

Recetas para un enero de cuesta

Si enero ya es de por sí un mes duro, en el que se deben compensar los excesos navideños que ha podido sufrir el bolsillo, este año probablemente será aún más crudo en muchos hogares. En el capítulo de la alimentación, la tarea pasa por planificar los menús, diseñar un presupuesto y ceñirse a él. Una tarea nada sencilla a la que EROSKI CONSUMER desea contribuir con las recetas de este mes: son propuestas tradicionales cuyo precio se encuentra entre los 5 y los 10 euros (por cuatro comensales) y en las que el equilibrio de la dieta está garantizado.

¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
DESAYUNO	20-25% (400-500 kcal)	- Cuajada con miel - Galletas María - Plátano	18,5% (370 kcal)
ALMUERZO	5-10% (100-200 kcal)	- Yogur natural desnatado - Nueces	8,9% (178 kcal)
COMIDA	30-35% (600-700 kcal)	- Ensalada de setas y jamón con salsa de yogur* - Muslitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria* - Flan clásico de huevo al baño María*	33% (660 kcal)
MERIENDA	5-10% (100-200 kcal)	- Sandwich de jamón york	9,2% (184 kcal)
CENA	20-25% (400-500 kcal)	- Cuscús con zanahoria y calabaza - Lomos de lubina a la plancha con ensalada y aroma de lima - Manzana	22,1% (442 kcal)
MÁXIMO	2.000 kcal		

Primer Plato

ENSALADA DE SETAS Y JAMÓN CON SALSA DE YOGUR



Segundo Plato

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA



Postre

FLAN CLÁSICO DE HUEVO AL BAÑO MARÍA



Primer Plato

ENSALADA DE SETAS Y JAMÓN CON SALSA DE YOGUR

Ingredientes:

- 100 g de lechugas variadas
- 200 g de setas
- 1 cebolleta
- 200 g de jamón serrano en taquitos
- 1 yogur natural
- 80 ml de aceite de oliva
- 40 ml de vinagre de sidra
- Una pizca de sal
- Cebollino
- Pimienta

Cortar en tiras finas la cebolleta y en una sartén caliente saltear ligeramente, con un poco de aceite de oliva y sal. Cuando la cebolleta tenga un color amarillento, añadir las setas troceadas y poner a punto de sal. Una vez cocinadas las setas, sacarlas y reservar.

En la misma sartén, saltear ligeramente los taquitos de jamón hasta que tengan un ligero color tostado, retirar del fuego y reservar.

Mezclar el yogur natural con el aceite de oliva, vinagre, un poco de sal y cebollino troceado hasta formar una salsa homogénea.

A continuación, limpiar las hojas de lechuga y cortar en tiras gruesas, disponerlas sobre el plato y colocar encima las setas salteadas y los taquitos de jamón dorados.

Aliñar con la salsa de yogur.

Comentario dietético:

Esta ensalada templada es una forma original de tomar setas con una salsa cremosa que les dará un toque distinto. Tanto las setas como la lechuga y la cebolla apenas aportan calorías al plato, y además son alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Además, para la elaboración de la salsa se emplea un yogur natural, que le da un toque de acidez al plato y apenas aumenta su valor energético total. Por ello, es una propuesta para todos, pero conviene que las personas que tienen hipertensión arterial excluyan u omitan el jamón serrano y lo sustituyan por otro ingrediente, como las nueces, por ejemplo.



¿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).



Segundo Plato

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA

4 | Fácil | 10'-15' | €



Ingredientes:

- 800 g de muslos de pollo
- 100 g de cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 40 ml de aceite de oliva - Pimienta

Para acompañar:

- 100 g de patatas
- 250 ml de aceite de oliva - Una pizza de sal

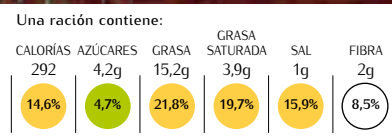
Salpimentar los muslos de pollo, previamente limpios de plumas. Colocarlos en una cazuela con el aceite de oliva, la cebolla cortada en tiras finas (corte en juliana) y la zanahoria y el puerro limpios y cortados en rodajas.

Cocinar con la cazuela tapada aproximadamente durante 1 hora a fuego medio. Una vez cocinados los muslos, se pasa la salsa de verduras por un pasapurés o con una batidora hasta que quede una salsa fina. Se saltean los muslos cocinados, se da un hervor al conjunto y se pone a punto de sal.

Para terminar, se acompaña este plato con unas patatas puente nuevo (patatas cortadas en gruesos bastones y fritas en aceite de oliva con un poco de sal).

Comentario dietético:

El pollo es un ave con una carne muy tierna y sabrosa, por lo que goza de una gran aceptación. Aporta proteínas de alto valor biológico y contiene poca grasa. En este caso, conviene tener en cuenta que la guarnición de patatas fritas aumentará sensiblemente el contenido graso y calórico del plato. El acompañamiento de cebolla y zanahoria, además de dar un toque de color y sabor al pollo, apenas va a modificar su contenido calórico y hará que aumente la presencia de vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.



¿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).

Postre

FLAN CLÁSICO DE HUEVO AL BAÑO MARÍA

4 | Fácil | 50'-1h | €



Ingredientes:

- 3 huevos
- 500 ml de leche
- 1 limón
- 50 g de azúcar

Pelar finamente la cáscara del limón, sin pulpa. Poner a cocer la corteza en la leche durante unos minutos y retirarla del fuego cuando hierva. Dejar que repose un poco y que se impregne del aroma a limón.

Caramelizar la mitad del azúcar con un poco de agua y el zumo del limón en un recipiente, y untar con el caramelo el interior de las flaneras. Mezclar todos los huevos y el resto del azúcar, batirlo y añadirle la leche emulsionada con limón. Debe quedar una mezcla uniforme.

Verter el contenido en el molde y poner a hornear al baño María durante unos 25 minutos a 160° C. Para saber si el flan está en su punto se "pincha" con una aguja en su interior. Si sale limpia, la preparación está lista.

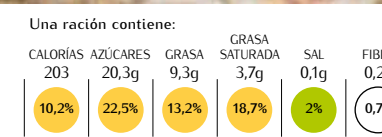
El desmoldado se debe hacer en frío; de lo contrario, el riesgo de rotura es mucho mayor.

Comentario dietético:

El flan de huevo es uno de los postres más típicos y populares de nuestra gastronomía. Se elabora con ingredientes muy básicos, de gran valor nutritivo. Los huevos y la leche son ricos en proteínas; esta última, además, aporta calcio; y el ingrediente más energético, el azúcar, suma calorías. Como cualquier postre dulce, es un plato de consumo excepcional, que sirve de refuerzo a la dieta en proteínas y energía, y que permite disfrutar de su inconfundible sabor, sin aditivos añadidos.



¿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).



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