

Recetas para principiantes

Desde este número, las recetas de EROSKI CONSUMER tienen un espacio fijo y privilegiado en esta revista. Este mes nos ha ayudado a elegir las Rapid Chef "Come sano, come rico", un nuevo integrante en el equipo de EROSKI CONSUMER. Gracias a sus videorecetas (disponibles en consumer.es y también a través del código BIDI de estas páginas) esperamos que pronto se convierta en uno más en las cocinas de nuestros lectores. Sus propuestas son sencillas, sanas y equilibradas; perfectas para quienes dan sus primeros pasos entre los fogones o para aquellos más experimentados pero abiertos a nuevas propuestas. Además del habitual comentario dietético, hemos adaptado a nuestras recetas la información nutricional que EROSKI incluye en sus productos con su semáforo nutricional.



Primer Plato

PORRUSALDA

Comentario dietético

Los puerros pertenecen al grupo de la cebolla y comparten con ella sus cualidades nutricionales. El responsable de su peculiar olor es un compuesto sulfurado que desempeña un papel antioxidante muy importante en el organismo, ya que lo protege de diversas enfermedades. En este caso, se acompaña de patata, zanahoria y cebolla. El escaso contenido en grasa de esta receta hace que sea adecuada para dietas bajas en calorías. La patata que se añade incrementa el contenido en hidratos de carbono de la receta además de mejorar la textura del plato.



Segundo Plato

SEPIA A LA PLANCHA CON REFrito AL LIMÓN

Comentario dietético

La sepia es un marisco que apenas tiene grasa pero que es muy rico en proteínas de alta calidad biológica, hierro, magnesio, sodio, fósforo y vitaminas -del grupo B, A y E-. La forma de elaboración combina perfectamente con la sepia para realzarle el sabor y darle un toque de acidez muy agradable. Como guarnición se proponen hortalizas que no aumentan el valor calórico del plato. Esta receta está adecuada para todos los grupos de edad, y en especial para quienes deben llevar a cabo una dieta baja en calorías y grasas.



Postre

NATILLAS CASERAS

Comentario dietético

La natilla es un postre lácteo tradicional, típico de nuestra gastronomía, fácil de digerir y de mucha aceptación tanto por parte de mayores y niños. Desde el punto de vista nutricional destaca por su contenido energético, por su aporte en proteínas y el alto contenido en calcio. Está recomendado especialmente para niños y personas que tengan falta de apetito ya que en cuanto a sabor, es un plato delicioso.



Primer Plato

PORRUSALDA

Ingredientes:

300 g de puerros
100 g de patatas
100 g de zanahoria
1 cebolleta
60 ml de aceite de oliva
 Una pizca de sal

Cómo se elabora:

En una cazuela, poner el aceite junto con la cebolleta cortada en brounoise -pequeños cuadrados- para cocinarla a fuego suave. Cuando la cebolleta esté blanda, añadir la patata pelada limpia y cortada en trozos irregulares y la zanahoria en rodajas. Rehogar el conjunto y mojar con agua o caldo -de pescado, carne o verduras- hasta cubrir las patatas.

Una vez que comienza a hervir, añadir los puerros limpios y troceados y una pizca de sal. Tapar la cazuela y dejar hervir a fuego suave durante 40 minutos. Después, retirar del fuego, poner a punto de sal y dejar reposar. Servir tal cual o pasada por el pasapurés. Esta preparación admite como acompañamiento unos trocitos de bacalao desmigado y cocinado en el propio potaje.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Una ración contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
191	6g	15,3g	2,5g	0,4g	2,7g
9,5%	6,7%	21,8%	12,7%	7%	11,3%

* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
 ** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

Segundo Plato

4 | Fácil | 20'-30" | €

SEPIA A LA PLANCHA CON REFRITO AL LIMÓN

Ingredientes:

800 g de sepia
2 dientes de ajo
1 limón
80 ml de aceite de oliva
150 g de puntas de espárragos trigueros
250 g de tomate cherry (25 tomates)
 Perejil
 Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Limpiar las sepias de vísceras y de piel con agua fría y cortarlas longitudinalmente en dos mitades. Luego con un cuchillo, marcarlas por la parte exterior haciendo unas incisiones superficiales. Estos cortes se hacen para facilitar el cocinado de la sepia y que no se doble por efecto del calor.

Después, se lleva a la plancha y se tuesta por los dos lados, primero por la parte de los cortes. Una vez cocinada, se pone a punto de sal.

En una sartén, se hace un sofrito con el ajo cortado en brounoisse (cuadrados muy pequeños) y una vez dorado, se retira la sartén del fuego y se añade el zumo de limón y el perejil picado. Con este refrito se aliña la sepia en el momento de servir.

Se puede acompañar con unas puntas de espárragos verdes y tomates cherry pasados por la plancha y con un poco de sal.



Postre

4 | Fácil | 50'-1h | €

NATILLAS CASERAS

Ingredientes:

100 g de azúcar
500 ml de leche
2 huevos
20 g de harina de maíz
 Cáscara de medio limón
 Un palo de canela
 Canela molida

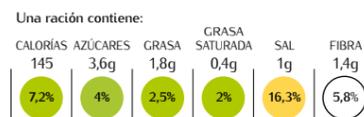
Cómo se elabora:

Cocer la leche con la mitad del azúcar, la cáscara de limón y la canela en rama. Mezclar la otra mitad del azúcar con las yemas del huevo y la harina de maíz.

Dejar hervir la leche durante 1 minuto y remover constantemente para que el azúcar no se pegue a la cazuela. Retirar del fuego la cazuela y dejar que infusione la canela y el limón hasta que la leche temple.

A continuación, se retiran la rama de canela y la cáscara de limón y se añade a la leche la mezcla de las yemas de huevo, azúcar y harina de maíz. Se mezcla bien y se pone a hervir la cazuela removiendo para que no se pegue.

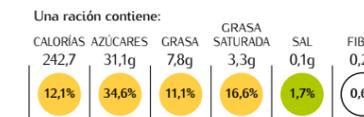
Se puede pasar por la batidora para que la mezcla quede bien homogénea. Por último, se vierte en recipientes individuales, se dejan enfriar en la nevera y se tapan con papel film para que no cojan olores. En el momento de servir, se espolvorea con la canela.



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
 ** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos ● **El color verde** indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● **El color amarillo** indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● **El color naranja** indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos ● **El color verde** indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● **El color amarillo** indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● **El color naranja** indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
 ** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse