

Recetas valoradas
por nutricionistas

La revista para sentirse bien
MENSUAL N°187

Cocina ligera

y vida sana

-4 KG ESTE MES

La dieta de las ensaladas

CERDO

¡Le quitamos muchas calorías!

RECETAS CON TOMATE

En sopa, salsa, relleno, gratinado...

SARDINAS

Grasas buenísimas

CARNES RELLENAS

Platos únicos deliciosos y nutritivos

Aleta rellena
Pág. 28

PASTA LIGERA

¡Cómela sin miedo a engordar!

■ las mejores técnicas

CARNES RELLENAS

Platos únicos deliciosos y nutritivos

Las carnes rellenas son una manera sabrosa de tomar buenas proteínas, un montón de hierro y vitaminas del grupo B. ¿Más razones? ¡Pesan mucho menos de lo que crees!

Las carnes adecuadas para rellenar son, para empezar, las aves de una pieza bien limpias y vacías. El pollo y el pavo son especialmente ligeros, pero también tenemos las aves de caza, fáciles de hacer y que fuera de temporada pueden sustituirse por las de granja. La aleta de ternera, los solomillos de cerdo, o cualquier corte susceptible de enrollarse, puede también ayudarnos a preparar excelentes carnes rellenas.

Los platos resultantes sirven para tomar como platos únicos, ya que los rellenos suelen tener todo tipo de alimentos, sobre todo los ricos en hidratos (como los frutos y frutas secas) y alguna grasa que sirve de ligazón, como margarinas y mantequillas (que nosotros usaremos light). También permiten aprovechar restos de verduras y hortalizas cuando se nos están pasando. La técnica dominante, una muy ligera: el horno.



ATAR LA CARNE. El hilo de bramante (de cáñamo) es el ideal para atar estas carnes y que no se escape el relleno. Soporta altas temperaturas.



DORAR AL HORNO. Para no usar manteca, que es lo ideal, pero muy calórico, moja las piezas con agua y sal gorda y dale un gratinado al final.

ALETA RELLENA

Ingredientes (8 personas)

■ 1 kg y 200 g de aleta de ternera ■ 100 g de jamón serrano en tiras gruesas ■ 2 tallos blancos de puerro ■ 2 zanahorias medianas ■ 1 rama de apio ■ 1 cebolla pequeña ■ 1 diente de ajo ■ ½ pimiento rojo ■ 1 vaso de agua ■ 1 vasito de jerez seco ■ 4 cucharadas de aceite ■ perejil fresco ■ arroz (opcional) ■ sal y pimienta.

Preparación

- 1 Machacar el ajo y el perejil en un mortero con un poco de aceite. Pincelar la carne con la mezcla y salpimentarla. Pelar los puerros, las zanahorias y el apio, cortarlos a lo largo y, luego, por la mitad. Trocear la cebolla y el pimiento.
- 2 Extender la carne sobre la mesa y colocar en la mitad de la pieza los puerros, el tallo de apio y, encima, las zanahorias y el jamón. Enrollar la carne, envolviéndola muy apretada y atarla con hilo de bramante.
- 3 Dorar la aleta por todos los lados en una cazuela con un chorro de aceite a fuego medio. Pasados 15 minutos, añadir el jerez e incorporar la cebolla y el pimiento. Tapar, reducir el fuego y estofar 20 minutos, agregando el agua.
- 4 Dejar reposar, cortar en rodajas gruesas y servir con su salsa, acompañado si se desea, de arroz blanco.

calorías	proteínas	grasas	hidratos	se puede congelar
233	35 g	9 g	3 g	sí

RECETA PARA: ANEMIA, DIABETES, ESTREÑIMIENTO, MENOPAUSIA.



SANJACOBOS DE PAVO

Ingredientes

- 4 contramuslos de pavo sin hueso ■ 4 lonchas de jamón de York ■ 4 lonchas de queso
- 1 tomate ■ 1 cebolla ■ 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio ■ 1 lata de cerveza
- 5 avellanas ■ 5 almendras ■ 3 cuch. de aceite
- orégano ■ perejil ■ pimienta verde ■ sal.

Preparación

- 1** Salar los contramuslos, rellenarlos con el jamón y el queso y atarlos. Preparar un sofrito con la cebolla, el ajo y el apio, todo pelado y picado. Añadir el tomate, sofreír unos minutos e incorporar el pavo. Verter luego la cerveza y dejarlo cocer a fuego lento unos 30 minutos.
- 2** Incorporar las avellanas, las almendras y el perejil, todo muy picado y cocinar 3 minutos más. Espolvorear con el orégano y la pimienta.

calorías	proteínas	grasas	hidratos	se puede congelar
249	29 g	13 g	4 g	sí

RECETA PARA: DIABETES, OSTEOPOROSIS, ADELGAZAR.

De guarnición

El arroz "Royal Pearl Black" es perfecto para acompañar carnes. De **Lotao Deli**, todos sus arroces cuentan con certificado ecológico de la Unión Europea, de comercio justo y se cultivan con técnicas sostenibles. Paquete 300 g, **4,95 €**.



SOLOMILLO DE CERDO RELLENO DE HIERBAS

Ingredientes

- 4 lonchas de solomillo de cerdo finas ■ vino blanco seco ■ 1 vasito de nata líquida ■ 1 cuchta. de mostaza ■ 2 cuchtas. de mantequilla light
- 1 cuch. de aceite ■ 20 g de brotes de espinacas
- 1 cuch. de salvia ■ 1 cuch. de perifollo ■ 1 cuch. de perejil ■ 1 cuch. de cebollino ■ sal ■ pimienta.

Preparación

- 1** Rehogar las hierbas y las espinacas con un poco de mantequilla durante 3 minutos. Salpimentar. Abrir como un libro los solomillos. Aplastarlos con la mano y rellenar el interior con las hierbas. Cerrar, atar y salpimentar.
- 2** Calentar 1 cucharadita de aceite con otra de mantequilla. Colocar las lonchas de solomillo y cocinar 5 minutos por cada lado, regando a menudo. Pasar a una fuente.
- 3** En la misma olla, añadir 5 cucharadas de vino y la mostaza, remover con la espátula, raspando los jugos para separarlos del fondo. Dejar cocer 5 minutos, verter la nata y revolver 2-3 minutos. Rectificar de sazón, colar y servir junto con la carne.

calorías	proteínas	grasas	hidratos	se puede congelar
268	20 g	20 g	2 g	sí

RECETA PARA: ANEMIA, DIABETES, MENOPAUSIA.

