

# PLATOS SABROSOS



Y CON POCAS  
CALORÍAS

Uno de los aspectos más importantes de los que tenemos que ocuparnos cada día es la alimentación, porque de ella depende en gran medida nuestra salud.

Cada vez son más frecuentes los casos de enfermedades motivadas en los malos hábitos alimenticios. Por ello los expertos en nutrición insisten en que lo más recomendable es comer de todo en las cantidades adecuadas, sin que el hambre se convierta en nuestro más fiel acompañante, pero salvando al mismo tiempo la tentación de los excesos.

Ahora bien, cuidar la alimentación no significa dejar de alegrarse ante un plato. Tampoco tenemos que aburrir al paladar para que no pesen los kilos, basta un poco de imaginación para disfrutar en la mesa sin pagar por ello con la salud o cambiando de talla.

Ése es el contenido de este libro. En él se presenta una serie de menús elaborados con recetas pobres en calorías pero muy ricas en sabores, para que la comida sea un placer libre de remordimientos.

## Introducción

Una dieta equilibrada incluye las siguientes sustancias nutritivas: proteínas, vitaminas, grasas, minerales, hidratos de carbono y fibra. De manera que una alimentación sana debe ser tan rica y variada como para cubrir todas estas necesidades, lo que se traduce en que ha de incluir los grupos de alimentos básicos, verduras y fruta, carne, pescado, huevos y leche y sus derivados.

Ahora bien, ingerir todos esos alimentos no significa atiborrarnos en cada comida con la excusa de aportar al organismo lo que necesita. Durante mucho tiempo ha existido la creencia, absolutamente errónea, de que comer grandes cantidades era síntoma de salud, de ahí la preocupación de las madres por engordar a sus hijos, cumpliendo la antigua máxima de que cuanto más gordo, mejor criado. Los especialistas en esta materia advierten hoy del peligro de dicho axioma. Una alimentación excesiva no es sana, y menos aún si el abuso es de grasas (sobre todo las animales) y azúcares. La dieta correcta supone calcular adecuadamente las cantidades, y tan perjudicial resulta quedarse corto como pasarse. Del desequilibrio, dicen los hindúes, nace la enfermedad.

Como norma general, los expertos en nutrición señalan que la cantidad media de calorías que necesita un hombre

es de unas 2500 o 2700 al día, y una mujer entre 2100 y 2300. No obstante, se trata de unas cifras aproximadas y muy generalizadas, ya que el aporte energético que cada persona necesita depende de su complejión y peso y de la actividad que realice.

En cualquier caso, de lo que no cabe duda es de que nuestra salud depende en gran medida de nuestras costumbres. Hacer ejercicio, disfrutar de los ratos de ocio, no dejarnos llevar por el estrés, y entre lo más importante, cuidar la alimentación son condiciones básicas para el buen «funcionamiento» de nuestro organismo. Ahora bien, cuidarse no quiere decir privarse. Y eso es lo que intentamos demostrar en este libro. A continuación presentamos una serie de menús preparados con recetas de bajo poder calórico pero que tratan de abarcar todos los nutrientes que el organismo necesita, y elaboradas siempre con la sana intención de no disgustar al paladar.

---

## Menú 1

---

### ALMUERZO

#### *Ensalada mixta*

##### *Ingredientes para 4 personas*

2 huevos duros, 1 lata de bonito, 1 lata de espárragos, 1 o 2 tomates, lechuga, vinagre o limón, sal.

##### *Preparación*

La sencillez de su preparación no requiere más explicaciones que el consejo de aprovechar el aceite del bonito para aliñarla junto con el vinagre y la sal.

#### *Pechugas de pavo con salsa de frambuesa*

##### *Ingredientes para 6 personas*

3 pechugas de pavo, 300 g de frambuesas congeladas, 4 cucharadas de margarina, 1 vaso de vino tinto, 2 naranjas, 2 cucharadas de vinagre, laurel, harina de maíz, pimienta, sal.

## *Preparación*

La bandeja doradora se precalienta al máximo, conectando el horno microondas al máximo de potencia durante unos siete minutos, siguiendo en todo caso las instrucciones que señale el fabricante. Ya caliente, se pone en ella la margarina y se doran las pechugas, procurando apretarlas bien contra el fondo de la fuente con ayuda de un tenedor para que tomen más color.

Una vez doradas, se introducen en el microondas durante dos minutos al máximo de potencia. Transcurrido este tiempo, se da la vuelta a las pechugas y se cocinan a la misma potencia por espacio de cuatro minutos más, reservándolas luego.

En otro recipiente se echan el vino, el vinagre, la ralladura y el zumo de las naranjas, una hoja de laurel y dos cucharadas de harina de maíz diluidas en un poco de vino. En este punto, se mezcla todo bien con un tenedor y se introduce el cuenco en el microondas, conectado a la máxima potencia, durante unos tres minutos, removiendo cada poco. La salsa tiene que quedar espesa.

Seguidamente, se retiran la hoja de laurel, se sazona con sal y pimienta al gusto y se agregan las frambuesas descongeladas, metiéndolo todo en el microondas un minuto más. Por último, se pasa la salsa por un pasapurés fino para que no se cuele ninguna de las simientes de las frambuesas, se cortan las pechugas en filetes finos y se vierte sobre ellos la salsa. Sin más, se sirven.

## *Fruta*

## *Crema de calabacín*

### *Ingredientes para 4 personas*

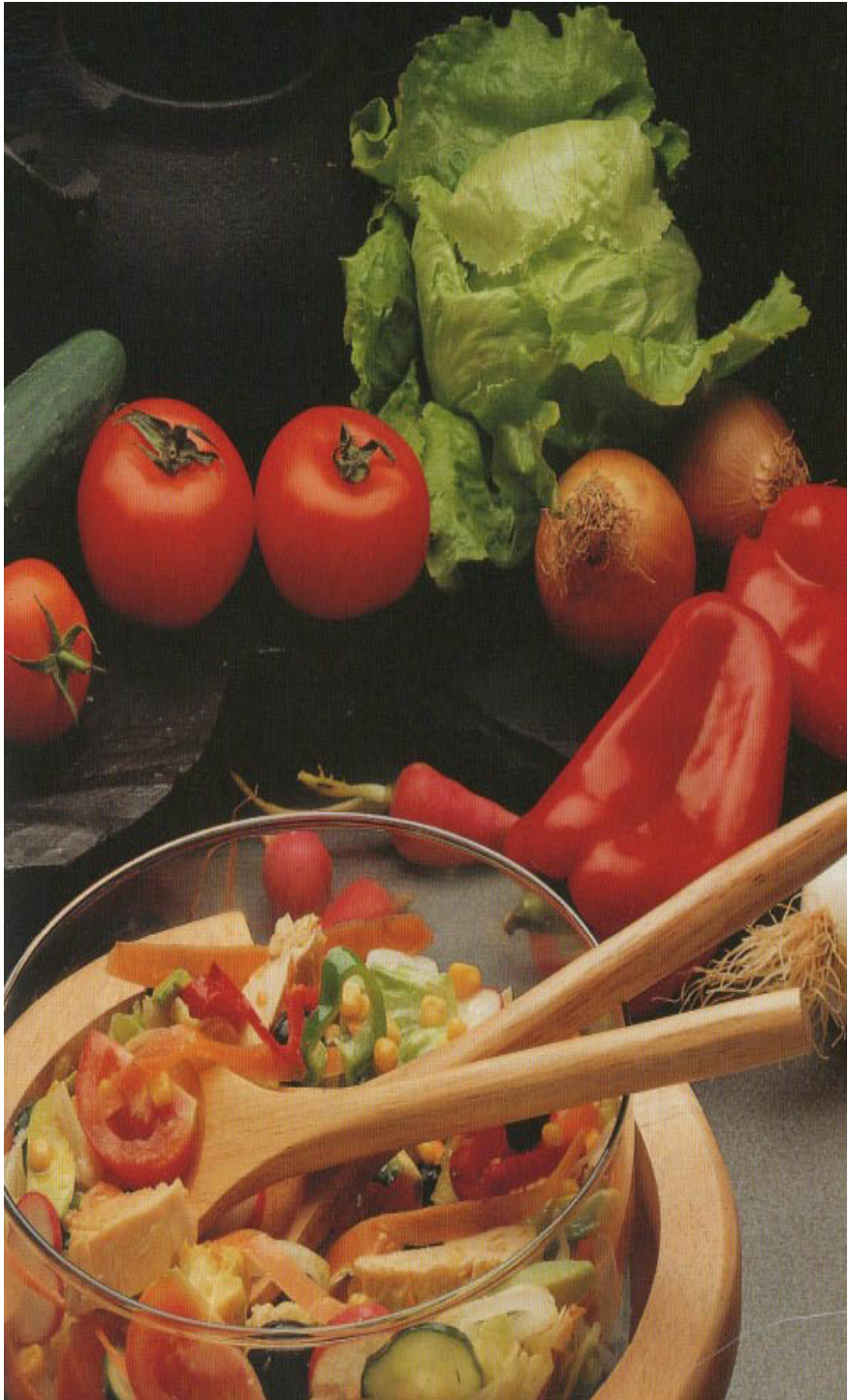
1 kilo de calabacines, 4 quesitos en porciones,  
1 cebolla, aceite, sal.

### *Preparación*

Los calabacines se pelan y se trocean. En una cazuela se pone a hervir agua y sal. Cuando rompa a hervir el agua, se introducen en ella el calabacín, la cebolla cortada en tres o cuatro trozos y un chorro de aceite. Se mantiene al fuego durante 20 minutos y cuando haya cocido todo, se escurren las verduras, reservando el caldo.

Una vez fríos la cebolla y el calabacín, se trituran en la batidora junto con los quesitos, añadiendo el caldo necesario hasta formar una crema suave. Si se juzga preciso, puede pasarse la crema por el pasapurés para deshacer las semillas del calabacín. Esta crema se sirve muy caliente.

## *Fruta*







---

## Menú 2

---

### ALMUERZO

#### *Acelgas salteadas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de acelgas, 2 o 3 dientes de ajo, vinagre, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las acelgas se cuecen en agua con sal, se escurren y se pasan a una cazuela. Los ajos se cortan en láminas finas, se fríen en una sartén con aceite y una vez fritos, se vierten sobre las acelgas junto con parte del aceite empleado en freírlos. Las acelgas se remueven para que se aderecen con el aceite y tomen el sabor del ajo. Se rocían con vinagre y sin más, se sirven.

Como acompañamiento se pueden cocer unas patatas. Éste es un plato muy sano y nutritivo.

#### *Bonito en rollo*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1 kg de bonito, 3 huevos, 2 pimientos de lata,

3/4 kg de tomate, harina, vino blanco, 1/2 cebolla, ajo, perejil, aceite, sal.

## *Preparación*

Se limpia el bonito de piel y espinas y se pica muy menudo —lo que puede hacerse en la picadora—, sazonándolo después con ajo y perejil machacados en el mortero y un pellizco de sal. La cebolla, finamente picada, se fríe en una sartén con un poco de aceite. Una vez frita, se mezcla con el bonito y se agrega un chorro de vino blanco y un huevo batido. Los ingredientes se mezclan bien, con ayuda de las manos si fuera preciso. Se aplasta y añadiendo un poco de harina, se forma una torta que se pone sobre un paño limpio enharinado.

Con los dos huevos restantes se hace una tortilla francesa, que se coloca encima del bonito. También se ponen unas tiras de pimiento. A continuación, se envuelve el preparado con ayuda del paño, haciendo un rollo, y se dispone en una fuente de horno o besuguera. Se rocía con aceite hirviendo y se introduce en el horno hasta que dore. En ese momento se retira el aceite y se deja el rollo reposar.

En una sartén aparte, con aceite, se fríe el tomate y se sazona después con sal, manteniéndolo en el fuego hasta que espese. Ya bien espeso, se pasa por el pasapurés.

Una vez frío el rollo, se corta en rodajas y se dispone en una cazuela o fuente, donde se cubre con la salsa de tomate que se tenía preparada. Antes de servirlo, se mete en el horno durante unos minutos.

## *Fruta*

## CENA

### *Ensalada de cebolla y naranja*

#### *Ingredientes para 4 personas*

2 naranjas Navel, 2 mandarinas, 1/4 kg de cebollas, aceitunas negras, aceite de oliva, sal.

#### *Preparación*

Peladas las naranjas, se corlan transversalmente en rodajas finas las Navel y se separan en gajos las mandarinas. Las cebollas también se parten en forma transversal. En una fuente de ensalada se colocan las Navel abajo, la cebolla decorando en un segundo nivel, los gajos de mandarina en el centro y las aceitunas distribuidas por encima. Antes de servir se aliña con sal y aceite.

### *Yogur*





