



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Recetario de Cocina para las Fiestas

Guacamole



Ingredientes:

- 2 paltas
- 1 tomate picado en cubitos
- ½ cebolla picada
- Pimienta
- 2 cdas. De aceite de oliva
- Jugo de limón
- Cilantro picado
- 2 dientes de ajo picados
- Salsa tabasco (opcional)

¿Cómo se prepara?

Hacer un puré con las paltas.
Reservar los carozos.

Agregar la cebolla, el tomate, ajo, cilantro, pimienta a gusto, jugo de limón, aceite y mezclar muy bien.

Acondicionar en el recipiente en que se va a servir y colocar los carozos dentro. Esto ayudará a evitar la oxidación de la palta.

En base a palta, fruto con alto contenido aceites, protectores principalmente moninsaturado y por lo tanto en valor calórico comparado con otros vegetales. Se lo puede usar como sustituto de aceites o elementos grasos, es cero colesterol y rica en potasio y vitamina E. La palta madura debe tener la piel firme, sin cortes o manchas oscuras, pero cede a la presión. Si falta madurar, se la coloca unos días envuelta en papel en una zona cálida de la cocina. Se la puede consumir sola, en ensaladas o con jugo de limón o en esta deliciosa receta. Este guacamole no lleva sal y es muy gustoso. Puede servirse como salsa con palitos de zanahoria, apio, coliflorcitas, o como acompañamiento de carnes o pescados. Esta receta rinde al menos 12 porciones y cada una aporta 59 calorías, casi cero sodio y 131 mg. de potasio.

Hummus



Ingredientes

400g de garbanzos cocidos, reservar el agua de la cocción

1 diente de ajo,

2 cdas de aceite de oliva,

1 cda jugo de limón,

1 cda comino molido,

1 cta de pimentón,

pimienta,

1 cda perejil picado,

1 cda de pasta de sésamo (Tahini).

¿Cómo se prepara?

Procesar todos los ingredientes, agregar el agua de cocción si es necesario, hasta obtener una pasta bien homogénea. Acompañar de palitos de zanahorias y apio.

Esta salsa en base a garbanzos resulta gustosa en aperitivos y excelente acompañamiento de carnes. Los garbanzos pertenecen al grupo de leguminosas, tienen un muy buen aporte en fibras, cero colesterol, bajo en sodio y generoso en potasio lo que lo hace recomendable en la hipertensión. Este hummus no lleva sal agregada. El limón, el aceite de oliva y el *tahini* o *pasta de sésamo* aporta sabores y también más fibra y una cuota de aceites protectores. Se calcula que esta receta rinde unas 20 porciones que aportan 106 calorías, 2 gr. de fibra y cero colesterol. Se puede usar como acompañamiento, rellenando claras de huevo duro o como salsa de ensalada.

Gazpacho



¿Cómo se prepara?

Licuar: 6 tomates maduros, 2 morrones verdes chicos, 1 pepino, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 rebanadas de pan, ¼ T aceite de oliva, 2 cdas. vinagre, Pimienta, Cantidad necesaria de agua

Cuando todos los ingredientes bien mezclados, pasar el líquido por el colador.

Distribuir en pequeños vasitos o copas.

Servir frío.

Deliciosa sopa para el verano de tomates frescos combinados con otros vegetales y sabores. Baja en valor calórico, rica en potasio y vitamina C, se recomienda preparar y servir en el momento para preservar sus propiedades. Se prepara sin sal. Esta receta es para al menos 10 porciones, cada una aporta 90 calorías, 19 mg. de sodio y 284 de potasio.

SABÍAS QUE...

Cualquiera de las entradas o aperitivos sugeridos son cardiosaludables y muy ricos. Como ejercicio al comparar una porción chica de productos de copetín tradicionales de 25 gr. (1 bolsa chica es de 40 gr. aprox) con 1 cda de salsa en base a mayonesa aporta:

Chips: 135 calorías y 596 gr. de sodio

Mayo: 60 calorías y 113 mg. de sodio

Considerar que la recomendación de sodio de OMS y el MSP es de 2000 mg. de sodio por día para personas sanas, con apenas una muy pequeña porción de estos productos de copetín se llega a 1/3 de todo el sodio recomendado para el día.

Mezclum de verdes, champiñones y maní tostado

Ingredientes

Lechuga mantecosa, lechuga morada, berro, rúcula, 1 bandejita de champiñones frescos cortaditos, 30 gr. de maní pelado sin sal

Aderezo: Aceite de oliva, vinagre, pimienta, 1 cda mostaza.



¿Cómo se prepara?

Cortar: las hojas con las manos y mezclarlas. Reservar por unos minutos. Calentar un sartén, colocar unas gotas de aceite y saltar los champiñones a fuego fuerte, dejar que se cocinen en su jugo y evaporen. Permitir que se puedan dorar sin quemarse.

Colocarlos sobre las hojas, mezclar un poco y agregar los maníes.

Preparar aderezo en un frasco con tapa colocando todos los ingredientes y agitando vigorosamente.

Agregar a la ensalada y mezclar bien.

Esta receta rinde 6 porciones generosas y puede ser base para variaciones, agregando o quitando ingredientes. Así como está, el maní aporta sabor ahumado y consistencia crocante que da contraste agradable a la preparación. Resulta clave presentar la ensalada ya condimentada con el aderezo sugerido. No tiene agregado de sal, pero la mostaza aporta una pequeña cuota. Es posible omitirla si se debe eliminar totalmente la sal de la dieta. 1 porción de esta ensalada con el maní y el aderezo aporta 94 calorías, 50 mg. de sodio y 290 mg. de potasio que la hace apta para una dieta hiposódica.

Pinchos de pollo marinados



Ingredientes:

500g de suprema de pollo sin piel

Para la marinada:

Aceite de oliva

Jugo de limón

Salsa de soja

1 cda. de miel

Cilantro picado

Jengibre rallado

Pimentón ahumado

¿Cómo se prepara?

Mezclar todos los ingredientes de la marinada. Cortar el pollo en cubos pequeños y colocarlos dentro. Tapar con film y dejar en la heladera 1 hora aproximadamente. Luego de este tiempo pinchar 3 cubos en cada palito y cocinarlos en el sartén caliente girándolos para que se doren parejos.

Cuando estén listos, espolvorear semillas de sésamo tostadas.

La marinada aporta sabores especiales al pollo, en especial el jengibre y el pimentón ahumado. Es posible usar salsa de soja baja en sal para bajar el aporte de sodio. Se sugiere armar pinchos como para aperitivo, pero se pueden armar en porciones más grandes como brochette o simplemente cocinar los trozos de pollo en plancha y agregarlos en una ensalada tibia sobre colchón de lechuga o vegetales cocidos.

Esta receta rinde 5 porciones si se considerando una porción completa, casi como plato principal y aporta 185 calorías, si se prepara con salsa de soja común tiene 477mg. de sodio, con soja baja en sodio son 277mg. por porción.

Rolls de berenjenas y zucchini



Ingredientes:

Berenjenas pequeñas

Zucchini pequeños

Queso de cabra

Tomates secos

Rúcula

Palitos

Aceite c/n

¿Cómo se prepara?

Cortar las berenjenas y los zucchini de forma longitudinal en rodajas bien finas.

Calentar la plancha cocinarlos en el sartén caliente con apenas aceite girándolos para que se doren parejos.

Cuando estén todos listos, armar los rolls de la siguiente manera: extender una lámina del vegetal y en un extremo colocar una cta de queso de cabra, una rodajita de tomate seco y una hoja de rúcula que sobresalga un poco. Enrollar y sujetar con un palito.

Esta receta utiliza las berenjenas y los zucchini de una manera diferente, atractiva y coqueta y preserva sus mejores atributos al ser bajos en calorías y ricos en fibras. El queso de cabra, en esa pequeña porción aporta aromas y sabores que ensamblan con la rúcula y el tomate seco. Una porción generosa, con al menos 100 gr. de vegetales aporta 70 calorías, con un aporte interesante en fibra, baja en grasa aun con el queso de cabra. Es posible usar otros quesos blancos saborizados con hierbas o mezclar el queso de cabra con queso blanco para suavizar el sabor.



En las fiestas es frecuente planificar una comida muy abundante y eligiendo productos altos en calorías, grasas, y sal. Para ilustrarlo considerar que 1 porción pequeña de lechón con ensalada rusa aporta al menos 1000 calorías (1 persona activa necesita 2000 calorías al día) y fácilmente 1000 mg. de sodio por porción. Una parrilla completa para uno con 1 molleja, 1 chorizo y una porción de asado llega fácilmente a las 1400 calorías, con casi el doble del colesterol y el sodio recomendado para el día.

Cupcakes de chocolate y frambuesas.



Ingredientes:

300g de harina leudante (o harina común con 2 ctas de polvo de hornear), 300g de azúcar, 6 cdas cacao en polvo, pizca de sal, 2 ctas de café instantáneo, 2 cdas de aceite, 1 cda vinagre, 225cc de agua tibia, 1 cta de canela, 1 cta jengibre rallado, ralladura de limón.

Relleno: mermelada de frambuesas

Decoración: hojitas de menta y frambuesas o frutillas frescas y azúcar impalpable.

Mezclar todos los ingredientes secos primero. Aparte mezclar el agua, aceite, vinagre y café. Incorporar a la mezcla anterior e integrar muy bien todo. Repartir la mezcla en pirotines o moldes para muffins llenando hasta las $\frac{3}{4}$ partes. Llevar a horno precalentado a 180° durante 20 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un palito el mismo salga limpio.

Luego que estén fríos, con un cuchillo puntiagudo, hacer un hueco en el centro quitar la tapita y rellenar con la mermelada. Tapar nuevamente presionando suavemente.

Espolvorear con azúcar impalpable o cacao amargo y decorar con hojitas de menta y fruta fresca.

Estas tortitas individuales de chocolate se preparan sin huevo por lo que son libres de colesterol. Resultan muy perfumados y ensamblan muy bien con frutos del bosque frescos, frutillas, moras, arándanos y en conserva o mermelada. Es posible utilizar mermeladas light para reducir el valor calórico.

La receta rinde 26 moldecitos, con 120 calorías por porción. Se recomienda servir con una generosa porción de frutas frescas.

Es posible armar un menú festivo y eligiendo recetas e ingredientes saludables y así su corazón participará de la fiesta.