

RECETAS
• DIETA MEDITERRÁNEA •
SALUDABLES



tu compra perfecta



SOMOS LO QUE COMEMOS, SOMOS DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es algo más que una forma de comer, es un estilo de vida. Basada en el consumo habitual de fruta, verdura, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, cereales integrales, legumbres y pescado, y una ingesta moderada de carne, productos lácteos y vino, sus beneficios para la salud y para el paladar son evidentes.

Así lo demuestran múltiples estudios científicos como el Predimed (PREvención con Dieta MEDiterránea), en el que participo activamente como coordinador nacional, y cuyos resultados desvelan que seguir este tipo de alimentación reduce en un 30% la probabilidad de sufrir una complicación cardiovascular (infarto de miocardio, accidente vascular cerebral o muerte de causa cardiovascular).

Con el fin de mantener esta cultura gastronómica, les animo a consultar este recetario repleto de platos ricos y sanos, cocinados con productos de temporada, y supervisados por profesionales sanitarios para garantizar que respetan las pautas de la auténtica dieta mediterránea.



Dr. Ramón Estruch
Profesor Asociado de Medicina
Unidad de Alimentación, Campus Torribera
Hospital Clínic - Universidad de Barcelona

BERENJENA:

Rica en antocianinas, compuestos que le dan el color morado, además contiene fibra, vitaminas C y B, y minerales (potasio, fósforo y magnesio). Su consumo puede ayudar a prevenir la diabetes mellitus, la obesidad y el deterioro cognitivo.

TOMATE:

Producto muy rico en licopeno, carotenoide responsable de su coloración roja. Su aprovechamiento es mayor cuando se consume con un poco de grasa (aceite de oliva). Es también muy rico en minerales (potasio y magnesio) y vitaminas C y del grupo B. Su consumo se ha relacionado con un menor riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

ENSALADA TIBIA DE BERENJENA, TOMATE Y COMINO

(EVA HAUSMANN)

RACIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA / TIEMPO: 1 H / COSTE APROX.: 1.50€

INGREDIENTES:

- 4 berenjenas
- 1 kg de tomates
- 4 dientes de ajo
- comino al gusto
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Rallamos los tomates, picamos los ajos.

Asamos las berenjenas en el horno a 180°C durante 45' aproximadamente o quemamos la piel al fuego durante 4 o 5', dejamos entibiar y las pelamos, reservamos en colador de rejilla para que suelten el agua. Una vez escurridas las picamos a cuchillo y salpimentamos.

En una olla con *AOVE incorporamos el ajo y lo doramos, añadimos el tomate rallado, comino y sal, llevamos a ebullición; cuando empiece a hervir introducimos las berenjenas, dejamos que evapore el agua de vegetación, rectificamos de sal y pimienta. Estará hecha en el transcurso de unos 20 o 30', esta operación la haremos a fuego lento, no es un sofrito, es una ensalada.

Podemos servirla tibia, caliente o fría, añadimos abundante perejil picado.

LENTEJAS

Legumbre muy rica en proteínas vegetales, vitaminas, hierro, zinc y selenio. Al ser una buena fuente de hierro, tradicionalmente se aconseja su consumo para prevención de anemias ferropénicas. Su alto contenido en fibra favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.

PIMIENTO ROJO:

Verdura fresca muy rica en vitamina C, que le concede una alta actividad antioxidante, además contener vitaminas A y B. Su consumo favorece la absorción del hierro de los alimentos.

ENSALADA DE LENTEJAS Y PIMIENTOS ASADOS

(EVA HAUSMANN)

RACIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA / TIEMPO: 25 MINUTOS COSTE APROX.: 1,90€

INGREDIENTES:

- 2 botes de lentejas en conserva
- 1 bolsa de mezclum
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 brócoli
- Sal y pimienta
- 1 cucharada sopera de cebollino picado
- 1 cucharada sopera de perifollo o perejil picado
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PARA LA VINAGRETA:

- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- 3 cucharadas soperas de *AOVE

PREPARACIÓN:

Escurremos las lentejas bajo agua fría.

Pelamos y cortamos la cebolla en juliana, picamos los ajos. Desmenuzamos el brócoli en pequeñas porciones.

Asamos los pimientos rojos directos al fuego, dejando que se queme la piel, cuando estén completamente quemados los retiramos, dejamos entibiar, los pelamos y reservamos en colador para que suelten agua. Una vez escurridos los picamos a cuchillo.

Hacemos la vinagreta en un recipiente, batiendo bien el vinagre y el *AOVE.

En una sartén con un hilo de *AOVE, rehogamos la cebolla, el brócoli y los ajos, salpimentamos, añadimos las lentejas y los pimientos, salteamos 5' minutos, retiramos del fuego y dejamos entibiar.

En un recipiente incorporamos el salteado de lentejas, las hierbas frescas y el mezclum, aliñamos con la vinagreta, si es necesario rectificamos de sal.

ZANAHORIA

Hortaliza con un elevado contenido en carotenoides y otras vitaminas (B, C, D y E) y minerales (potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio). El consumo de zanahoria resulta beneficioso en la prevención de trastornos oculares y cutáneos, y enfermedades cardiovasculares.

COLIFLOR

Verdura de la familia de las crucíferas a la que se le atribuyen multitud de beneficios medicinales, como prevención de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Su composición rica en fibra le hace útil para mejorar el tránsito intestinal y su bajo contenido energético explica su inclusión en dietas dirigidas a un mejor control del peso.

ENTRECOT CON PURÉS DE TEMPORADA

(EVA HAUSMANN)

RACIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA / TIEMPO: 40' / COSTE APROX.: 3€

INGREDIENTES:

- 4 entrecots de ternera de 200gr
- Romero y tomillo
- 250gr zanahoria
- 250gr de coliflor
- 2 berenjenas
- 1'5l de caldo de ave o agua mineral
- Sal y pimienta
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PREPARACIÓN:

PARA LOS PURÉS:

Lavamos y pelamos las zanahoria, las cortamos a dados. Hervimos las zanahorias en caldo de ave o agua a cubrir, durante 25', retiramos del fuego añadimos un hilo de *AOVE, batimos. Rectificamos de sal si es necesario.

Asamos las berenjenas en el horno, durante 30'/40' a 180°C o las quemamos al fuego, las pelamos, añadimos un hilo de *AOVE, batimos, incorporamos sal.

Lavamos y cortamos la coliflor a porciones. Hervimos la coliflor en caldo de ave o agua a cubrir, durante 20', retiramos del fuego añadimos un hilo de *AOVE, batimos. Rectificamos de sal si es necesario.

PARA EL TATAKY DE TERNERA:

Sellamos por ambos lados los entrecots, en una sartén con *AOVE. Retiramos del fuego, los cortamos en finas láminas, salpimentamos, sazonamos con tomillo y romero, servimos con una lágrima de cada puré. Si nos gusta la carne bien hecha la dejamos más rato, hasta conseguir el punto ideal.

GARBANZOS:

Legumbre muy rica en ácido fólico, vitamina B1, calcio, fósforo, hierro potasio y magnesio. Su contenido en grasa es mayor que el de otras legumbres, especialmente ácidos grasos insaturados como ácido linoleico y oleico, por lo que resultan útiles en las personas con trastornos del colesterol.



JUDÍA BLANCA:

Vegetal muy rico en hidratos de carbono, proteínas, fibra soluble, ácido fólico, magnesio, y hierro. Las judías blancas son también ricas en potasio por lo que ayudan a controlar la presión arterial. Como su contenido calórico es bajo y su efecto saciante alto, su consumo es apropiado para perder peso.

ESTOFADO DE LEGUMBRES Y TERNERA

(EVA HAUSMANN)

RACIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA / TIEMPO: 1H / COSTE APROX: 2€

INGREDIENTES:

- 1 bote de judía blanca en conserva
- 400gr de ternera para estofar
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de café de pimentón rojo dulce
- 1'5l de caldo de ave natural o agua mineral
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PREPARACIÓN:

Escrubimos las legumbres, las pasamos por agua fría. Reservamos. Cortamos la cebolla en juliana, picamos los ajos, pelamos y cortamos a rodajas la zanahoria, cortamos a cuartos los tomates.

En una olla doramos con *AOVE la ternera, salpimentamos y reservamos. En éste mismo recipiente haremos el sofrito incorporando la cebolla, zanahoria, ajos y tomates dejamos caramelizar, rectificamos de sal, una vez hecho pasamos el batidora.

Añadimos en el sofrito la ternera e incorporamos el pimentón rojo, cocinamos un par de minutos, introducimos las legumbres, mojamos con caldo de ave o agua mineral, añadimos la hoja de laurel, llevamos a ebullición, dejamos hervir a fuego lento unos 40'. Rectificamos de sal al final si es necesario.

PIMIENTO VERDE:

De entre los pimientos, el verde es el que mayor contenido de vitamina C presenta. Sus variedades picantes contienen capsaicina, producto con acción analgésica y antibiótica natural.

CEBOLLA:

Gracias a su contenido en flavonoides y quercetina, ayuda a reducir la presión arterial y a su contenido en glucoquinina, sustancia con efectos hipoglucemiantes, a prevenir la diabetes mellitus.

FIDEUÁ DE ALMEJAS

(EVA HAUSMANN)

Raciones: 4 / Dificultad: media / Tiempo: 1h / Coste aprox.: 4€

INGREDIENTES:

- 400gr paquete de fideo cabello de ángel
- 1kg de almejas
- 2l de fondo de marisco: se puede sustituir por fondo de ave en tetrabrik o agua con pastillas de pescado.
- 2 cebollas grandes
- 4 dientes de ajo
- ½ kg de tomates
- 1 pimiento verde grande
- Sal
- Aceite de oliva suave para freír
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PARA EL FONDO DE MARISCO:

- 1kg de cabezas de gamba o cangrejos
- 500gr de pescado de roca o cabeza de rape
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Unas ramas de perejil
- 2l de agua mineral
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PREPARACIÓN

PARA EL FONDO DE MARISCO:

Lavamos y cortamos las verduras en pequeñas porciones.

En una olla con *AOVE, doramos las cabezas de gamba y las verduras, introducimos el pescado de roca, mojamos con agua mineral, incorporamos sal y perejil, llevamos a ebullición durante 45'. Retiramos del fuego, colamos por chino.

PARA EL SOFRITO Y LA FIDEUÁ:

Freímos los fideos en aceite de oliva suave hasta dorar, escurrimos bien, reservamos.

Pelamos y cortamos en juliana la cebolla, picamos los ajos, cortamos a dados los tomates y el pimiento.

En una cazuela o paella con un poco de *AOVE, hacemos el sofrito, incorporando la cebolla, el pimiento y el ajo, cuando empiecen a dorar añadimos el tomate, dejamos caramelizar, incorporamos sal, retiramos del fuego, pasamos el sofrito a un vaso de batidora y batimos.

Mientras, llevamos a ebullición el fondo de marisco y precalentamos el horno a 180°C.

En la misma cazuela introducimos los fideos dorados y el sofrito, lo mezclamos bien con cuidado, añadimos las almejas. Mojamos con el fondo de marisco a cubrir, llevamos a ebullición durante 4', la retiramos del fuego y horneamos 10'.

*Los fideos los podemos hornear para dorarlos.

ALMENDRA:

Fruto seco con innumerables efectos saludables. Su consumo regular reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y osteoporosis. Muy rica en proteínas, ácidos grasos poli-insaturados, vitaminas B y E, calcio, potasio, magnesio y hierro. Mejor consumirlas crudas, sin tostar y nunca saladas.

JUDÍA VERDE:

Rica en vitaminas del grupo B y C, betacarotenos, potasio y calcio. Su contenido en sales de cromo las hace beneficiosas frente a la protección contra la diabetes.

SALTEADO DE SEPIA Y JUDÍA VERDE, CON ROMESCO

(EVA HAUSMANN)

Raciones: 4 / Dificultad: media / Tiempo: 1h / Coste aprox.: 3.80€

INGREDIENTES:

- 4 sepias
- 600gr de judía verde redonda
- 1 cebolla
- 4 ajos
- Sal y pimienta
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PARA EL ROMESCO:

- 100gr de avellana tostada
- 100gr de almendra tostada
- 3 tomates maduros grandes
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada sopera de carne de pimiento choricero o ñora
- 2 rebanadas de pan tostado o del día anterior
- Un chorro de vinagre
- Sal
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PREPARACIÓN:

Hervimos las judías verdes en abundante agua con sal durante 8', escurrimos y enfriamos.

Pelamos y picamos la cebolla y los ajos.

Cortamos las sepias en finas tiras.

En una sartén con *AOVE, salteamos las tiras de sepia a fuego vivo un par de minutos, sazonamos y reservamos, en la misma sartén añadimos la cebolla y el ajo, salteamos hasta que empiecen a dorar, incorporamos las judías verdes y la sepia, cocinamos durante 2'.

PARA EL ROMESCO:

Asamos los tomates y la cabeza de ajos sin pelar, dejamos entibiar.

Mojamos el pan tostado o viejo con vinagre al gusto y sal, incorporamos los frutos secos, los tomates y los ajos pelados, la carne de pimiento choricero, *AOVE, lo suficiente para ayudar a batir. Pasamos la batidora hasta obtener una salsa homogénea.

Pintamos el plato con romesco y servimos sobre él el salteado de sepia y judías verdes.

CEBOLLINO:

Entre otros nutrientes contiene alicina que tiene un potente efecto antibacteriano, y vitamina K, cuyo consumo dietético se ha relacionado con un menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular o cáncer.

PUERROS:

Aporta gran cantidad de fibras, vitaminas (C y E), ácido fólico y minerales (potasio, magnesio, calcio y hierro). Su consumo favorece el tránsito intestinal y un mejor control de la presión arterial y cifras de colesterol. También contiene inulina, que contribuye a reducir el riesgo de diabetes tipo II.

PUERROS CON SALTEADO DE SETAS

(EVA HAUSMANN)

Raciones: 4 / Dificultad: baja / Tiempo: 25' / Coste aprox.: 1.80€

INGREDIENTES:

- 8 puerros
- 1 bolsa de variado de setas congeladas o 400gr de setas frescas
- 4 dientes de ajos
- Vinagre de vino
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- 1 cucharada sopera de cebollino fresco picado

PREPARACIÓN:

Limpiamos y arreglamos los puerros, cortamos cada uno en 3 porciones, los hervimos en abundante agua y un poco de sal durante 10 o 15', escurrimos y reservamos.

Descongelamos las setas en nevera, dejamos escurrir y secamos bien. Picamos los ajos.

Salteamos las setas en una sartén con un hilo de *AOVE, añadimos los ajos, las salteamos durante 5' o hasta que se evapore el agua de vegetación. Añadimos sal y reservamos.

Podemos servirlos los puerros calientes o tibios, con las setas por encima, aliñamos con vinagre de vino al gusto, cebollino y *AOVE.

REMOLACHA

Rica en flavonoides (betanina), antioxidante con gran poder anticancerígeno, que le dan las tonalidades rojas o moradas. También es rico en vitaminas del grupo B, yodo, potasio y magnesio.

CIRUELA

Alimento recomendable para prevenir el estreñimiento ya que deshidratada, en conserva o fresca actúa como laxante por su composición rica en fibra y sorbitol.

SARDINAS CON TERCIOPELO DE REMOLACHA Y ENSALADA DE FRUTAS

(EVA HAUSMANN)

Raciones: 4 / Dificultad: baja / Tiempo: 25' / Coste aprox.: 1.90€

INGREDIENTES:

- 16 sardinas grandes

PARA EL TERCIOPELO DE REMOLACHA:

- 1 paquete de remolacha hervida
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan grande
- 1 cucharada sopera de vinagre dulce
- 2 o 3 cucharadas soperas de *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- Agua mineral, si es necesario
- Sal

PARA LA ENSALADA:

- 1 escarola
- 2 ciruelas
- Vinagre de Jerez
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) para aliñar
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Limpiamos y fileteamos las sardinas, las pasamos por la plancha o sartén con un poco de *AOVE, durante un par de minutos, retiramos del fuego, añadimos sal y reservamos.

PARA EL TERCIOPELO DE REMOLACHA:

Cortamos las remolachas en dados, la cebolla en juliana, picamos el ajo.

En un recipiente introducimos el pan, lo mojamos con el vinagre y *AOVE, añadimos la remolacha, cebolla, ajo y sal, pasamos la batidora, si es necesario podemos añadir agua mineral para ayudar a triturar mejor, batimos hasta obtener una crema homogénea, reservamos.

PARA LA ENSALADA:

Lavamos bien bajo agua fría la escarola, desechamos las hojas externas.

Cortamos a pequeños dados las ciruelas, lavadas sin pelar. En una ensaladera introducimos la escarola y la fruta, salpimentamos y aliñamos al gusto con vinagre y *AOVE.

Servimos las sardinas asadas con una lágrima de terciopelo de remolacha y un bouquet de ensalada.

PISTACHOS

Muy ricos en ácidos grasos poli-insaturados, vitaminas (A, B, C y E) y minerales (potasio, magnesio, calcio, hierro, manganeso, zinc y selenio). Su alto contenido en fitoesteroles, luteína y arginina explica su efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

ALBARICOQUE

Es rico en fibra soluble y contiene abundantes minerales y vitaminas; potasio, magnesio, hierro y vitaminas B1, B2 y C. Su composición ácidos orgánicos como el ácido málico y el cítrico facilita la absorción intestinal de calcio.

YOGUR CON QUESO BATIDO, MERMELADA DE ALBARICOQUE Y PISTACHOS

(EVA HAUSMANN)

RACIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA / TIEMPO: 20' / COSTE APROX.: 1€

INGREDIENTES:

- 4 yogures con azúcar de caña
- 1 bote de queso fresco batido bajo en grasas
- 4 cucharadas soperas de mermelada de albaricoque
- Pistachos molidos

PARA LA MERMELADA:

- 250gr de albaricoques
- 100gr de azúcar moreno
- Unas gotas de zumo de limón
- ½ vaina de vainilla

PREPARACIÓN:

PARA LA MERMELADA:

Abrimos con una puntilla a lo largo la vaina de vainilla, rascamos las semillas.

En un cazo incorporamos la pulpa de la fruta, azúcar y la vaina de vainilla junto con las semillas, llevamos a ebullición a fuego lento, dejamos hervir de 10 a 15', añadimos el zumo de limón, transcurridos 2', retiramos del fuego. Retiramos la vaina, si no nos gustan los tropezones pasamos la batidora.

PARA EL YOGUR:

Batimos el yogur con el queso batido.

En cada vaso servimos una cucharada de mermelada y el yogur, decoramos con pistachos molidos.

AVELLANA

Rica en proteína vegetal y ácidos grasos mono y poli-insaturados, es una excelente fuente de fibra, vitaminas (B y E) y minerales (magnesio, calcio, potasio, fósforo, hierro y zinc). Su consumo regular se asocia a una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

PATATA

Es rica en hidratos de carbono y destaca su contenido en vitamina C, B y minerales (potasio, selenio y hierro). No obstante, su forma de consumirla hará variar su valor nutricional. Mejor consumirlas con piel y cocinarlas hervidas, al vapor o al horno (no fritas).

POLLO CON MAJADO DE AVELLANAS, PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA

(EVA HAUSMANN)

RACIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA / TIEMPO: 15' / COSTE APROX: 1.90€

INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo
- 80gr de avellanas
- 1 cucharada sopera de mostaza
- 1 cucharada de café de tomillo
- 1 cucharada de café de romero
- 200gr de zanahoria
- 200gr de patata
- Agua mineral
- Sal y pimienta
- *AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

PREPARACIÓN:

Pelamos, lavamos y cortamos en pequeñas porciones las zanahorias y la patata, las hervimos en una olla con agua mineral a cubrir y un poco de sal, durante 15 o 20', o hasta que estén hechas, las retiramos del fuego, añadimos un hilo de *AOVE, batimos hasta conseguir un puré homogéneo, reservamos.

Hacemos el majado con las avellanas, la mostaza y las hierbas aromáticas, podemos picar en mortero o pasar por la batidora, si es necesario para ayudar a majar podemos añadir un poco de *AOVE.

Marcamos las pechugas de pollo salpimentadas, en sartén con *AOVE, por ambos lados, durante 5', las retiramos del fuego, pintamos con el majado y las horneamos de 6 a 8' aproximadamente a 160°C (horno precalentado)

Servimos las pechugas de pollo con el puré de zanahoria y patata.