




**Recetas sanas
no sólo para el
CORAZÓN**



Índice

Prólogo	11
 SISTEMA CARDIOVASCULAR	
Sopa variada de verduras	17
Sopa de ajo con matices de tomillo	18
Pastel de verduras mediterráneo	19
Tagliatelle fresco con espinacas y anchoas	20
Arroz con tomate	22
Atún al “Vieux Marchant du Vin”	23
Rollitos de salmón ahumado con invento “japo”	24
Sardinas casi al horno para “singles” y perezosos.....	25
Brochetas de pollo asiáticas	26
Pato con castañas e higos.....	28
Tarta de zanahoria	29
 APARATO DIGESTIVO	
Ensalada blanca con salmón	33
Ensalada tibia de vieiras con habitas de mayo sobre rúcula ..	34
Canelones rellenos de verduras	36
Penne a la marinera.....	37
Rape con tirabeques y menta	38
Medallones de pavo a la pimienta verde	39
Magret con judías secas de Payés	40
Solomillo de cerdo con rúcula y manzana.....	42
Naranjas especiadas	44
Compota de manzana asada con macedonia tropical.....	45
 SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO	
Crema de setas	49
Sopa fría de pepino	50
Gallo con setas de cardo.....	51
Lomos de bacalao macerado sobre cama de berros	52

Trucha “Amadine”	54
Hojaldre de York.....	55
“Cordon Bleu” de pavo	56
Pavo rebozado al parmesano	57
Pollo relleno a la cerveza con níscalos.....	58
Fresas en “Bavarois”	59

SISTEMA NERVIOSO Y ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

“Omelette” de jamón y aceitunas	63
Ensalada de hoja de roble, queso brie y arándanos	65
“Omelette” de verduras.....	66
Bacalao con pasas.....	67
Perca a la naranja.....	68
Rollitos de pollo y langostinos.....	69
Rollitos de pavo y peras	70
Gazpacho de frutas	72

APARATO RESPIRATORIO

Brochetas de pez espada	77
Pastelitos de carne y arroz en camisa.....	78
Filetes de ave al brandy.....	79
Torrijas con canela	81

DERMIS

Crema de berros y puerros.....	85
Aguacate relleno	86
“Carpaccio” de melón francés	87
Rosbif no inglés con salsa de grosellas.....	88

SISTEMA REPRODUCTOR

Sopa de miso con brotes de soja y algas	93
Milhojas de patata con tomates y anchoas	94
Rodaballo al horno	95
Pasta con espárragos y hongos	96

*Porque somos mucho más que corazón
y una nutrición variada es nuestra
principal garantía de salud*

SISTEMA CARDIOVASCULAR



Recetas sanas
no sólo para el
corazón

TAGLIATELLE FRESCO CON ESPINACAS Y ANCHOAS



Ingredientes

500 g de espinaca fresca
*Adquiéralas lavadas y embolsadas,
listas para usar*

350 g de *tagliatelle* fresco

50 g de piñones

1 lata de anchoas

1 diente de ajo

Aceite de oliva

1. Ponemos a cocer en agua y sal los *tagliatelles* que no tardarán en hacerlo más de 3 ó 5 minutos, dependiendo siempre del consejo de fabricante. Si se desea, se puede sustituir la pasta fresca por la pasta seca. Hoy encontramos multitud de ofertas exquisitas en los lineales de cualquier tienda de alimentación.

Una vez cocida *al dente*, la escurrimos sin lavarla y la reservamos cubierta con una tela húmeda.

2. Preparamos en una sartén grande y con fondo un diente de ajo laminado que dejaremos dorar hasta que alcance el color del hábito carmelita como decían nuestras abuelas; léase un marrón oscuro.

Para los descuidados, ajo que se quema, amarga el guiso y obliga a empezar de nuevo, tirando todo el aceite.

3. Cuando el ajo está dorado, se añade la espinaca cortada en tiras de 1 cm., dejándola reducir y en la mitad de la sartén disolvemos un par de anchoas sin lavar y tostamos los piñones.

A los 4 ó 5 minutos los piñones estarán tostados y las espinacas suficientemente salteadas.

4. Será el momento de añadir la pasta, las anchoas lavadas previamente y cortadas en trocitos y una cantidad variable a gusto del cocinero de pimienta negra.

La pimienta negra tiene efectos diuréticos y nos ayudará a contrarrestar la retención que pueda producir la sal de las anchoas. Las anchoas de buena calidad se venden manoseadas, es decir, sin espinas y sin sal, exclusivamente conservadas en aceite. Para aquellos que comprenden las anchoas en salmuera, les recomendamos lavarlas bajo el grifo de agua bien antes de incorporarlas al guiso.

5. Se mezclan bien las anchoas con la pasta y se presentan en un plato. No se utiliza parmesano en esta receta.

Propiedades terapéuticas

Las espinacas son ricas en hierro, lo que nos ayuda a combatir las anemias. Las anchoas son ricas en ácidos grasos cardiosaludables. Si se lavan convenientemente para eliminar el exceso de salmuera, evitamos el aporte indeseable que representa la sal.

BROCHETAS DE POLLO ASIÁTICAS



Ingredientes

3 pechugas de pollo de corral <i>(tamaño mediano, no vamos a escatimar)</i>	Un poco de sésamo molido y tostado <i>(aquí lo conocemos como ajonjolí)</i>
60 ml de miel <i>de romero o de caña</i>	Un poco de cebollino
100 cc de salsa de soja	Sal y pimienta negra
Aceite de oliva	

1. Limpiamos las pechugas de la poca grasa que deberían tener y las cortamos en dados medianos, salpimentándolas y preparándolas en un bol de trabajo.
2. Batimos la soja y la miel y una vez bien mezcladas, las añadimos al bol dejando macerar toda la mezcla un par de horas.
3. Insertamos después los daditos de pollo en las brochetas, cubriéndolas con un poco de sésamo.
4. En un cazo reducimos la mezcla de la miel y la soja hasta que quede un líquido caramelizado y espeso.
5. Las brochetas pueden hacerse en una sartén antiadherente o en una “carmela”. Si le gusta la carne no muy hecha, puede cubrirlas con un poco de papel de aluminio mientras se hacen en la sartén, evitando humo y acelerando el proceso de cocción.
6. Se disponen en un plato, se riegan ligeramente con la salsa ya reducida y con un poco más de sésamo.

El cebollino puede cortarse ligeramente y servirse como guarnición, los orientales lo consumen crudo en los crepes. Si le gusta algo más hecho puede aprovechar el cebollino para ensartarlo en las brochetas.

♥ Propiedades terapéuticas

Como verá el lector, la presencia de soja con sus efectos conocidos en la prevención de enfermedades cardiovasculares y la utilización de una carne como la del pollo, prácticamente exenta de grasa, garantizan los beneficios de este plato a los que se suma la miel. Otra cuestión es que el pollo pueda tener más o menos hormonas, cuestión que puede evitarse eligiendo uno de esos animalitos de corral.

**APARATO
DIGESTIVO**



Recetas sanas
no sólo para el
corazón

ENSALADA TIBIA DE VIEIRAS CON HABITAS DE MAYO SOBRE RÚCULA

Ingredientes

200 g de vieiras
(aproximadamente unas 6 conchas)
200 g de habitas de mayo
50 g de panceta ahumada
Mostaza

200 g de rúcula
(aproximadamente el contenido de una bolsita de las que se dispensan lavadas en los supermercados)
Aceite de oliva virgen

1. Se asustan las habitas en agua hirviendo durante 12 segundos, vertiéndolas después en un bol de trabajo con agua fría y cubitos de hielo.
2. Se calienta una sartén antiadherente a fuego medio y se marcan las vieiras por cada cara de manera que queden doradas en el exterior y prácticamente crudas en su interior.
3. Se corta la panceta en tiras muy finas, se saltea en la sartén con aceite de oliva y cuando ha perdido su color blanco, se le incorporan las habitas y la mostaza, tapando durante 1 minuto esta mezcla y reservándola del fuego.

Las habitas de mayo son un alimento muy rico en fibra que lamentablemente sólo podemos encontrar en torno al mes de mayo, aunque permiten ser congeladas todo el año.



4. Se dispone en el plato la rúcula, se sitúa encima el salteado de habitas con panceta y se dispone la vieira sobre ellas.
5. Finalmente, con una cuchara, se distribuyen el aceite y el jugo de la panceta de manera uniforme. Puede picar unas hojas de perejil o de menta sobre el plato.

Puede salar con unos cristales de sal Maldon.

Si decide acometer otra variante muy interesante, puede recurrir al jamón serrano en vez de panceta. El resultado es menos graso y obliga a no utilizar prácticamente sal en la presentación.

Propiedades terapéuticas

Las vieiras tienen un alto contenido en proteínas, hierro, vitamina B 12 y selenio, que actúa como un potente antioxidante. El contrapunto de rúcula selvática cumple una doble función: su riqueza en fibra insoluble estimula la motilidad intestinal y sus niveles de fibra soluble le permiten captar altas concentraciones de colesterol y triglicéridos. Además tanto los griegos, como los romanos, le atribuyeron propiedades afrodisíacas.

MAGRET CON JUDÍAS SECAS DE PAYÉS

Ingredientes

2 <i>magret</i> de pato	1 cebolla
300 g de judías secas y blancas <i>de tamaño no superior a 1 cm</i>	1 ramita de romero
1 diente de ajo	Un poco de vinagre balsámico
1/2 de naranja	Sal y pimienta



1. Si las judías son frescas, puede cocerlas 90 minutos en una cazuela ó 5 minutos en la olla rápida si se han tenido la noche anterior en remojo. El resultado es parecido aunque el tiempo de preparación es diferente. Es importante iniciar el hervor en la olla rápida y quitarles la espuma para evitar males mayores. En la cocción se añaden la naranja, el ajo y el romero. Una vez tengamos cocidas las judías, las escurrimos y reservamos.

2. El *magret* debe prepararse realizando unas pequeñas incisiones en sentido longitudinal y transversal en la piel, sin llegar a cortarla por completo. Esta forma de prepararlo nos asegurará que extraemos la mayor parte de la grasa que contiene la piel.

3. Cocinaremos el *magret* a fuego fuerte en su propia piel en una sartén antiadherente. Debe taparse para evitar que la grasa salpique.

Una vez que la piel está suficientemente dorada, volteamos el *magret* y lo hacemos del lado de la carne un par de minutos aproximadamente a fuego bajo.

Reservamos las piezas envolviéndolas en papel de aluminio.

4. Salteamos usando una parte de la grasa del pato y la cucharadita de vinagre balsámico, las judías que serviremos como acompañamiento del *magret*.

Cada *magret*, cortado por la mitad, constituye la ración de una persona. Si al cortarlo detecta que está muy poco hecho, puede pasarlo por el microondas 40 segundos a 600 W y quedará acabado al punto.

Se sirve con perejil picado muy fresco y pimienta negra recién molida.

Propiedades terapéuticas

Esta receta no es apta para personas que padecen de meteorismo o presentan niveles de lípidos elevados. Se trata de un plato muy rico en proteínas y fibra que facilita su digestión y combate el estreñimiento.

Además estas judías blancas aportan altas dosis de aminoácidos por lo que resultan cardiosaludables.

SOLOMILLO DE CERDO CON RÚCULA Y MANZANA

Un solomillo de cerdo permite la preparación del plato para dos personas. Puede utilizarse solomillo de cerdo normal o un solomillo de cerdo ibérico. Los resultados son muy buenos en cualquier caso y la preparación es fácil, ya que generalmente podemos encontrarlo en la sección porcina ya envasado.



Ingredientes

2 solomillos de cerdo	1 manzana Royal Gala
8 lonchas muy finas de panceta ahumada	Unas hojas de salvia
1 puñado abundante de rúcula	Aceite y pimienta negra

1. Cortamos la manzana en láminas muy finas y las disponemos en líneas, solapándolas como si de tejas se tratase. Las pincelamos con mantequilla derretida y las metemos en el microondas, donde estará en el gratinador al menos 3 minutos.

2. Salpimentamos los solomillos y los cortamos a la mitad. Tomamos las lonchas de bacón o panceta ahumada que nos han cortado de manera finísima y enrollamos el solomillo con ellas. Bastarán 2 lonchas por cada 1/2 solomillo.

3. Una vez envueltos, disponemos los solomillos sobre la fuente con manzana y volvemos a gratinar en el microondas unos 4 minutos. Veremos por el corte que el solomillo va haciéndose por dentro, aunque debe quedar sonrosado.



Si queremos la carne más hecha, 1 minuto de microondas a 600 W será suficiente.

4. Una vez está terminada esta parte del plato, la reservamos dentro del microondas y preparamos en un cacillo un cucharada sopera de cocina con aceite de oliva. Echamos unas hojas de salvia y llevamos el aceite ligeramente a la ebullición.

Una vez alcanzada esta temperatura, apagamos el fuego y dejamos que la salvia se fría en el aceite de oliva.

5. Disponemos en el centro de cada plato la manzana con el solomillo envuelto en el bacón, que habrá quedado dorado. Alrededor disponemos las hojas de rúcula y regamos con el aceite todo el plato. Podemos utilizar las hojas fritas de salvia para colocarlas minuciosamente sobre el solomillo.

Finalmente, repartimos generosamente pimienta negra recién molida sobre todo el plato y servimos.

Propiedades terapéuticas

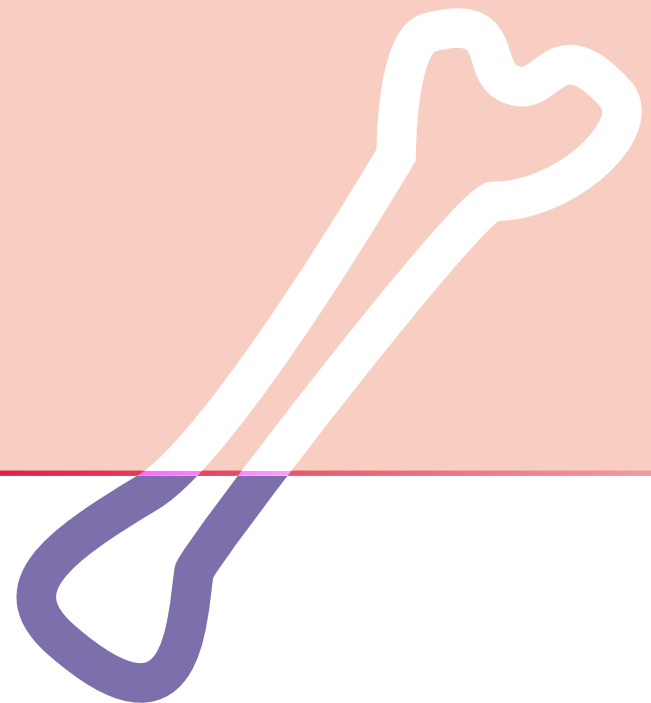
El solomillo de cerdo es una carne rica en proteínas y prácticamente magra.

La rúcula selvática es una planta que facilita la digestión y modular la absorción de lípidos.

La manzana, especialmente, es una fruta asequible con excelentes propiedades en la regulación del tránsito. Es por tanto un plato fácil de digerir, rico en proteína y asequible. La salvia combate la halitosis, las digestiones pesadas, el dolor abdominal y los vómitos.

SISTEMA

MÚSCULO-ESQUELÉTICO



Recetas sanas
no sólo para el
corazon

SOPA FRÍA DE PEPINO

Hay quien se queja de que el pepino le repite. El secreto para que esto no suceda es utilizar la totalidad del mismo, ya que si prescindimos de su piel dificultamos la digestión de la hortaliza.

Ingredientes

2 pepinos maduros	Eneldo fresco picado
4 yogures naturales	Aceite de oliva
300 ml de agua mineral fría	Pimienta blanca y sal

1. Cortaremos los pepinos en rodajas y posteriormente en daditos más pequeños. Picamos el eneldo y metemos todo en un vaso batidor, añadiendo los yogures, la sal y la pimienta.

2. Trituramos intensamente hasta alcanzar una crema fría y ligera, que distribuiremos en boles para servir.

Puede decorarse con el eneldo fresco, con una rodaja de pepino muy fina y con un toque de aceite de oliva.

Si la textura es adecuada, la rodaja de pepino debe flotar perfectamente en la sopa.

Propiedades terapéuticas

El pepino es un alimento muy recomendado para las personas que padecen de artritis reumatoide.

GALLO CON SETAS DE CARDO

Ingredientes

4 filetes de gallo	1 rama de perejil
200 g de setas de cardo	3 nueces de mantequilla
100 cc de nata líquida espesa para cocinar	2 cucharadas de harina
	Pimienta blanca y sal

1. Lavamos bien las setas y las secamos minuciosamente para evitar que salten en la sartén y nosotros con ellas.

2. Deshacemos una cucharada de mantequilla y el perejil picado y añadimos las setas y la nata, poniéndolas a cocer en fuego muy suave durante 7 minutos. Debemos evitar que nuestro guiso arranque a hervir.

3. Salpimentamos los filetes de pescado y los freímos con otra nuez de mantequilla en la sartén antiadherente vecina a fuego bajo durante 5 minutos.

4. Emplatamos los filetes de pescado acompañándolos de las setas y cubrimos con la salsa de las mismas ligeramente reducida. La reducción de la salsa se alcanza en 1 minuto de fuego fuerte, removiendo continuamente con una espátula.

Propiedades terapéuticas

Su aportación de proteínas de alto valor biológico, unido a su riqueza en fósforo, potasio y magnesio justifican su utilidad para mantener la mineralización del esqueleto y en especial de los dientes. La riqueza de minerales que ofrecen las setas que lo acompañan refuerza las propiedades de este plato.



LOMOS DE BACALAO MACERADO SOBRE CAMA DE BERROS

Ingredientes

600 g de lomo de bacalao
correctamente desalado, lo que equivale a decir que ha permanecido en un recipiente con agua durante 24 horas.

En este tiempo no requiere gran compañía, pero sí demanda de nosotros al menos 4 ó 5 cambios de agua.

150 g de berros frescos
Podrá encontrarlos en unas bolsas ya preparados para su uso, que darían envidia a nuestras abuelas que tenían que lavarlos.

1 rama de romero fresco

1 bote de trufa negra

Un buen aceite de oliva

Un chorrito de aceite de trufa blanca
(disponible en cualquier tienda gourmet)

1. Se lavan los lomos desalados, se eliminan las espinas que pudieran tener y lo sometemos a un proceso de congelación durante 1 hora. Truco que nos permitirá realizar un corte en láminas finas sin mayor dificultad.

2. Una vez cortadas las láminas, pincelamos el fondo del recipiente con aceite de oliva y extenderemos el bacalao en el fondo. Pincelaremos la superficie del bacalao con la siguiente mezcla pasada por la batidora: 50 cc aceite de oliva suave, una cucharada de aceite de trufa y las trufas.

Una vez cubierto el bacalao se deja macerar 4 horas en la nevera.

3. Se sirve sobre los berros frescos y con pimienta negra recién molida.

4. Si quiere una preparación más sibarita puede elaborar una vinagreta con 1 cucharada de vino dulce tipo “Málaga Virgen”, (el “Duquesa” es excelente), con unas gotas de *aceto* balsámico y pimienta negra sobre el aceite que considere, siempre de oliva. Se sirve en fuente o platos individuales y resulta muy refrescante en primavera y verano.



“CORDON BLEU” DE PAVO

Ingredientes

3 pechugas de pavo
fileteadas finas (pídalas así a su pollero)
8 hojas de albahaca medianas
(debe comprarlas frescas y consumirlas prácticamente en el día)

8 tomates cherry maduros
Un poco de queso parmesano
1 huevo
Pan rallado
Aceite de oliva suave y sal

1. Sazonaremos las pechugas por ambos lados y lavaremos las hojas de albahaca y los tomates, cortándolos en rodajas muy finas.
2. Las pechugas deben doblarse como si fueran un librito, rellenándose con las láminas de tomate y la albahaca fresca. Pueden mantenerse cerradas con la ayuda de dos mondadientes o palillos (los cilíndricos funcionan mejor para esta tarea).
3. Bata el huevo y manténgalo en un plato. Esparza el pan rallado en un plato y dispóngase a empanar las pechugas primero con pan, después con huevo y nuevamente con pan.
4. Posteriormente, se fríen en la sartén a fuego moderado por ambos lados.

Se acompañan con unas hojas de espinaca fresca sazonadas con un chorrito de limón, aceite y sal.

Propiedades terapéuticas

El pavo es una carne prácticamente magra, rica en proteínas, de alta digestibilidad, que nos permite reponer las necesidades de nuestro aparato locomotor, por lo que es muy recomendable en las dietas deportivas. Debemos evitar el consumo de su piel.

PAVO REBOZADO AL PARMESANO

Ingredientes

4 filetes de pechuga de pavo
2 claras de huevo batidas
150 g de queso parmesano rallado
2 tomates de rama maduros
Albahaca
Aceto balsámico
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

1. Cortamos el filete de pavo en 2 trozos delgados lo más homogéneos y planos posibles. Puede pedirlos así a su pollero del mercado. Mezclamos el parmesano y la pimienta.
2. Pasamos el filete por la clara de huevo y después por el parmesano con la pimienta, presionando bien para que quede lo más pegado al filete.
3. Freímos durante 1, ó como máximo, 2 minutos por cada lado, hasta que el pavo quede dorado.
4. Presentamos acompañado del tomate cortado en rodajas sobre el que añadiremos un poco de *aceto* balsámico y aceite de oliva. La albahaca se pica menuda con unas tijeras por encima del conjunto.



Propiedades terapéuticas

El pavo es una buena fuente de proteínas imprescindible para la regeneración celular. Su contenido en el complejo B y en hierro constituye una excelente fuente de nutrientes especialmente indicados en casos de cansancio crónico, decaimiento y falta de energía.

SISTEMA **NERVIOSO** Y ÓRGANOS DE LOS **SENTIDOS**



Recetas sanas
no sólo para el
corazón

ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, QUESO BRIE Y ARÁNDANOS

Ingredientes

1/2 lechuga de hoja de roble
1 cuña de queso *Brie* tierno
50 g de arándanos frescos
(1 cajita)
50 g de rúcula
40 g de piñones tostados

Para la salsa vinagreta:

1 cucharada de miel
de romero o de flores, o cualquier otra
2 cucharadas soperas de vinagre de frambuesa
7 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal Maldon y pimienta negra

1. Sumergimos las hojas de lechuga en abundante agua para lavarlas eficazmente, quitándoles cualquier resto de tierra. Si quiere hacerlo para nota, puede añadirle al recipiente un par de gotas de lejía para alimentación, evitando el consumo de las E.coli. Después escurrimos y centrifugamos la lechuga y la rúcula. Lavamos los arándanos y los reservamos.

2. Tostamos los piñones en el grill del microondas 3 minutos a 900 W.

3. Disponemos la verdura en platos, añadiendo el queso cortado en láminas finitas y los arándanos y cubriremos con la vinagreta.

4. La vinagreta se prepara en el siguiente orden: primero el vinagre, después unos cristales de sal Maldon, que se disolverán en él perfectamente. Seguidamente añadimos el aceite, la pimienta y cualquier otra cosa que nos apetezca y funcione bien con el plato. Batimos enérgicamente con un batidor de varillas y cuando la salsa está ligada (necesitará un par de minutos de trabajo de muñeca), podemos añadirla a plato.

Propiedades terapéuticas

A la lechuga se le atribuyen propiedades sedantes y somníferas. Aunque consumida en exceso puede aumentar la retención de líquidos y producir cierta distensión abdominal. Si su nivel de colesterol es elevado, puede estar seguro de que el queso Brie le ayudará a elevarlo más.

ROLLITOS DE PAVO Y PERAS



Ingredientes

4 muslos de pavo
3 peras Conferencia
1 cebolla roja
1 lima
Pistachos verdes triturados
Un poco de aceite de oliva
Sal y pimienta

1 vaso de caldo de verduras
(este caldo se puede preparar en 20 minutos con 1/2 zanahoria, un par de hojas de acelga, unas judías verdes, un poco de puerro, o cualquier otra verdura que se le caiga en un cazo durante este tiempo, en que solo tiene que hervir suavemente). Huya de cualquier sucedáneo en pastilla o brick que intenten venderle en la televisión. Piense que un pavo con principios nunca se lo perdonaría.

1. Empezaremos por pelar las peras, cortarlas en dados y cubririrlas con un chorrito de lima.
2. Para preparar los muslos debe retirar la piel, los nervios y huesos, abriéndolos y extendiéndolos. Su pollero puede ayudarle en esta tarea ya que él lo hace todos los días y por más que hayamos acreditado nuestra habilidad con el bisturí, el muslo de pavo abierto no es lo mismo. Deben salpimentarlos y repartir encima de ellos las peras y los pistachos y enrollarlos. Los podremos atar con hilo de bramante o cordel de cocina.
3. Picaremos la cebolla finamente y la saltearemos en el aceite.
4. Por último, disponemos los rollitos en una fuente refractaria y los asamos durante 15 minutos con el horno por arriba y por abajo a 180°.
5. Añadimos un poquito de caldo de verduras con la cebolla pochada de vez en cuando por encima de los rollitos para evitar que queden secos. No eche mucho caldo ya que el resultado serían unos rollitos cocidos, que no asados.



Propiedades terapéuticas

A esta receta se le atribuyen propiedades antiestresantes debidas a las peras, de otro lado el pavo es muy pobre en grasas, lo que convierte el resultado final en una propuesta atractiva y salutaria.

GAZPACHO DE FRUTAS

Ingredientes

6 naranjas	1 docena de physalis
3 kiwis	1 cucharadita de vodka
1 manzana verde	1 cucharadita de miel
1 lima	Menta fresca

1. Pelamos las naranjas quitando toda la piel blanca y las pasamos por una batidora hasta formar un puré fino.
2. Añadimos la miel, el vodka con precaución, el zumo de la lima y distribuimos este puré fino en 4 platos hondos.
3. Disponemos los kiwis cortados en daditos o rodajas sobre los platos sin que se mezclen con el puré de naranja.
4. La manzana podemos presentarla sin corazón, cortada en láminas. Para evitar ver como se pone marrón por momentos, debido a los efectos de la oxidación, conviene rociarla con un poco de zumo de limón.
5. Finalmente disponemos los physalis con las hojas abiertas y la menta picada muy fina.

Se sirve frío.

Propiedades terapéuticas

Una combinación de frutas con un aporte vitamínico indiscutible que previene el envejecimiento celular.



APARATO
RESPIRATORIO



Recetas sanas
no sólo para el
corazón

TORRIJAS CON CANELA

Las de la abuela de siempre. Este es un postre de Semana Santa que deberíamos extender a gran parte del año.

Ingredientes

8 rebanadas de pan duro
Déjese de remilgos y use el de toda la vida de siempre, que nuestras abuelas no conocieron el "pan de torrijas"
200 ml de leche
60 g de azúcar

1 rama de canela y canela en polvo
1 par de huevos
4 cucharadas de miel
Aceite de oliva muy suave

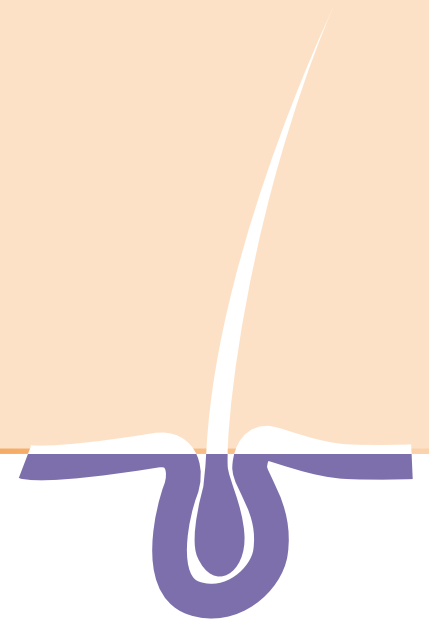
1. Se cuece la leche con la rama de canela y el azúcar hasta que arranque a hervir. Se reserva y se deja enfriar unos minutos.
2. Disponemos en una fuente plana las rebanadas de pan, cubriéndolas con la leche para que empapen bien.
3. Las escurrimos y rebozamos en el huevo batido.
4. Las torrijas deben freírse en abundante aceite caliente previamente desahumado, término que utilizaban nuestras abuelas para denominar a un aceite nuevo y virgen en el que habíamos frito previamente un trocito de pan. El resultado es que el aceite imprime menos sabor a la torrija y respeta su lado más dulce.
5. Una vez fritas en este aceite, se cubren con un hilo de miel (puede encontrarla en esos dispensadores de extrema modernidad empleados por los fabricantes industriales de miel) y con la canela en polvo.



Propiedades terapéuticas

La canela y la miel de este plato cuentan con propiedades expectorantes y antitusígenas.

DERMIS



Recetas sanas
no sólo para el
corazón

ROSBIF NO INGLÉS CON SALSA DE GROSELLAS



Ingredientes

1 pieza de lomo de ternera de unos 800 g

Puede comprarla y prepararla Vd. mismo o adquirirla en uno de esos establecimientos donde nos ofrecen los cárnicos ya preparados, atados y con la protección para el horno.

200 g de grosellas rojas frescas o congeladas

1 vaso de caldo de carne
(por favor, de verdad)

1 cucharada de azúcar moreno

1 cucharada de vinagre de Módena (balsámico)

Aceite y sal

- 1.** Salamos ligeramente la carne y la salteamos por todos los lados en la cazuela hasta que adquiera un punto ligeramente dorado.
- 2.** Después la asaremos en el horno a 100° durante 30 minutos, elevando la temperatura posteriormente a 200° durante 10 minutos. En este proceso la carne debe permanecer siempre en el horno sin sacarla en ningún momento. Una vez la carne esté preparada, se reserva y se deja enfriar.
- 3.** Se cuecen las grosellas en una sartén con el azúcar, el vinagre de Módena y el caldo durante 10 minutos, pasándolas posteriormente por un colador o un chino para eliminar sus pepitas.
- 4.** El rosbif se sirve frío cortado en lonchas muy finas con ayuda de una máquina de cortar fiambre, cubierto parcialmente con la salsa de grosellas calientes.

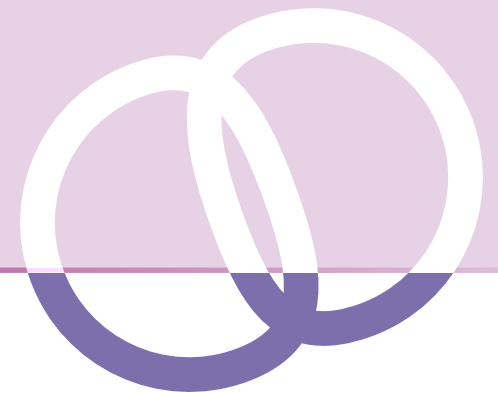
Puede decorarse con una ramita de grosellas frescas o añadir unas cuantas a la parte superior de la salsa.

Propiedades terapéuticas

Las grosellas son unos frutos con excelentes cualidades en la recuperación de la piel de personas con problemas cutáneos.

Además la carne de ternera tiene un aporte moderado de grasa y consumida en las proporciones de un rosbif no presenta un impacto negativo en la nutrición, aportando además valiosas proteínas animales.

SISTEMA REPRODUCTOR



Recetas sanas
no sólo para el
corazón

PASTA CON ESPÁRRAGOS Y HONGOS

Ingredientes

300 g de fettuccini seco
1 manojo de espárragos
trigueros finos (aprox. 400 g)
340 g de hongos
(ceps o champiñones)
2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen

150 g de puerros pequeños
limpios y picados en rodajas muy finas
1/2 taza de caldo de verduras
1/2 copa de vino blanco seco
4 nueces de mantequilla
Sal Maldon
1 ramita de perejil



1. Cortar el extremo duro de los espárragos y picar transversalmente en pedazos de 5 cm. Cortar los pies de los hongos y lavarlos en agua fría. Si se utilizan champiñones se cocinarán en cuartos.

2. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir los hongos y cocinar, revolviendo durante unos 5 minutos hasta que se doren levemente.

3. Añadir las cebollinas y saltearlas de 1 a 2 minutos hasta que estén suaves. Incorporamos los espárragos y los mantenemos 2 minutos revolviendo bien las verduras en la sartén.

4. Adicionar el vino y dejar que hierva suavemente de 1 a 2 minutos hasta que el líquido se haya evaporado. Agregar el caldo de verduras y dejar que rompa a hervir.

5. Incorporamos la mantequilla, ligándola con las verduras hasta que se derrita completamente. Rectificamos la sal y la pimienta.

6. Mientras tanto, habremos cocido la pasta en otro recipiente siguiendo las instrucciones marcadas por el fabricante. Cuando esté al dente la añadimos a la cazuela mezclando bien con los otros ingredientes.

Se sirve caliente con un poco de perejil picado por encima.

Propiedades terapéuticas

Los espárragos que contiene el plato son ricos en folatos, provitamina A (beta-caroteno) y de las vitaminas C y E. La vitamina E colabora en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad.



Medtronic