olvidar que 1 g de alcohol nos aporta 7 kcal, por esto, una copa de vino de 12º aporta unas 83 kcal, una copa de cava, 87 kcal, y una de sidra, 69 kcal.

Las fiestas navideñas no solo modifican nuestra dieta en las comidas y cenas de los días más señalados, también consumimos habitualmente algunos alimentos típicos como pueden ser el turrón o el mazapán. Aunque ambos productos aportan una importante cantidad de energía, su composición nutricional es muy interesante y constituyen una buena fuente de magnesio y vitamina E.

Los cinco menús navideños que se sugieren a continuación incluyen cálculos nutricionales realizados sobre raciones habituales de consumo, aunque sería recomendable servir pequeñas raciones para evitar un consumo excesivo de energía, ya que el número de platos que componen el menú navideño es superior al habitual.

Los ejemplos de menús propuestos aportan como media 1228 kcal, el 18,4% de estas aportado por proteínas, el 38,1% por lípidos, el 42,4% por hidratos de carbono y el 1,1% por alcohol. Como media, estos menús contienen 11 g de fibra.

Por último, no debemos olvidar que el momento de la comida debe ser placentero y que una dieta saludable puede estar compuesta por infinitas combinaciones de alimentos.



### **Primer día** ✓

Sopa de marisco  
Pimientos del piquillo rellenos de morcilla  
Dorada a la sal con boniatos  
Mousse de limón  
Pan blanco

### **Segundo día** ✓

Consomé al jerez  
Lombarda con piñones y jamón serrano  
Pierna o paletilla de cordero asado  
Roscón de Reyes  
Pan blanco

### **Tercer día** ✓

Tomates rellenos  
Rollitos fríos de salmón  
Pollo relleno  
Crepes de naranja y salsa de grosellas  
Pan blanco

### **Cuarto día** ✓

Cogollos de lechuga rellenos de cóctel de surimi  
Almejas a la marinera  
Entrecot al roquefort con patatas asadas  
Brownies al microondas  
Pan integral

### **Quinto día** ✓

Aguacates con anchoas  
Espárragos verdes y berenjena braseados  
con vinagreta  
Pastel de carne con pimiento rojo  
Profiteroles rellenos de dulce de leche  
Pan blanco



---

## Primer día

Sopa de marisco / Pimientos del piquillo rellenos de morcilla / Dorada a la sal con guarnición de boniatos / Mousse de limón / Pan blanco

### **Composición nutricional** **Aporte de energía: 1204 kcal**

La variedad de alimentos distintos que contiene este menú hace que sea buena fuente de un gran número de micronutrientes como calcio, hierro, yodo, vitamina A y vitamina E.

Los pimientos son fuente de vitamina A, básicamente en forma de beta-carotenos, que además de su principal función como provitamina A, también actúan como antioxidante en el organismo. Su consumo se relaciona con la prevención de algunas enfermedades degenerativas, entre ellas, el cáncer.

Precio aproximado / persona: 4,34 euros.

---

## Segundo día

Consomé al jerez / Lombarda con piñones y jamón serrano / Pierna o paletilla de cordero asado / Roscón de Reyes / Pan blanco

### **Composición nutricional** **Aporte de energía: 1271 kcal**

De nuevo la gran variedad de alimentos que componen este menú hace que sea buena fuente de gran cantidad de micronutrientes como: hierro, zinc, fósforo, vitaminas B<sub>1</sub>, niacina, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.

Entre los ingredientes de este menú podemos resaltar la lombarda, col que, al igual que el resto de las crucíferas, contiene sustancias fitoquímicas (glucosilatonatos, isotiocianatos, índoles) y flavonoides que le confieren propiedades protectoras sobre algunos tipos de cáncer.

Precio aproximado / persona: 5,02 euros

Tomates rellenos / Rollitos fríos de salmón / Pollo relleno /  
Crepes de naranja y salsa de grosellas / Pan blanco

### **Composición nutricional** **Aporte de energía: 1393 kcal**

Este menú proporciona una elevada cantidad de fibra (14,9 g) por el elevado contenido de productos de origen vegetal que incluye y es buena fuente de minerales-hierro, magnesio, fósforo, selenio- y vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacina, B<sub>6</sub>, ácido fólico, B<sub>12</sub>, C, D y A. Concretamente, aporta 5,16 µg de vitamina D que proviene del pescado; el déficit de esta vitamina, esencial para la absorción del calcio y el fósforo, puede provocar muchas deficiencias, como la pérdida de masa ósea. Pocas dietas son capaces de cubrir sus recomendaciones, aunque no se debe olvidar que la acción de la luz solar sobre la piel también nos ayuda a obtener vitamina D.

Los tomates servidos son un alimento especialmente rico en licopenos, que van a dar el color rojo a este fruto. Los licopenos poseen una gran capacidad antioxidante, por lo que contribuirá a disminuir el riesgo de padecer enfermedades como algunos tipos de cáncer o ciertas enfermedades cardiovasculares.

Precio aproximado / persona: 5,23 euros.

## Cuarto día

---

Cogollos de lechuga rellenos de cóctel de surimi / Almejas a la marinera / Entrecot al roquefort con patatas asadas /  
Brownies al microondas / Pan integral

### **Composición nutricional** **Aporte de energía: 1072 kcal**

El menú propuesto proporciona una elevada cantidad de fibra (11,6 g) y es una buena fuente de minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, fósforo, selenio y vitaminas como B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacina, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.

Las almejas contienen una elevada cantidad de hierro y yodo. El hierro forma parte de la hemoglobina de la sangre, por tanto, su presencia es esencial para el transporte del oxígeno por el organismo.

Precio aproximado / persona: 5,16 euros.

## Quinto día

---

Aguacates con anchoas / Espárragos verdes y berenjena  
braseados con vinagreta / Pastel de carne con pimiento  
rojo / Profiteroles rellenos de dulce de leche / Pan blanco

### **Composición nutricional** **Aporte de energía: 1163 kcal**

La variedad de alimentos de origen vegetal y animal que contiene este menú hace que sea una buena fuente de un gran número de micronutrientes como hierro, yodo, zinc, fósforo, niacina, vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.

Además, aporta 9,1 g de fibra, cubriendo así más del 30% de los objetivos nutricionales para la población española. Entre los efectos beneficiosos de la fibra encontramos la prevención y tratamiento del estreñimiento, síndrome del colon irritable, mejora de enfermedades cardiovasculares y de la diabetes, mejorando el control glucémico.

Los espárragos verdes se caracterizan por contener inulina y oligofructosa, compuestos que pueden modificar la flora bacteriana colónica, promoviendo específicamente el crecimiento de bifidobacterias y evitando el desarrollo de otras bacterias potencialmente dañinas, lo que podría suponer un menor riesgo de cáncer de colon. La berenjena, posee en la piel una antocianina, la nasunina, con acción antioxidante, que protege frente a la oxidación de los lípidos sanguíneos, implicados en la enfermedad cardiovascular.

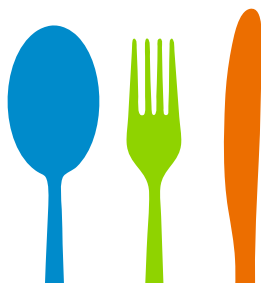
Precio aproximado / persona: 4,24 euros.





Ingredientes y elaboración de las

# RECETAS PROPUESTAS





## SOPA DE MARISCO

Ingredientes para 4 personas:

1 raspa o cabeza de merluza o pescadilla  
80 g de calamares, limpios y cortados  
320 g de mejillones limpios  
60 g de gambas peladas  
160 g de almejas o chirlas bien limpias (con o sin concha)  
1 pimiento rojo mediano  
1 pimiento verde mediano  
1 puerro (parte blanca)  
1 diente de ajo  
1/2 dl de aceite de oliva  
Azafrán  
Pimentón  
Perejil  
Sal  
Agua

Preparación:

Se introducen en agua fría las espinas, cabezas de pescado y cáscaras de gambas y se cuecen durante unos 10 minutos. Se separa el caldo.

Por otro lado, se cortan las verduras en trozos pequeños y se rehogan. Una vez rehogadas, se añade un poco de caldo que se ha obtenido de la cocción de las espinas y la cabeza de pescado y se tritura con la batidora.

En el mortero, se maja el azafrán, el pimentón y el perejil. El caldo resultante de la cocción se cuele y se le agrega el sofrito triturado, el pescado troceado, el marisco y el majado que hemos preparado anteriormente. Se deja cocer todo junto unos 3 minutos aproximadamente. Rectificar de sal y servir en sopera.

## PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MORCILLA

Ingredientes para 4 personas:

200 g de morcilla de Burgos  
400 g de pimientos del piquillo enteros  
2 pimientos verdes medianos  
1 cebolla mediana  
2 cucharadas de salsa de tomate  
1 diente de ajo  
Sal  
40 g de aceite de oliva

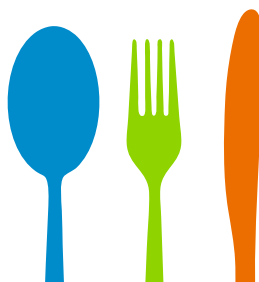
Preparación:

En una sartén se pone a calentar el aceite de oliva. Cuando esté caliente, se sofríen los ajos, que se retirarán y se desecharán posteriormente, ya que no formarán parte del plato.

En el mismo aceite se saltean los pimientos y se reservan. Se pela la cebolla, se corta en cuadraditos, se dora un poco. Después se añade el pimiento, la morcilla desmenuzada y la salsa de tomate.

Se cuece todo unos 5 minutos, removiendo hasta que adquiera consistencia.

Con la mezcla resultante se rellenan los pimientos. Para presentar el plato, se puede poner en el fondo de una fuente parte del relleno y encima los pimientos.





## DORADA A LA SAL CON BONIATOS

Ingredientes para 4 personas:

4 doradas de ración

2 kg de sal gorda

1/2 kg de sal fina

Hierbas provenzales: orégano, mejorana, albahaca, tomillo, ajedrea y serpol

4 boniatos

Preparación:

Se mezclan la sal gorda, la sal fina y las hierbas provenzales. En una fuente de horno se coloca una capa de la mezcla anterior. Encima de esta se ponen las doradas evisceradas (dejando las espinas y la cabeza). Se cubre con otra capa de la mezcla.

Se mete al horno, previamente precalentado, a 170°C durante 30 minutos.

Para servir, se retira la sal y la piel con mucho cuidado para no romper el pescado. Se presenta sin cabeza y sin raspas.

Para la guarnición, se cubre una bandeja de horno con papel de hornear y se sitúan los boniatos, se asan a temperatura media, cuando estén fríos se pelan y se colocan en tiras rectangulares alrededor de la dorada.

## MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes para 4 personas:

200 g de leche condensada

2 yogures

150 g de nata montada

100 g de zumo de limón y la ralladura de 1/2 limón

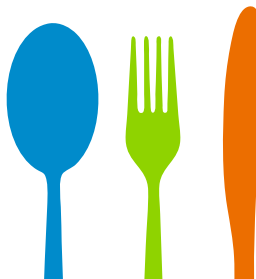
80 g de barquillos

4 hojas de menta

Preparación:

Se mezcla la leche condensada con el zumo y la ralladura de limón; después se añade la nata, que debe mezclarse con movimientos delicados de abajo a arriba.

La mezcla resultante se mete en la nevera. Se sirve en copas que irán adornadas con una hoja de menta, ralladura de limón y barquillos.





## CONSOMÉ AL JEREZ

Ingredientes para 4 personas:

- 1/4 kg de falda de ternera
- 1/4 kg de gallina
- 1 punta de jamón serrano
- 1 hueso de rodilla de vaca
- 2 puerros (o una cebolla mediana)
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 ramita de apio
- 15 ml de jerez
- Sal
- Agua

Preparación:

Se pone a calentar en una olla un litro y medio de agua fría, cuando empieza a hervir, se añaden todos los ingredientes, menos la sal y el jerez, y se cierra la olla.

Se recomienda el uso de una olla a presión (rápida), que tendrá que mantenerse al fuego aproximadamente 8 minutos tras indicar la olla que ha alcanzado la temperatura adecuada.

Cuando se haya eliminado la presión, se abre la olla y se cuela el caldo con un colador fino, posteriormente se añade el jerez y se comprueba el punto de sal, añadiendo si es necesario.

El consomé se puede servir solo o acompañado de pequeños dados de pan frito, jamón, huevo duro picado, etc.

## LOMBARDA CON PIÑONES Y JAMÓN SERRANO

Ingredientes para 4 personas:

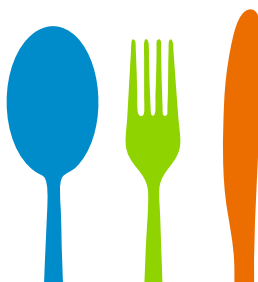
800 g de lombarda  
4 dientes de ajo  
60 g de jamón serrano  
60 g de piñones pelados  
Aceite de oliva

Preparación:

Se cuece la lombarda en agua con sal hasta que esté blanda.

Se pone un chorrito de aceite en una sartén y se añade el ajo en láminas, el jamón serrano en taquitos y los piñones, se sofríe todo junto y posteriormente, cuando el ajo comience a estar dorado, se añade la lombarda, se rehoga y se rectifica al punto de sal.

Consejo: se puede utilizar una olla a presión para disminuir el tiempo de cocción.





## PIERNA O PALETILLA DE CORDERO ASADO

Ingredientes para 4 personas:

1 paletilla o pierna de cordero  
4 dientes de ajo  
3 patatas  
Sal  
Vinagre

Preparación:

Se pelan las patatas y se parten en rodajas, se colocan en la base de un recipiente de barro, y sobre estas se pone el cordero previamente salado.

En el mortero se pican los ajos y se le añade un chorrito de vinagre, con la mezcla resultante se riega el cordero.

Se introduce la fuente de barro en el horno (180-200°C) durante aproximadamente 60-90 minutos.



## ROSCÓN DE REYES

Ingredientes para 12 personas:

40 g levadura prensada o masa madre

Para la masa madre:

70 g de leche entera

10 g levadura de panadería

1 cucharada de azúcar

130 g de harina

Para la masa:

60 g de leche entera

70 g de mantequilla

2 huevos

20 g de levadura

30 g de agua de azahar

450 g de harina de fuerza

1 pellizco de sal

Para el glaseado:

120 g de azúcar

1 cáscara de limón

1 cáscara de naranja

Para el adorno:

36 g de almendra molida

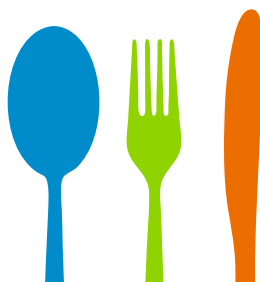
40 g de azúcar

240 g de frutas escarchadas

Preparación:

En algunos supermercados se puede comprar levadura prensada, pero si no la encontramos, se puede utilizar la masa madre en su lugar.

Para realizar la masa madre, se mezclan y amasan todos sus ingredientes (leche, levadura, azúcar y harina). Una vez esté todo bien mezclado, se forma una bola que se pone en un bol y se cubre con agua templada; cuando flote y doble su volumen, estará lista.





Para el glaseado: se puede moler el azúcar en un molinillo hasta obtener azúcar glas y después añadir las cáscaras de los cítricos y volver a moler bien. Reservar.

Se mezclan todos los ingredientes de la masa junto con el glaseado y la levadura prensada (o masa madre) y se amasa todo hasta que la masa forme una bola.

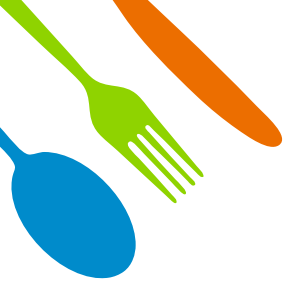
La mezcla obtenida se deja reposar hasta que doble su volumen (aproximadamente 24 horas, cerca de un foco de calor), y se amasa de nuevo.

Para dar forma al roscón, se introducen los dedos en el centro y se va abriendo hasta que quede un agujero grande en el centro.

De nuevo se deja reposar a 30°C hasta que adquiere el doble de su volumen, para ello se puede introducir en el horno; junto a la masa se debe poner un recipiente con agua para evitar que esta se reseque.

Se coloca en una bandeja de horno papel de hornear donde se sitúa la masa que hemos realizado. Se pinta utilizando una brocha con huevo batido y se decora con la almendra molida, azúcar humedecido y fruta escarchada.

Antes de introducir la masa en el horno, se precalienta a 200°C y se hornea durante aproximadamente 15 a 20 minutos. Es importante no abrir el horno durante los 10 primeros minutos de cocción.



## TOMATES RELLENOS

Ingredientes para 4 personas:

4 tomates lisos de tamaño grande  
1 zanahoria pequeña  
1 lata de atún o bonito  
16 aceitunas sin hueso  
2 huevos  
8 espárragos blancos  
200 g de espinacas "baby"  
20 g de nueces  
Vinagre de Módena

Elaboración:

Se corta la parte de arriba de los cuatro tomates y se vacían, se reserva la carne para el relleno.

Se cuecen y se pelan los huevos.

Se parten las aceitunas por la mitad, se trocean los huevos y se desmenuza el atún, se mezcla todo y se le añade la carne del tomate que hemos quitado.

Con la mezcla anterior se rellenan los tomates y se ponen un par de espárragos por encima.

Las espinacas y las nueces se sitúan decorando alrededor y se le añade un chorrito de vinagre de Módena.

## ROLLITOS FRÍOS DE SALMÓN

Ingredientes para 4 personas:

4 lonchas de salmón ahumado  
60 g de arroz  
20 g de maíz desgranado en conserva  
1 lata de pimiento morrón  
65 g de alcaparras  
4 pepinillos en vinagre  
200 g de escarola

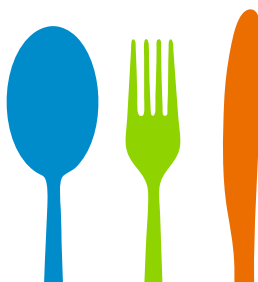
Preparación:

Se cuece el arroz en agua con sal, el tiempo de cocción variará según el tipo de arroz (aproximadamente 15 minutos) y se deja enfriar.

Se extiende el salmón y en cada loncha se pone un poco de arroz, un poco de maíz y una tira de pimiento y se enrolla.

Si el rollito se abre, se puede sujetar con un palillo.

Se adorna el plato con tiras de pimiento, pepinillos y escarola y se sirve frío.





## POLLO RELLENO

Ingredientes para 4 personas:

1 pollo de aproximadamente 1,300 kg (deshuesado),  
dejándole los muslos enteros (con los huesos)  
100 g de carne de cerdo picada  
150 g de champiñones frescos picados  
20 g bacon picado  
12 aceitunas deshuesadas y troceadas  
25 g de pasas de Corinto  
120 g de ciruelas pasas  
60 g de miga de pan blanco mojada en leche  
100 ml de vino blanco  
3 patatas  
Cebolla  
Ajo en polvo  
Sal  
Especias a gusto

Preparación:

Se unta el pollo por dentro con la sal y especias.

Se mezclan todos los ingredientes, excepto las ciruelas pasas y el vino blanco, y se hace una masa similar a la de las albóndigas.

Con la masa obtenida se rellena el pollo, se cierra la parte de atrás, por donde metimos el relleno, utilizando hilo de bramante (si no disponemos de hilo, lo podemos sujetar con algunos palillos). Se coloca el pollo, con los muslos hacia arriba, en un recipiente para horno, y se rodea con las ciruelas pasas. Se echa por encima del pollo un chorreón de vino. Se precalienta el horno y se mete, durante aproximadamente 2 horas, a horno medio.

Cada media hora se abre el horno y se rocía el pollo con vino y con la salsa que va soltando.

Para presentarlo, se puede cubrir el final de los muslos con papel de aluminio haciendo unos cortes como decoración.

# CREPES DE NARANJA Y SALSA DE GROSELLAS

Ingredientes para 6 personas:

Para los crepes:

50 g de harina  
1 huevo  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 cucharadas de azúcar  
1 chorrito de ron  
1/2 vaso de leche semidesnatada  
1/2 vaso de agua  
Sal

Para la crema:

2 yemas de huevo  
30 g de mantequilla  
200 ml de zumo de limón  
200 g de azúcar  
Azúcar glas

Para la salsa:

6 cucharadas de mermelada de grosellas  
Unas hojas de menta  
1 naranja

Preparación:

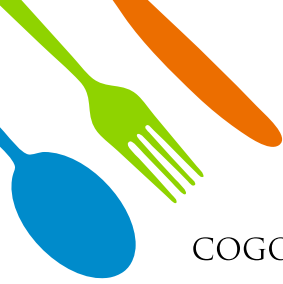
Para realizar los crepes: se mezclan todos los ingredientes y se obtiene una masa. Se vierten dos o tres cucharadas de la mezcla obtenida sobre la sartén, calentada previamente a fuego medio (se puede humedecer la sartén con una servilleta impregnada en aceite de oliva). Se le da la vuelta para hacerlo por el otro lado. Se reserva y se van realizando más crepes.

Para preparar la crema: se calientan, a fuego suave, los huevos, el azúcar y el zumo de limón. Se remueve con una cuchara de madera y se retira del fuego antes de que hierva. La crema resultante se pone en un recipiente frío y se agrega la mantequilla. Se bate ligeramente de vez en cuando para que no se forme costra.

Para la salsa: se calienta la mermelada, a la que se deben haber añadido dos cucharadas de agua, y se pasa por un colador.

Repartir la crema en los crepes, doblarlos y servirlos en platos individuales. Adornar con la salsa de grosellas, la naranja cortada en juliana y las hojas de menta.





## COGOLLOS DE LECHUGA RELLENOS DE COCTEL DE SURIMI

Ingredientes para 4 personas:

8 cogollos de lechuga  
50 g de palitos de cangrejo  
1 aguacate  
10 g de mayonesa

Preparación:

Se lavan y secan los cogollos de lechuga, se vacían y se reservan los centros.

Se pican los palitos y el aguacate junto a los centros de los cogollos y se mezcla con la mayonesa.

Con la mezcla obtenida se rellenan los cogollos. Se sirve frío.

## ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes para 4 personas:

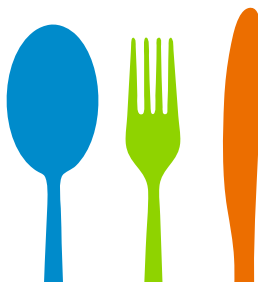
1/2 kg de almejas  
1 cebolla picada  
2 dientes de ajo picado  
1/2 cucharada de pan rallado  
1 cucharada de perejil picado  
1/2 limón  
1/2 vaso de vino blanco  
20 g de aceite de oliva  
Guindilla o cayena molida  
Sal

Preparación:

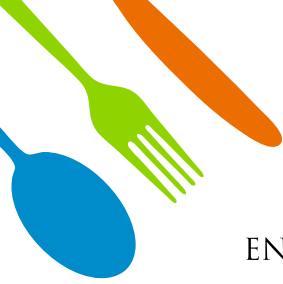
Se ponen en una cacerola al fuego las almejas y un 1/4 de vaso de agua. Se van sacando las almejas cuando se van abriendo y se reservan en una cazuela de barro. El agua que se ha utilizado para la cocción de las almejas se cuela y se reserva.

En una sartén se pone el aceite de oliva y, cuando esté caliente, se añade el ajo, la cebolla y el perejil, se rehoga a fuego lento. Cuando la cebolla haya tomado un poquito de color, se añade el pan rallado y se da vueltas hasta que esté un poco tostado. Se añade el vino blanco y el zumo de limón.

Se deja reducir un poco y se añade el agua de cocer las almejas y la guindilla o la cayena molida. Se hierve todo junto unos 2 minutos a fuego moderado. Por último, se añaden las almejas y se deja hervir un poco moviendo la cazuela.







## ENTRECOT AL ROQUEFORT CON PATATAS ASADAS

Ingredientes para 4 personas:

4 lomos de buey de 150 a 180 g

Para la salsa:

100 g de queso roquefort

200 g de leche

Pimienta

Para la guarnición:

4 patatas medianas

Aceite de oliva

Sal

Preparación:

Se hacen los lomos de buey a la plancha al punto deseado.

Se mezclan todos los ingredientes de la salsa y se cuecen a fuego lento.

En una bandeja de horno se colocan las patatas peladas en trozos grandes y se asan a horno medio. Cuando estén blandas, se riegan con aceite de oliva y se añade sal al gusto.

Para servir, poner una cucharada de la salsa muy caliente sobre cada lomo y la guarnición de patatas.

## BROWNIES AL MICROONDAS

Ingredientes para 8 personas:

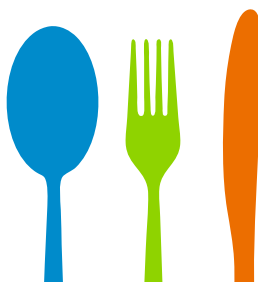
3 huevos  
125 g de azúcar  
3 cucharadas de leche desnatada  
150 g de chocolate  
125 g de mantequilla  
1/2 sobre de levadura  
100 g de harina  
50 g de nueces o almendras picadas en trozos grandes

Preparación:

Se funde el chocolate junto a la mantequilla en el microondas y se mezcla bien, se deja enfriar y se reserva.

En un bol se batan los 3 huevos y el azúcar, se añaden 3 cucharadas de leche (si es posible desnatada), la levadura, la mezcla de chocolate fundido y la harina. Se remueve bien con una espátula hasta que quede homogéneo. Por último, se incorporan las nueces a esta mezcla.

Se unta un molde no muy grande con mantequilla y harina y se vierte la mezcla. Se pone en el microondas a 800 W de potencia durante 5 minutos, cuando finalice se deja reposar otros 5 minutos dentro del microondas.





## AGUACATES CON ANCHOAS

Ingredientes para 4 personas:

2 aguacates maduros  
10 filetes de anchoas  
25 g de pimienta roja  
25 g de pimienta verde  
25 g de pimienta amarilla  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
20 g de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto reserva  
1 manojo de cebollino  
1 manojo de perejil  
1 manojo de albahaca  
1 cucharadita (de café) de mostaza de Dijon  
Pimienta  
Sal

Preparación:

Se parten las anchoas en trozos no muy finos. Se cortan los pimientos y la cebolla en dados muy pequeños. Se pican muy finamente el ajo, el cebollino, el perejil y la albahaca. Se mezcla el vinagre y la mostaza utilizando un batidor y se va añadiendo el aceite poco a poco. Por último, se mezclan todos estos ingredientes y se deja reposar durante 2 horas.

Rectificar de sal.

Los aguacates se cortan en rodajas, se sitúan en una bandeja y se cubren con la mezcla anterior. Se debe servir frío.

## ESPÁRRAGOS VERDES Y BERENJENA BRASEADOS CON VINAGRETA

Ingredientes para 4 personas:

400 g de espárragos verdes  
400 g de rodajas de berenjena

Para la vinagreta:

2 dientes de ajo  
12 ml vinagre  
12 ml aceite de oliva  
Sal

Acompañamiento: 120 g de arroz basmati

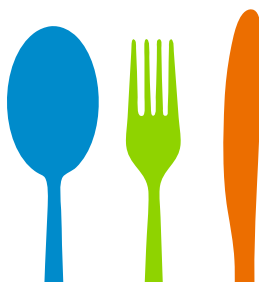
Preparación:

Se sitúan en la plancha los espárragos verdes enteros bien lavados y las rodajas de berenjena, dejando la piel, y se hacen al gusto.

Para realizar la vinagreta, se emulsionan bien todos los ingredientes.

El arroz se cuece con agua y sal, aproximadamente 15 minutos (dependiendo del tipo de arroz).

Se sirven en una bandeja las verduras braseadas y el arroz, jugando con el color de los alimentos, y se baña con la vinagreta.





## PASTEL DE CARNE CON PIMIENTO ROJO

Ingredientes para 6 personas:

3/4 kg de carne picada (mitad de cerdo, mitad de ternera)  
1 copita de coñac (brandy)  
1 huevo  
1 diente de ajo picadito  
1 cucharada de perejil picado  
Pimienta al gusto  
150 g de jamón serrano  
2 pimientos rojos asados  
Sal

Acompañamiento: 6 manzanas medianas

Preparación:

Se pone en un bol la carne picada junto al coñac, el huevo, el ajo y el perejil, salpimentando al gusto y se deja macerar la mezcla durante 10-15 minutos.

Una vez macerada la carne, se coloca sobre un trozo de papel vegetal y se aplasta hasta formar un rectángulo.

Se cortan en tiras el jamón serrano y los pimientos.

Sobre el rectángulo de carne se colocan las tiras de jamón serrano y de pimientos. Se enrolla y se envuelve con el papel, procurando que quede bien prieto.

Se calienta el horno y se introduce el rollo obtenido a 150°C durante 35 minutos.

Posteriormente, se deja enfriar poniéndole encima un peso (por ejemplo, una tabla de cortar con botes encima). Una vez frío, se corta, se coloca en una bandeja y se riega con el jugo que ha soltado durante el asado.

Para el acompañamiento, asar las manzanas, con piel y sin corazón, junto con el pastel, introducirlas cuando el pastel lleve aproximadamente 15 minutos en el horno, ya que necesitan unos 20 minutos para asarse (según tamaño).

## PROFITEROLES RELLENOS DE DULCE DE LECHE

Ingredientes para 8 personas:

20 profiteroles congelados

1 bote de 400 ml de leche condensada (o un bote de dulce de leche)

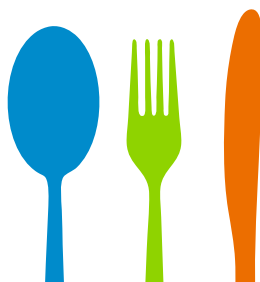
Preparación:

Los profiteroles se descongelan a temperatura ambiente.

En los supermercados se puede encontrar dulce de leche, pero también se puede preparar en casa.

Para realizar el dulce de leche, se pone una lata de leche condensada sin abrir dentro de la olla exprés con agua hasta la mitad, se cierra la olla y se deja cocer a fuego medio durante 2 o 3 horas, dependiendo del tipo de olla, y se deja enfriar.

Se introduce el dulce de leche en una manga pastelera y se rellenan los profiteroles. Si no se dispone de manga pastelera, se puede usar una cucharita pequeña.





## BIBLIOGRAFÍA

**Moreiras O, Varela G, Ávila JM, Beltrán B, Cuadrado C, del Pozo S, Rodríguez V, Ruiz E.** "La alimentación española. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta". Ed. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Secretaría General Técnica, centro de publicaciones. 2007.

**Moreiras O, Carbajal A, Cabrera, Cuadrado C.** "Tablas de composición de alimentos" 11ª edición. Ediciones Pirámide. 2007.

**Moreiras O, Carbajal A, Cabrera, Cuadrado C.** "Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española (revisadas y ampliadas 2006). Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. En: Tablas de composición de alimentos 2007.

**Moreiras O, Carbajal A, Cabrera, Cuadrado C.** "Medidas caseras y raciones habituales de consumo". En: Tablas de composición de alimentos 2007.

**Fundación Española de la Nutrición.** Programa de cálculo de energía y nutrientes. 2008.

[www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)



Ayuntamiento de  
Villanueva de la Cañada

VILLANUEVA DE LA CAÑADA, CIUDAD EUROPEA SALUDABLE DE LA OMS

