Alberto Chicote por tu corazón

NAVIDAD cardisaludable

Salmón con cous cous, champiñones y hortalizas encurtidas

PARA EL COUS COUS

- 200 GR DE COUS COUS PRECOCIDO
- 250 CALDO DE POLLO
- 50 GR AOVE
- ½ CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO PICADO
- ½ CUCHARADA DE CEBOLLINO PICADO
- UNA PIZCA DE COMINO EN POLVO
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- RALLADURA DE ½ LIMÓN
- RALLADURA DE ½ MANDARINA
- SAL

ELABORACIÓN

1. Hervimos el caldo de pollo. Retiramos del fuego e incorporamos el cous cous.
2. Tapamos y cocinamos 1 minuto. Añadimos el aceite y el resto de ingredientes y mezclamos bien. Incorporamos el resto de ingredientes y reservamos.

PARA LAS HORTALIZAS ENCURTIDAS

- 300 GR DE CHAMPIÑONES FRESCOS
- ½ DIENTE DE AJO PELADO CON PIEL
- 2 UNIDADES DE ZANAHORIA
- ¼ DE COLIFLOR
- 1 UNIDAD CALABACÍN
- 1 CUCHARADA DE CAFÉ DE ORÉGANO SECO
- UNAS HOJAS DE TOMILLO FRESCO
- 50 GR VINAGRE DE JEREZ
- 150 GR AOVE
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ½ PIEL DE LIMÓN

1. Sacamos pequeños arboles de coliflor y los cocinamos al vapor hasta que estén "al dente". Sazonamos.
2. Pelamos la zanahoria y la cortamos en bastones finos.
3. Lavamos los calabacines y los cortamos en cubos de 1 cm con piel incluida.
4. Los champiñones los lavamos y cortamos en finas láminas
5. Calentamos el aceite y añadimos el ajo majado. Dejamos cocinar a fuego medio hasta que esté dorado.
6. En ese momento, añadimos la zanahoria, el calabacín y la piel de limón. Sazonamos y salteamos a fuego medio hasta que estén cocinadas.
7. Agregamos el vinagre, la coliflor y las hierbas y mantenemos a fuego flojo 5´ más.
8. Salpimentamos y reservamos.

OTROS INGREDIENTES

- 800 GR LOMO DE SALMÓN FRESCO DESESPINADO Y SIN PIEL
- ENELDO FRESCO EN RAMA
- GRANADA (DESGRANADA)
- SAL MALDON

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Calentamos una sartén antiadherente y marcamos el salmón sólo unos segundos por cada lado.
2. Dejamos reposar unos minutos y cortamos en finas láminas de manera oblicua.
3. Con ayuda de un molde redondo ponemos una base de cous cous. Encima las hortalizas templadas (escurridas del escabeche)
4. Repartimos unos granos de granada y terminamos con el salmón que colocaremos encima de forma encabalgada.
5. Sazonamos con unas escamas de sal y aromatizamos con unas ramas de eneldo o hinojo fresco.

Boehringer Ingelheim

DIABETES, TÓMATELA EN SERIO! por tu corazón

Lilly

Alberto Chicote por tu corazón

NAVIDAD cardisaludable

Solomillo de ternera con hinojo y piña al jengibre

PARA EL SOLOMILLO

- 1 KG SOLOMILLO DE TERNERA

ELABORACIÓN

1. Limpiamos la carne del exceso de grasa y tendones y cortamos en medallones de 200 gr. Reservamos.

PARA EL CHUTNEY DE PIÑA

- 1 UN PIÑA
- ½ UN CEBOLLA
- ½ UN DIENTE DE AJO PELADO
- UNA PIZCA DE CANELA EN POLVO
- UNA PIZCA DE CLAVO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE JENGIBRE FRESCO RALLADO
- 200 GR SIDRA NATURAL
- 25 GR VINAGRE DE MANZANA
- 75 GR AOVE
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ½ UN RALLADURA DE LIMÓN
- SAL

1. Picamos finamente el ajo y la cebolla y la sofreímos en el aceite hasta que esté bien pochada.
2. Añadimos la piña pelada y cortada en cubos de 2 cm y rehogamos durante 15´, hasta que esté dorada
3. Incorporamos las especias y el jengibre y rehogamos unos minutos.
4. Agregamos la sidra y el vinagre de manzana y dejamos cocinar a fuego muy lento durante 30´ o hasta que el líquido se haya evaporado y la piña se haya caramelizado.
5. Ponemos a punto de sal y pimienta y añadimos la ralladura de limón. Reservamos.

PARA EL HINOJO

- 2 UN BULBO DE HINOJO
- AOVE

ELABORACIÓN

1. Quitamos la capa exterior del hinojo y partimos en juliana
2. Salteamos a fuego fuerte con una pizca de aceite procurando que quede al dente. Reservamos

OTROS INGREDIENTES

- PIMIENTA SECHUAN MOLIDA
- NUECES PELADAS
- SAL MALDON
- BULBO DE HINOJO

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Cortamos el bulbo de hinojo por la mitad y laminamos lo más finamente posible. lo conservamos en agua y hielo.
2. Marcamos el solomillo en la plancha por los dos lados dejándolo rosado en el centro.
3. Salpimentamos y reservamos.
4. Ponemos la piña en la base del plato y encima el hinojo junto con las nueces.
5. Colocamos el solomillo encima y seguidamente el hinojo bien crujiente y escurrido.
6. Terminamos con sal maldon y pimienta por encima

Boehringer Ingelheim

DIABETES, TÓMATELA EN SERIO! por tu corazón

Lilly

Alberto Chicote por tu corazón

NAVIDAD cardisaludable

Tarta de queso, calabaza y mandarina con pan de especias

PARA EL RELLENO DE CALABAZA

- 500 GR CALABAZA
- 0.7 GR DE ESTEVIA
- 5 UN HUEVOS
- 150 GR DE LECHE ENTERA
- 1 PIEL DE MANDARINA
- UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN
- 100 GR DE ZUMO DE MANDARINA
- 2 ANÍS ESTRELLADO
- ½ PALO DE CANELA

PARA LA BASE DE LA TARTA

- 300 GR DE PAN DE ESPECIAS

ELABORACIÓN

1. Mezclamos las especias junto con el azafrán y la leche.
2. Cocemos a fuego lento 10´ y tapamos.
3. Dejamos infusionar 1 hora aprox. y en ese momento, añadimos el zumo de mandarina, colamos y enfriamos.
4. Pelamos y troceamos la calabaza y la envolvemos en papel de aluminio.
5. La asamos a 180º durante 30´ o hasta que esté tierna. La mezclamos con la leche infusionada y trituramos.
6. Montamos los huevos con la estevia y añadimos la calabaza con la leche, mezclando con movimientos envolventes.

OTROS INGREDIENTES

- 150 GR DE FRUTOS ROJOS VARIADOS
- 100 GR DE ALMENDRA GRANILLO TOSTADA

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Cortamos láminas de 1 cm de pan de especias y cubrimos la base de un molde de horno (que habremos cubierto, previamente, con papel sulfurizado.
2. Vertemos encima la mezcla de leche y calabaza y repartimos la almendra por encima.
3. Horneamos a 180 durante 30 aprox (o hasta que al pinchar el palillo salga limpio). Dejamos enfriar dentro del molde.
4. Presentamos la tarta acompañada de unos frutos rojos por encima

Boehringer Ingelheim

DIABETES, TÓMATELA EN SERIO! por tu corazón

Lilly

Alberto Chicote por tu corazón

NAVIDAD cardisaludable

Decálogo para una alimentación cardiosaludable

Las personas diabéticas tienen un mayor riesgo de padecer un evento cardiovascular, por ello es especialmente importante consumir diariamente abundante fruta (3 o más raciones) y verduras-hortalizas (2 o más raciones).

Una dieta que disminuya el riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica y que ayude a controlar la glucosa no tiene por qué ser aburrida y monótona. Reducir la sal y a cambio emplear especias, hierbas aromáticas, limón, vinagre, ajo...permite diseñar recetas muy apetecibles, variadas y saludables.

Es preferible tomar una pieza de fruta entera que un vaso de zumo (incluso natural sin azúcar añadido) ya que una pieza entera contiene más fibra y permite un mejor control de la glucosa.

Además de elegir los alimentos adecuados, es importante tener en cuenta que la técnica culinaria utilizada para elaborarlos influye en la salud. Técnicas culinarias sencillas, con pocas salsas grasas, sin abusar del aceite y que no sean muy agresivas: como vapor, hervido, o salteado, puede ser interesante para el paciente con diabetes.

El consumo frecuente de carne roja puede incrementar el riesgo cardiovascular y metabólico además del cáncer colorrectal, por ello su consumo de debe reducir y además cuando se consuma es preferible elegir las partes más magras.

El lema de “más mercado y menos supermercado” es acertado. La presencia habitual de alimentos reales en nuestra dieta y minimizar los alimentos procesados y ultraprocesados tiene un impacto muy positivo en nuestra salud.

El marisco aporta proteínas y poca grasa y además es cardiosaludable. Como su aporte calórico es reducido es una buena opción como plato principal e incluso como entrante.

Como fuente diaria y habitual de hidratación elige agua. Puedes utilizar bebidas con edulcorante acalóricos cuando te apetezca algo especial pero la elección preferencial ha de ser el agua.

El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3 de cadena larga, cuyo consumo dentro de una dieta equilibrada, se ha relacionado entre otras cosas con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Si en ocasiones muy especiales como el día de Nochebuena o Nochevieja te permites un pequeño exceso, no pasa nada, un día es un día. Pero en el día a día sí debes ser riguroso.

Boehringer Ingelheim

DIABETES, TÓMATELA EN SERIO! por tu corazón

Lilly