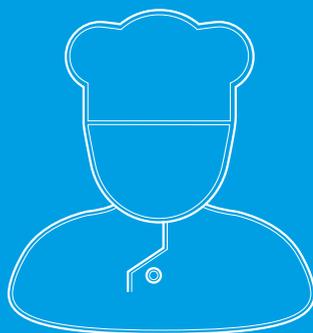


Sanitas

PARTE DE Bupa



Libro de recetas

- Dieta astringente
- Disfagia
- Aporte protéico
- Aporte calórico

*Por y para los
pacientes de la UCCO*

(Unidad de Consejo y
Cuidado Oncológico)



“Nuestro agradecimiento a quienes han dedicado su tiempo, esfuerzo y saber culinario en la elaboración de esta Guía en un momento muy especial de sus vidas.

Deseamos que todos y cada uno de ellos se vean representados y admirados por sus fabulosas recetas. Sin ellos, no hubiera sido posible.”

Sanitas 

PARTE DE **Bupa**

ÍNDICE

Dieta astringente

PRIMER PLATO

- 9 Lentejas con arroz y verduras
- 11 Arroz blanco

POSTRE

- 77 Zumo de aloe vera y levadura de cerveza



Disfagia

PRIMER PLATO

- | | |
|--|----------------------------------|
| 13 Puré de verduras | 21 Crema de espárragos trigueros |
| 15 Puré “para eliminar toxinas y limpiar el organismo” | 23 Crema de calabaza y zanahoria |
| 17 Purrusalda | 25 Crema de calabacín |
| 19 Crema de puerro y nata | 47 Sopa o puré de calabaza |
| 20 Ensaladilla rusa | |

Dieta saludable

PRIMER PLATO

- 27 Ensalada de pimientos rojos y tomates asados
- 29 Pisto de calabacín
- 31 Espinacas con arroz



Aporte protéico

PRIMER PLATO

- 33 Revuelto de gulas con espárragos trigueros



SEGUNDO PLATO

- 50 Merluza rellena
- 53 Pollo cuatro estaciones
- 55 Pollo con verduras
- 56 Pescado en salsa tembleque
- 57 Patatas con sepia
- 59 Paletilla de cordero lechal asada
- 61 Pollo a la Belmont
- 63 Lubina al horno con limón y patatas

Aporte calórico

PRIMER PLATO

- 34 Pastel de patas de cangrejo
- 35 Espinacas con bechamel
- 37 Ensalada de pasta
- 39 Pasta con shitakes
- 41 Empanada de xoubas o parrochas
- 42 Espagueti con berberechos
- 43 Salsa verde para espaguetis
- 45 Pan normal

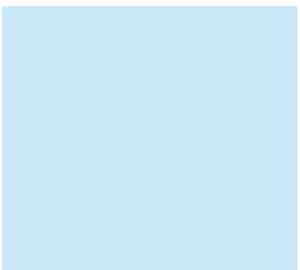
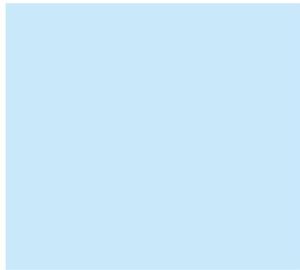
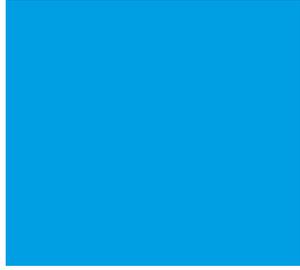
SEGUNDO PLATO

- 64 Marmitako
- 65 Patatas con carne encebollada
- 67 Emparedados
- 69 Emparedados de pan y jamón serrano o ibérico
- 71 Pechugas de pollo con nata
- 72 Torta vegetal
- 73 Suquet de peix

POSTRE

- 79 Bizcocho de manzana cande
- 81 Galletas de canela
- 82 Tarta de chocolate
- 83 Cookies
- 85 Crepes
- 87 Flan de leche condensada
- 89 Bizcocho de yogur y limón
- 91 Bizcocho de calabaza
- 93 Tiramisú
- 95 Tortilla de manzanas rojas
- 97 Tarta de zanahoria





Primer plato



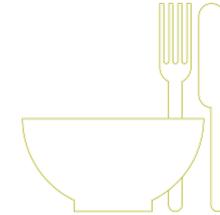


Ingredientes:

- Una ramita de apio con hoja
- Zanahorias
- Puerros
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde italiano
- Tomate
- Laurel, una hoja grande
- Pimentón dulce
- Azafrán en hebra
- Lentejas pardina (las pequeñas)
- Arroz blanco, arroz rojo y arroz negro salvaje
- Aceite de oliva
- Sal rosa del Himalaya

'Lentejas con arroz y verduras'

(Dieta astringente)



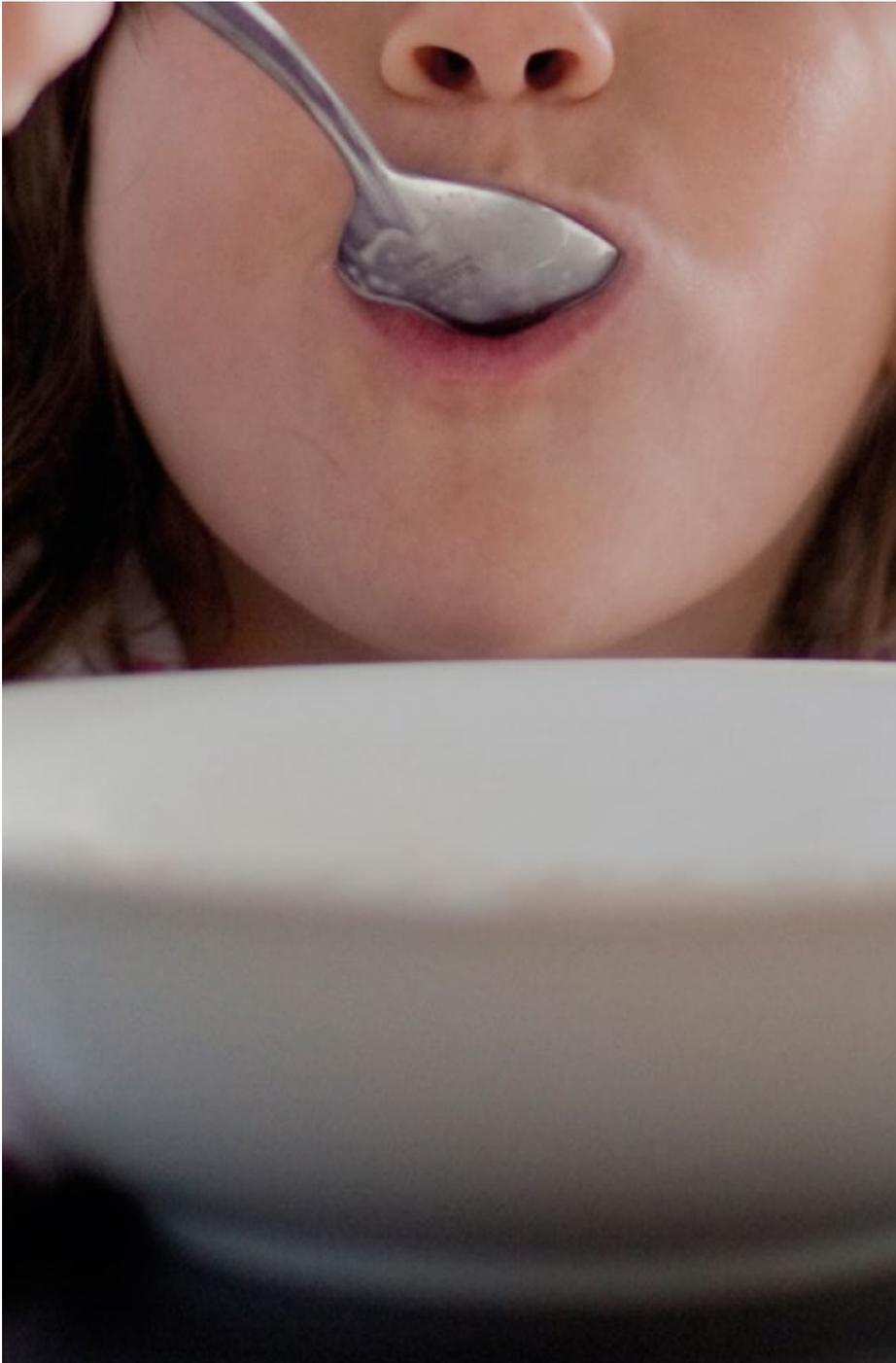
Elaboración:

Picamos en trozos pequeños las verduras (la de laurel no) y lo ponemos a cocer en poca agua.

Añadimos las lentejas con agua fría y las "asustamos" con agua fría tres veces (esto hará que no se despellejen).

Se puede poner ya el aceite a fuego medio bajo y calcular cuando ya están tiernas para poner tres puñaditos de arroz.

No deben quedar acuosas, más bien espesitas.

**Ingredientes:**

- Arroz
- Aceite
- Agua
- Diente de ajo

'Arroz blanco'

(Dieta astringente)

**Elaboración:**

Se lamina el ajo y se rehoga en la sartén con un poquito de aceite de oliva virgen crudo.

A continuación se incorpora el arroz, y se rehoga al cabo de un par de minutos. Se incorpora el doble de cantidad de agua y se deja que hierva a fuego alto hasta consumir la misma.

Añadimos una pizca de sal (al gusto).

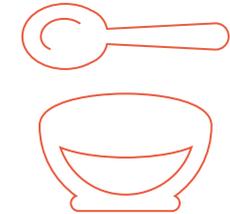
Se retira del fuego cuando se haya consumido y se cubre con un papel periódico para dejar reposar y que absorba el vapor, tapar.

**Ingredientes:**

- Judías verdes
- Acelgas
- Espinacas
- Calabacín
- Calabaza
- Zanahorias
- Puerros
- Apio

'Puré de verduras'

(Disfagia)

**Elaboración:**

Se lavan bien las verduras, se parten y se ponen en la olla exprés, con un chorro de aceite y sal, durante 15 minutos.

Se pasa todo con la batidora y se añade mantequilla.

A la hora de comer se puede agregar pescado, carne, pollo etc... Lo que apetezca.



Ingredientes:

- Perejil
- Espárragos Verdes
- Alcachofas
- Rábano
- Apio
- Zanahorias,
2 unidades
- Puerro
- Calabaza
- Alga marina verde
(la que prefiráis)

‘Puré para eliminar toxinas y mantenerse hidratado’

(Disfagia)



Elaboración:

Se corta en trozos y se pone todo a hervir.

Se sala al gusto con sal rosa del Himalaya (a ser posible).

Posteriormente lo pasaremos por Turmix añadiendo un poco de aceite de oliva.

Es aconsejable colarlo bien pues tiene mucha “hebra”.



Ingredientes:

- Puerros, 2 unidades
- Calabaza 1/2 Kg
- Patatas, 2 unidades
- Sal
- Aceite de oliva (si es posible virgen extra)

'Purrusalda'

(Disfagia)



Elaboración:

Lavamos los puerros y los troceamos en cuatro trozos.

Pelamos, lavamos y troceamos la calabaza y las patatas.

Ponemos todo en olla a presión, y cubrimos todo con agua. Añadimos una cucharada sopera de aceite de oliva y ponemos sal al gusto.

Cerramos la olla y cuando este a presión dejamos 10 minutos a fuego lento.

Una vez pasados los 10 min abrimos la olla con cuidado y batimos todo con la batidora hasta que se forme un puré homogéneo.

Nota: Es recomendable que las comidas no se sirvan muy calientes, ya que las cosas templadas y frías sientan mejor.

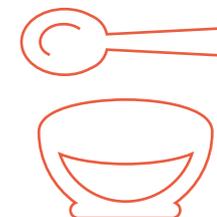


Ingredientes:

- Puerros grandes, seis unidades
- Patatas medianas, dos unidades
- Cebolla, una unidad
- Caldo de pollo, 2 L
- Mantequilla, una cucharada
- Nata, brick pequeño
- Aceite, una cucharada
- Perejil
- Sal

'Crema de puerro y nata'

(Disfagia)



Elaboración:

Se corta la cebolla y se dora en aceite.

A continuación, se cortan los puerros en rodajas y se rehogan con la mantequilla.

Por último, se cortan las patatas en trozos pequeños y se cubre todo con el caldo.

Se añade la sal y se deja cocer 1 hora, aproximadamente, a fuego medio.

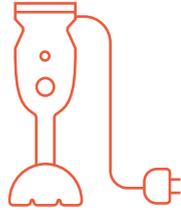
Según vaya necesitando, se le añade el resto del caldo.

Cuando esté listo, se pasa todo por la batidora y se le añade la nata y el perejil picado.

Este plato puede tomarse caliente o frío.

Ingredientes:

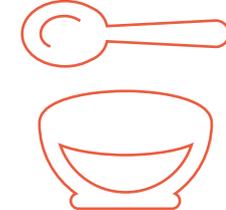
- Anchoas, una lata
- Bonito, dos latas
- Guisantes, una lata pequeña
- Aceitunas rellenas de anchoas, una lata pequeña
- Zanahoria, una unidad
- Patatas, cuatro unidades
- Pimiento morrón, una lata pequeña
- Huevo duro, una unidad

‘Ensaladilla rusa’*(Disfagia)***Elaboración:****Mayonesa**

Se introduce en la jarra de la batidora un huevo crudo con clara y 1/4 de litro de aceite de oliva de 0,4º; se añade sal y para que no se corte, añadimos un trocico de pan de molde mojado en vinagre. Se introduce el brazo de la batidora hasta el fondo de la jarra, se pone en marcha y no se mueve durante 30 segundos más o menos; posteriormente levantamos el brazo de la batidora lentamente, hasta que la mayonesa esté ligada e iniciamos movimientos de arriba a abajo. Se puede añadir un poco más de aceite si se quiere espesar un poco más la mayonesa.

Ensaladilla

Se pelan las patatas y la zanahoria, se ponen a cocer y añadimos sal. Cuando estén bien cocidas las ponemos en una fuente, las dejamos enfriar y luego las machacamos con un tenedor. Limpiamos bien las anchoas de posibles espinas. Ponemos en la jarra de la batidora, las anchoas, las aceitunas, los guisantes escurridos, el bonito, el pimiento morrón y el huevo duro, triturándolo todo muy bien. Se añade a las patatas y la zanahoria, mezclándolo todo muy bien. Se añade la mayonesa (guardando un poco para cubrir la ensaladilla) y volvemos a mezclar todo. Se puede decorar con huevo duro partido en rodajas, pimiento morrón en tiras y aceitunas.

‘Crema de espárragos trigueros’*(Disfagia)***Elaboración:****Ingredientes (4 pers.):**

- Espárragos trigueros, dos manojos
- 1/2 cebolla dulce grande
- Patata, una unidad
- Caldo de pollo (sin piel)
- Aceite de oliva
- Sal

Se limpian los espárragos, se les quita la parte dura, los lavamos y cortamos en trozos. Hacemos lo mismo con la cebolla y la patata.

Se pone aceite a calentar y se sofríe en él la cebolla hasta que esté transparente.

Se agregan los espárragos y la patata, y se rehogan durante 5 minutos.

Ponemos un poco de sal.

Agregamos el caldo de pollo y dejamos cocer todo junto hasta que los espárragos estén para comer y lo mismo la patata.

Pasamos todo esto por la batidora separando las puntas de los espárragos, que se dejarán para adornar los platos.

Se sirve acompañado de picatostes y tiritas de jamón ibérico (si gusta).

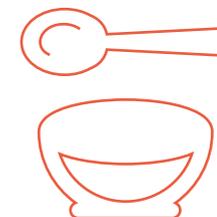


Ingredientes:

- 1/2 Kg de calabaza
- Zanahorias, tres unidades
- Patata, una unidad
- Quesito en porciones, una unidad
- Pimentón de la Vera (no picante)
- Ajo, un diente
- Aceite de oliva virgen, una cucharada sopera
- Sal

'Crema de calabaza y zanahoria'

(Disfagia)



Elaboración:

Pelamos las zanahorias, la calabaza y la patata. Las ponemos a cocer añadiéndoles la sal y la cucharada de aceite.

Freimos el diente de ajo y cuando esté dorado, espolvoreamos un poquito de pimentón.

Cuando las zanahorias, la calabaza y la patata estén cocidas, añadimos el sofrito y lo dejamos hervir sobre 5 minutos.

Pasamos todo por la batidora añadiendo el quesito y lo batimos hasta que quede hecha la crema.

**Ingredientes:**

- 1 Kg calabacín
- Quesitos light, cuatro unidades
- Nata líquida
- Aceite
- Sal

‘Crema de calabacín’

(Disfagia)

**Elaboración:**

Se pelan los calabacines y se cortan en dados.

En una cacerola se hierve 1L de agua. Cuando rompe a hervir se añade la sal, un poco de aceite y los calabacines cortados en dados.

Una vez cocidos se retiran a otro recipiente con un poco de líquido de la cocción, se le añaden los quesitos y se pasa por la turmix hasta obtener una crema.

Por último añadimos un chorrito de nata líquida.



Ingredientes:

- Pimientos rojos, cuatro unidades
- Tomates, cuatro unidades
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino
- Ajo
- Sal

‘Ensalada de pimientos rojos y tomates asados’

(Dieta saludable rica en vitaminas, minerales...)



Elaboración:

Se calienta el horno a 200° durante 10-15 minutos.

Lavamos los pimientos y los tomates.

Introducimos los pimientos y los tomates enteros en el horno, rociamos con aceite de oliva virgen extra.

Los dejamos en el horno hasta que estén bien asados, un poco tostados y blanditos.

Se sacan del horno y se dejan enfriar.

Pelamos los pimientos y los tomates. Cortamos los pimientos en tiras y aplastamos los tomates con la mano o los cortamos con un cuchillo; se quitan las partes duras y se quedará una salsa de tomate.

Se mezcla en una fuente y se añade un poco del jugo que han soltado las verduras al asar.

Picamos los ajos muy pequeños y añadimos sal al gusto y cominos. Dejar reposar.

Se puede comer como ensalada fría o templada como acompañamiento.



Ingredientes (2 pers.):

- Calabacín mediano, una unidad
- Cebolla, una unidad
- Tomate frito (el suficiente para hacer una pasta)
- Aceite de oliva
- Sal

'Pisto de calabacín'

(Dieta saludable rica en vitaminas, minerales...)



Elaboración:

En una sartén a fuego lento se pone la cebolla a freír, cuando esté bien pochada se retira en un plato.

Se añade el calabacín cortado en rodajas finitas y bien pelado sobre la sartén con un poquito de aceite. Cuando esté frito, también a fuego lento, se añade la cebolla pochada y a continuación el tomate frito.

Se mezcla todo muy bien, se aparta del fuego y se coloca en una fuente.

Puede tomarse al gusto, caliente, templado o frío.

**Ingredientes:**

- 1/2 Kg de espinacas crudas y troceadas
- Arroz integral (cantidad según comensales)
- Cebolletas troceadas, tres unidades
- Pasas y piñones (un puñado)

‘Espinacas con arroz’

(Dieta saludable rica en hidrato de carbono)

**Elaboración:**

Sofreimos la cebolleta y las espinacas con aceite y sal al gusto.

Cocemos el arroz integral al dente.

Juntamos todo y añadimos las pasas y los piñones.

Listo para servir.

**Ingredientes:**

- Espárragos trigueros
- Cebolleta
- Gulas
- Huevos
- Aceite
- Sal

‘Revuelto de gulas con espárragos trigueros’

(Aporte protéico)

**Elaboración:**

Se sofríen los espárragos, troceados y lavados, con la cebolleta.

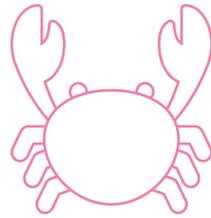
Se añaden las gulas al sofrito.

Y por último se añaden los huevos.

Una vez listo, emplatar.

'Pastel de patas de cangrejo'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Precalentamos el horno a 165°.

Se pica la cebolla finita y se pocha.

Se pican los palitos de cangrejo.

En una sartén doramos los palitos de cangrejo con la cebolla picada.

En un bol mezclamos los huevos batidos con la sal, la leche evaporada, los palitos de cangrejo y la cebolla.

Con la batidora se tritura la mezcla al gusto.

Se engrasa un molde con mantequilla, volcamos la mezcla y lo metemos al horno.

Pasados 30 min pinchamos y si está seco se saca.

Lo desmoldamos cuando esté frío y lo decoramos al gusto.

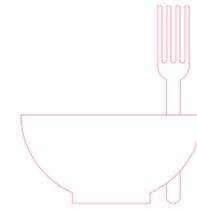
Se sirve con tostas de pan.

Ingredientes:

- Cebolla pequeña, una unidad
- Palitos de cangrejo o surimi, 15 unidades
- Huevos, tres unidades
- Leche evaporada, un bote
- Sal
- Aceite

'Espinacas con bechamel'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se cuecen las espinacas con un poquito de sal durante 3 minutos.

En un cazo se cubre con aceite, dos cucharadas de harina y se fríe.

Una vez frito, se añade, aparte, una cucharadita de maicena, 1/2 cucharadita de sal y 2 vasos de leche. Se bate todo para evitar que salgan grumos.

Se mezcla todo lo batido anteriormente con las espinacas.

Se pone todo en una fuente y lo cubrimos con queso, se mete en el horno (grill) hasta que esté dorado.

Listo para servir.

Ingredientes:

- Espinacas
- Harina
- Agua para cocer
- Maicena, una cucharadita
- Leche
- Queso para el horno
- Aceite
- Sal

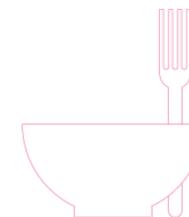


Ingredientes:

- 250 gr de macarrones (u otra pasta según gusto)
- Maíz, una lata
- Zanahorias (cortadas en hilo)
- Queso semicurado (en taquitos)
- Aceitunas verdes (en trocitos) cantidad al gusto
- Atún, tres latas
- Mayonesa

‘Ensalada de pasta’

(Aporte calórico)



Elaboración:

Cocemos la pasta el tiempo que requiera según la marca.

Se deja enfriar y se escurre con agua del grifo. Cuando esté seca y escurrida echamos en un bol o ensaladera grande.

Se añaden todos los ingredientes en las cantidades que queramos. Por último añadimos la mayonesa (cantidad según gusto).

Se mete en la nevera para servir fría.



Ingredientes (4 pers.):

- 1/2 Kg tallarines
- 1 Kg de setas shitake
- 400 gr tomate triturado
- Dientes de ajo, dos unidades
- 1/2 cebolla en juliana
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Nuez moscada
- Sal

'Pasta con shitake'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Doramos los ajos, la cebolla y cuando estén pochados añadimos shitake.

Cuando las setas shitake comienzan a estar blandas añadimos tomate triturado.

Cuando está listo se lo añadimos a la pasta previamente hervida al dente.

Al servir se decora con nuez moscada.



Ingredientes para la masa:

- 500gr de harina de trigo
- Agua, un vaso
- Leche, un vaso
- Huevo, una unidad
- Azúcar
- Un poco de Levadura plana (opcional)
- Aceite, medio vaso
- Sal

Ingredientes para el Relleno o Zaragallada:

- 3/4 Kg de Xoubas o parrochas
- Cebollas grandes, dos unidades
- Pimiento verde, una unidad
- Abundante aceite
- Sal

‘Empanada de xoubas o parrochas’

(Aporte calórico)



Elaboración

Elaboración de la masa

Mezclamos en un cacharro de cristal un vaso de agua (la levadura opcional), un vasito de leche, medio de aceite, 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal y un huevo. Añadimos 500 gr de harina de trigo.

Se revuelve todo con cuchara de madera hasta formar una masa (añadimos más harina si hiciera falta). Espolvoreamos harina sobre una mesa limpia. Se vierte la masa y se amasa con las manos, hasta que quede compacta.

Hacemos un bollo con la masa y dos transversales, cubrimos con un paño ligeramente húmedo y lo dejamos reposar al menos dos horas para que fermente.

Elaboración de Zaragallada

Freimos en abundante aceite y fuego muy lento, un par de cebollas grandes picadas y pimiento verde picado en tiras no muy largas.

Cuando la cebolla este transparente se añaden las xoubas o parrochas lentamente.

‘Espaguetti con berberechos’

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se hierve la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite, una vez termina se reservan 2 tazas de agua de cocción y el resto se tira al escurrir los espaguetti, se reservan escurridos en una cazuela.

En una sartén con abundante aceite se fríen los ajos troceados en trozos no muy pequeños y cuando empiezan a dorarse se echan junto con el aceite encima del espaguetti, se incorpora también los berberechos con su caldo y se añade un puñado de perejil, picado, seco o natural y el agua de cocer los espaguetti de una de las tazas que reservamos anteriormente.

Se pone cacerola al fuego y se remueve todo, si se ve que admite más agua se añade la taza restante, se remueve todo un par de minutos o 3 y aprovechamos para probar que tal el punto de sal.

Recomendaciones:

Al freír los ajos se puede añadir una cayena para darle un “regustillo” a picante.

Se puede añadir junto con el perejil un poco de orégano.

Ingredientes:

- 500 gr espaguetti o tallarín
- Ajo, siete dientes grandes
- Berberechos al natural, una o dos latas
- Perejil
- Aceite

‘Salsa verde para espaguettis’

(Aporte calórico)



Elaboración:

Cocemos las espinacas y las escurrimos bien, reservando un poco de ese agua de cocer.

Triturar el queso fresco, nueces, ramita de albahaca, sal y ajo.

Añadir el aceite en último lugar.

Una vez triturado todo añadir las espinacas al resto y continuar triturando hasta conseguir textura deseada.

Ingredientes:

- Espinacas
- Queso fresco
- Nueces
- Aceite de oliva
- Ramita de albahaca
- Ajo

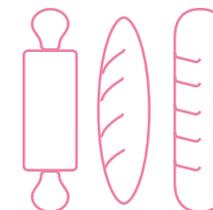


Ingredientes:

- 500 gr de harina de trigo
- 300 gr de agua tibia
- 10 gr de levadura fresca
- 10 gr de sal

'Pan normal'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se mezclan bien todos los ingredientes manualmente hasta que no se pegue la masa en las manos.

Lo dejamos en reposo en un molde cubierto con film transparente hasta que veamos que ha doblado su volumen.

Volvemos a amasar y repetimos el reposo hasta que de nuevo vuelva a doblar su volumen.

Tras esto, lo metemos al horno sin molde. Los primeros diez minutos a 250°C. Durante esos primeros 10 minutos, abrir cada tres minutos el horno y pulverizar el pan con agua. Luego bajaremos a 200°C y se hará en unos 50 minutos aproximadamente.



Ingredientes:

- 1 Kg de calabaza
- Puerros, dos unidades
- Zanahorias, dos unidades
- Patatas, dos unidades (si se quiere puré)

'Sopa o puré de calabaza'

(Disfagia)

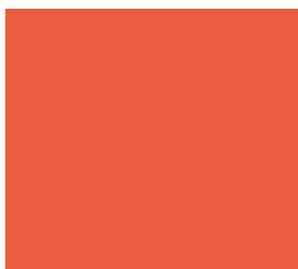
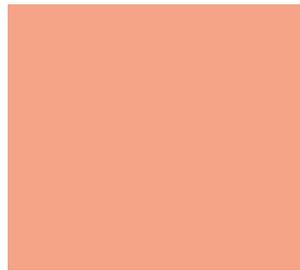
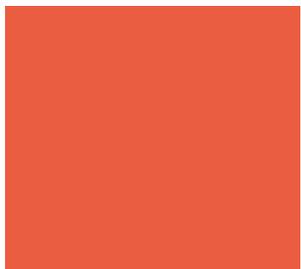
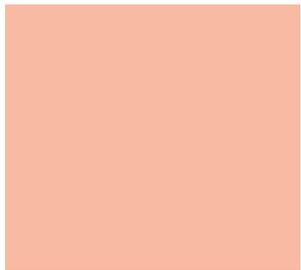


Elaboración:

Se rehogan en un poco de aceite de oliva los puerros cortados. Cuando estén "pochados", añadimos la calabaza, las zanahorias, y la patata (si se elige será opción) y poner a cocer en 1 L - 1,5 L.

Añadimos sal y un poco de pimienta molida y cuando esté todo cocido lo trituramos en la batidora.

Es bastante fácil, ¿verdad?



Segundo plato



Ingredientes:

- Una merluza hermosa y fresca

Ingredientes para el caldo:

- Cabeza y espina de la merluza
- Cabezas de las gambas y los langostinos que usaremos luego
- Hueso de rape que compremos en la pescadería, una unidad
- Puerro, una unidad
- 30 ml de aceite (un buen chorro)
- 1 L de agua aproximadamente
- Sal

Ingredientes para el relleno:

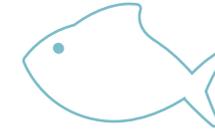
- 30 ml de aceite de oliva
- Puerro grande, una unidad
- Ajo, dos dientes
- 300 gr langostinos pelados (cabeza aparte)
- 200 gr de gambas peladas
- 100 gr de gulas
- 50 gr de brandy (un vaso de vino)
- Sal

Ingredientes para la salsa:

- Aceite de oliva
- Harina
- Tomate frito casero (aproximadamente 200gr)
- El caldo de pescado que hemos hecho antes
- Vino fino (es lo que yo le pongo aunque la receta original ponía brandy)

‘Merluza rellena’

(Aporte protéico)

**Elaboración:****Cómo se hace el plato**

Tomamos una cazuela, echamos un chorro de aceite de oliva y, cuando esté caliente, ponemos el puerro a pochar, hasta que esté suave, yo lo pongo también con cebolla, pero la receta original no la lleva.

Añadimos las cabezas y las pieles de los mariscos y los rehogamos presionando con la mano del almirez. Incorporamos las espinas y cabeza de la merluza, bien limpias, y el hueso de mero.

Salamos, echamos un litro de agua y cuando hierva lo bajamos a fuego lento y dejamos reducir durante media hora como mínimo. Al final necesitaremos unos 800 ml. Probamos si está bien de sal y lo colocamos.

Cómo se hace el relleno

Cogemos una sartén grandecita, ponemos aceite de oliva y ponemos a saltear el puerro (yo también le pongo cebolla) y los dos dientes de ajo muy picados, durante unos 5 minutos a fuego suave. Que no se os queme que amarga mucho el plato.

Cuando estén bien rehogados, añadimos los langostinos cortados en trozos y las gambas, que si no son grandes, dejaremos sin cortar. Un poco de sal y las salteamos durante 2 minutos.

Le echamos un chorro generoso de coñac, apagamos la campana extractora para no provocar un incendio, y lo flambeamos.

Cuando se apague la llama incorporamos las gulas y las salteamos otros dos minutos y reservamos.

Cómo se hace la salsa

No limpies la sartén y pon aceite de oliva y cuando esté caliente, no hirviendo, tostamos un par de cucharadas, sin colmar, de harina y, vamos moviendo con varillas hasta que esté rubia.

Incorporamos el tomate frito y el chorreón de vino fino y vamos poniendo poco a poco el caldo de pescado. Seguimos ligando con las varillas.



Ingredientes:

- Pollo
- Ajo
- Pan
- Pimiento verde
- Ñora o pimiento choricero
- Cebolla
- Caldo
- Aceite
- Sal

'Pollo cuatro estaciones'

(Aporte protéico)



Elaboración:

Passar el pollo troceado, previamente salpimentado, para dorar.

Se reserva.

Se pochá ajo, un trozo de pan, pimiento verde, ñora o pimiento choricero (al gusto) y cebolla.

Todo lo pochado se pasa por la turmix y se añade un poco de caldo, si es necesario.

Esta mezcla se añade al pollo apartado anteriormente y se mete al horno entre 1/2 hora o 45 minutos.

Listo para servir.



Ingredientes:

- 1/4 Kg de muslos y contramuslos de pollo
- Puerro, una unidad
- Aceite de oliva
- Sal

‘Pollo con verduras’

(Aporte protéico)



Elaboración:

En una cazuela se pone el puerro y las zanahorias lavadas y picadas, pelamos la patata y la ponemos entera en la cazuela, de este modo evitaremos que la patata se deshaga.

A continuación, se añaden los trozos de pollo, cubrimos todo con agua y ponemos una cucharada sopera de aceite de oliva y sal al gusto.

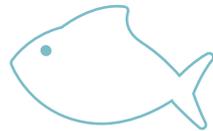
Tapamos la cazuela y cocemos todo alrededor de 20-30 minutos, se retira del fuego cuando se vea que el pollo está tierno.

Servimos el pollo y las verduras acompañados del caldo que se ha formado en la cocción.

Es recomendable que las comidas no se sirvan muy calientes, ya que las cosas templadas y frías sientan mucho mejor. El aceite, si es posible, que sea de oliva virgen extra.

'Pescado en salsa de tembleque'

(Aporte protéico)



Elaboración:

Todos los ingredientes descritos para la salsa se meten en una olla exprés cubriéndolos de agua y se ponen a hervir.

A continuación, incorporamos los ingredientes del pescado a la salsa hasta que el pescado esté a punto. Durará unos minutos.

Ingredientes para la salsa:

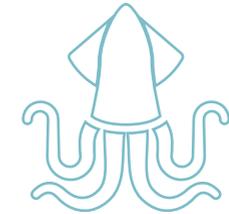
- Cebolla
- Ajito
- Tomate
- Laurel
- Pimienta molida
- Judías verdes
- Zanahorias
- Caldo de pescado

Ingredientes para el pescado:

- Rodaja de merluza
- Chirlas
- Gambitas peladas
- Pimiento morrón

'Patatas con sepia'

(Aporte protéico)



Elaboración:

Ingredientes:

- 1,5 Kg patatas
- Sepia, dos unidades
- Hoja de laurel
- 1/2 cebolla
- 250 gr de gambones (o gambas)
- 200 gr de almejas
- Aceite
- Ajo
- Perejil
- Sal

Se pone aceite en una cazuela.

Se rehoga bien la cebolla picada, el laurel y la sepia cortada en trocitos.

Se agregan las patatas troceadas y se rehoga todo otro poco y se deja apartado.

Se pelan los gambones y se da un hervor a sus cabezas y cáscaras, y con el mismo agua de hervirlas se trituran con la batidora y se cuele todo este caldo sobre las patatas apartadas.

Se termina de cubrir de agua y se machaca un ajo crudo y perejil, se añade sobre todo ello.

Se deja hervir todo y cuando la patata ya prácticamente esté cocida se añaden las almejas . A los 2 ó 3 minutos se agregan los gambones pelados, y se deja otro poco más hirviendo.

Se añade algo de sal, al gusto y listo para comer.



Ingredientes:

- Paletillas de lechal según comensales
- Patatas para asar
- Vino blanco
- Agua
- Vinagre
- Aceite

‘Paletilla de cordero lechal asada’

(Aporte protéico)



Elaboración:

Se precalienta el horno a 200° durante 10 minutos. Mientras se salan las paletillas suavemente y se le pone un chorrito de aceite de oliva.

En el horno, en otra fuente de horno, se ponen las patatas enteras con piel (lavadas y secadas previamente).

Introducimos la fuente con las paletillas y le damos vuelta cada 15 minutos, al mismo tiempo también le damos vuelta a las patatas.

Cuando han pasado unos 30 minutos ponemos un chorrito de vino blanco y menos de medio vaso de agua.

Continuamos dándole vueltas cada 15 minutos. Cuando falten 5 minutos para que lleven una hora en el horno, echamos sobre las paletillas un buen chorro de vinagre, para conseguir que queden tostadas y crujientes. (Al principio huele un poco fuerte pero luego se evapora el vinagre y le queda un sabor muy bueno al asado).

Se termina el asado cuando el aspecto sea del agrado del cocinero en cuanto al tostado.



Ingredientes:

- Pollo, ocho muslos
- Ajo, dos dientes
- Cebolla, dos unidades
- Tomates sin piel y muy picados, dos unidades
- Perejil
- Vino blanco, un vaso
- Ajo en polvo
- Harina, una cucharada

'Pollo a la Belmont'

(Aporte protéico)



Elaboración:

En una cacerola con aceite se fríe el pollo hasta que se dore (cuidado que salta el aceite) y se aparta. En ese mismo aceite se pone la cebolla troceada a dorar. Cuando empieza a volverse transparente la cebolla se añaden los dos o tres dientes de ajo laminados y se deja hasta que dore (ahora está la opción de poner el tomate y dejar que se haga unos cinco minutos).

Se coge una cucharada sopera de harina y se echa al sofrito y se remueve un minuto, ahora se añade un vaso normal de vino y dos vasos de agua y se mete el pollo. Si el líquido no lo cubre se añade mas agua hasta cubrir. Se echa perejil picado (2 cucharadas soperas aproximadamente), se espolvorea un poco de pimienta negra molida (opcional) y una cucharada sopera de ajo en polvo (opcional) y finalmente sal.

Se deja hervir 40 minutos teniendo cuidado que no se pegue al fondo ni que se quede corto de líquido (siempre tiene que tener por lo menos la mitad de lo que había). A los 20 minutos de hervir, que se ha ido el alcohol del vino, se prueba de sal y se rectifica al gusto.

Espero que os guste.



Ingredientes:

- Lubina, una ración
- Limón, una unidad
- Patatas medianas, cuatro unidades
- Ajo, un diente
- Vino blanco, medio vaso
- Caldo de pescado, una pastilla
- Aceite
- Perejil picado
- Pimienta
- Sal

‘Lubina al horno con limón y patatas’

(Aporte protéico)



Elaboración:

Cortamos las patatas en rodajas finas junto con el ajo (también en láminas) y añadimos sal al gusto y un chorrito de aceite.

Colocamos las patatas en una bandeja de horno junto con los ajos y horneamos a 180° durante 10 minutos.

Mientras tanto mezclamos en un bol, el zumo de 1 limón, 1/2 vaso de vino blanco, la pastilla de caldo de pescado, el perejil y salpimentamos.

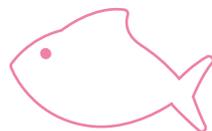
Se coloca la lubina sobre la cama de patatas y se le añade por encima la mezcla anterior.

Se mete en el horno hasta que esté bien hecha (30-45 minutos).

Si vemos que las patatas se quedan secas se puede añadir un poco de agua o caldo.

Ingredientes:

- Cebolla, una unidad
- Tomate maduro, una unidad
- Laurel, una hoja
- Patatas, cuatro unidades
- 1,5 Kg de bonito en tacos
- Ajo, un diente
- Perejil

'Marmitako'*(Aporte calórico)***Elaboración:**

En una cazuela (preferiblemente de barro) se pocha la cebolla troceada.

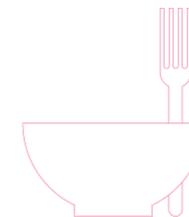
Troceamos el tomate y lo echamos en la cazuela.

En un mortero se machaca el perejil con el ajo y se incorpora al sofrito que ya se ha hecho en la cazuela.

Echamos medio litro de agua y la sal al sofrito hasta que hierva.

Incorporamos los trozos de patata y dejar cocer unos 20 min junto con la hoja de laurel.

Echamos los trozos de bonito y dejar cocer 5 min.

'Patatas con carne encebollada'*(Aporte calórico)***Elaboración:**

Pochamos 2 cebollas grandes.

Salpimentamos los escalopines y los pasamos por aceite sobre la cebolla pochada.

Añadir las patatas troceadas (haciendo clack), un vasito de vino blanco, una pastillita de caldo de carne y dejar cocer a fuego lento.

Ingredientes:

- Cebolla
- Patatas
- Escalopines
- Vino blanco/agua
- Pastilla de caldo de carne

**Ingredientes:**

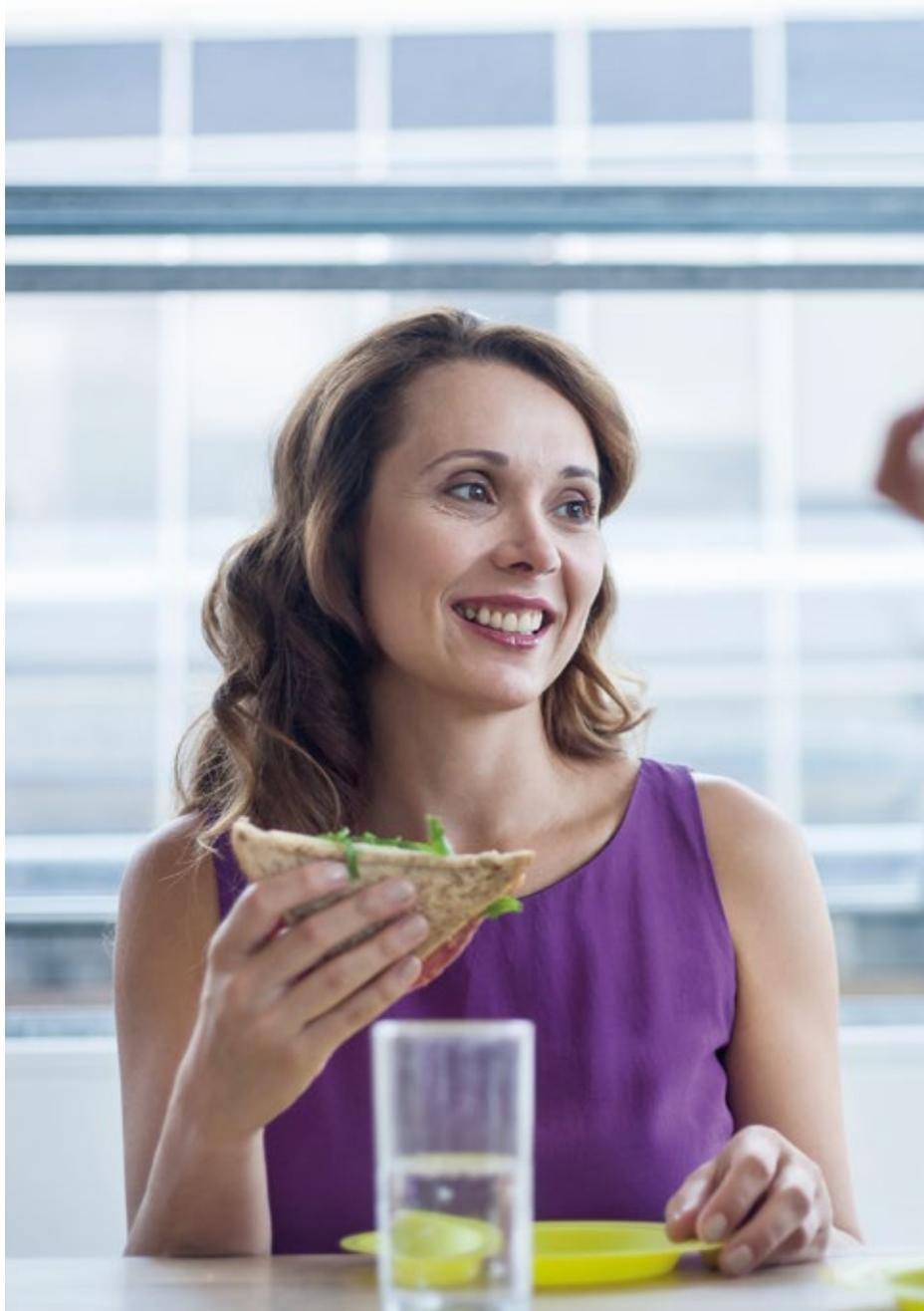
- Berenjena
- Jamón York o serrano
- Leche
- Huevo
- Mayonesa
- Aceite
- Sal

'Emparedados'

(Aporte calórico)

**Elaboración:**

Se corta la berenjena en lonchas finas.
Se pone una loncha de jamón entre medias.
Se reboza en huevo con un poquito de sal.
Se frien y se sirven con la mayonesa.
Se sirven calientes y la mayonesa fría.



Ingredientes:

- Pan, una barra
- Jamón serrano o ibérico
- Leche
- Huevo
- Aceite
- Sal

'Emparedados de pan y jamón serrano o ibérico'

(Aporte calórico)



Elaboración:

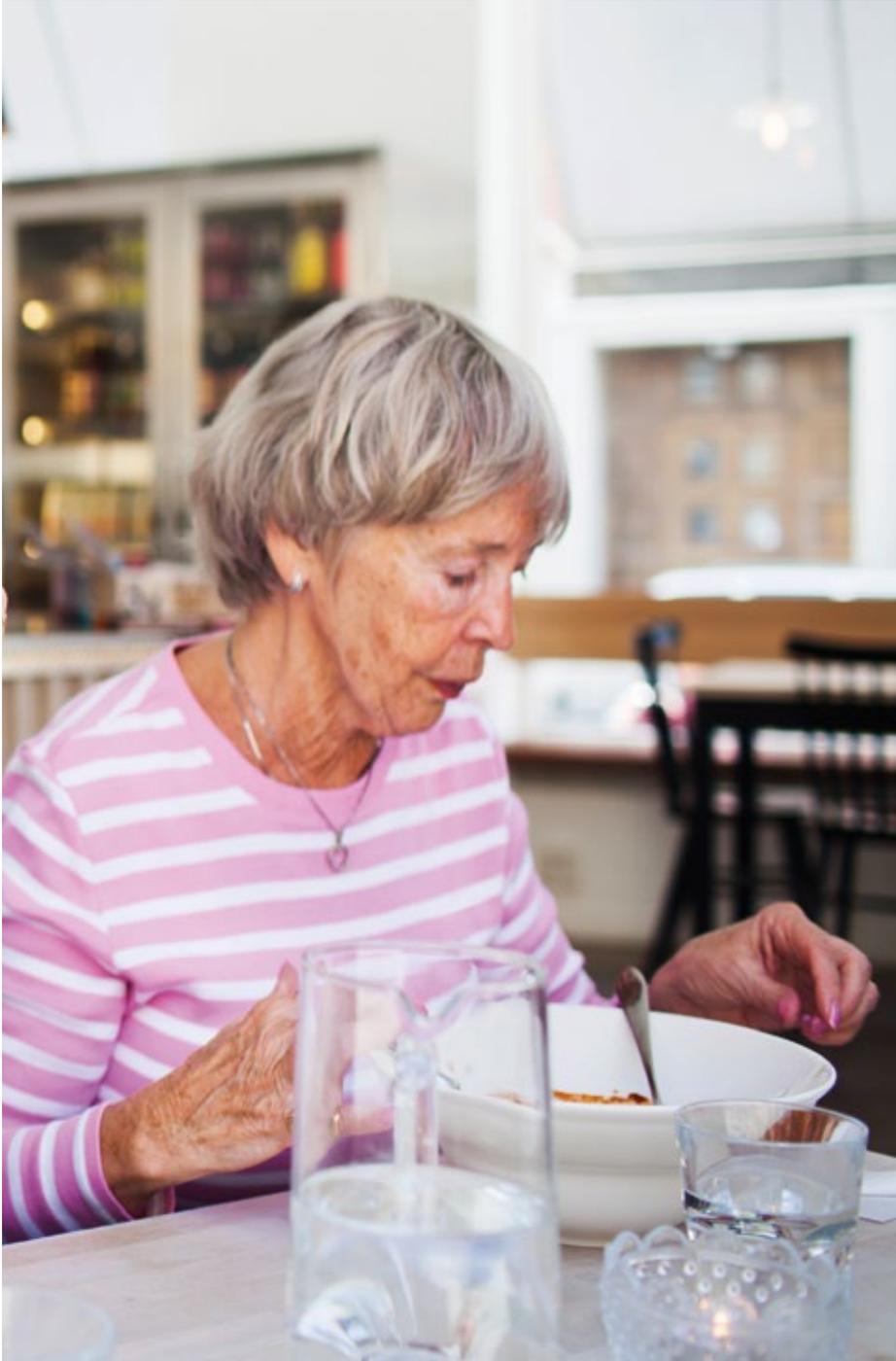
Se corta el pan en rodajas de tipo mediano.

Se ponen en una bandeja con la leche, bien empapadas (las rodajas de pan) como si fuesen torrijas.

Se ponen entre medias las lonchas de jamón serrano o ibérico (al gusto).

Se ponen a freír, dependiendo del jamón se les da un toque de sal o no.

Se pueden servir calientes o fríos.



Ingredientes:

- Pollo, dos pechugas fileteadas
- Cebolla pequeña, una unidad
- Nata, dos briks (33cl)
- Vino blanco, medio vaso
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

'Pechugas de pollo con nata'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Doramos las pechugas en aceite.

Se sacan y reservan.

En el mismo aceite pochamos la cebolla picadita.

Cuando esté pochada echamos el vino y dejamos reducir un poco.

Añadimos la nata y le damos un hervor.

Ponerlo todo junto en una cacerola con las pechugas de pollo y especiar con un poco de pimienta y nuez moscada.

Se cuece 5 minutos a fuego suave y servimos.

Ingredientes:

- Tortas de trigo, cuatro unidades
- Rodajas de tomate
- Queso en lonchas
- Jamón York
- Palitos de cangrejo
- Maíz dulce (lata)
- Piña (lata o natural)
- Atún
- Huevo cocido
- Mayonesa

'Torta vegetal'*(Aporte calórico)***Elaboración:**

Introducimos las tortitas en el horno a 180° durante 5 minutos (no tienen que dorarse mucho).

Se coloca una tortita como base y untamos con mayonesa.

Cubrimos con rodajas de tomate y lonchas de queso.

Cogemos otra tortita, untamos con mayonesa de nuevo, ponemos lonchas de jamón york, palitos de cangrejo (a trocitos o hilitos) y piña troceada.

Se colocan rodajas de huevo cocido.

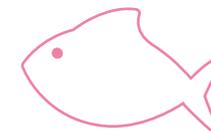
Añadimos otra tortita y cubrimos con mayonesa (a modo de tarta).

Introducir de 2 a 3 horas en el frigorífico.

Decorar con pepinillos, zanahoria rallada o al gusto.

**Ingredientes
(4-5 pers.):**

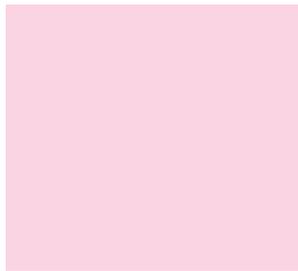
- Cigalas, dos unidades
- Gambas, seis unidades
- Rape, dos rodajas por persona
- Patatas en rodajas, dos unidades
- Tomates rojos maduros, dos unidades
- Almendras crudas
- Cebolla mediana, una unidad
- Pan, dos rebanadas
- Ajo, dos dientes
- Laurel, dos hojas
- Azafrán
- Pimentón
- Aceite
- Sal

'Suquet de peix'*(Aporte calórico)***Elaboración:**

Se prepara un caldo con la cabeza de rape y las cabezas de las gambas. En una cazuela con aceite se fríen un poco las gambas y las cigalas, reservar. En ese aceite se sofríe el pan, almendras, perejil y un poco de pimentón. Se pasa por un mortero y se machaca hasta obtener una pasta. Se reserva. En el aceite que va quedando, (si no hay suficiente se añade más) se fríe la cebolla y cuando empiece a dorarse, se añaden los tomates pelados (mejor rayados) durante unos minutos. Se cuela el caldo de pescado y se añade.

Removemos y se agregan las patatas a rodajas, que queden cubiertas. Mientras, a la picada del mortero se le añade un poco de caldo y se remueve más. Se añade a la cazuela. Cuando las patatas estén prácticamente hechas se pone el rape y las hojas de laurel.

Al final se pone el marisco que quede muy entero (para que sepa a marisco), se rectifica el punto de sal y se deja reposar un par de minutos.



Postres





Ingredientes:

- Zanahorias, tres unidades
- Manzana, una unidad
- Pera, una unidad
- Zumo de Aloe Vera, medio vaso (venta en herbolarios)
- Semillas de Chía, media cucharadita (de venta en herbolarios)

‘Zumo de aloe vera y levadura de cerveza’

(Dieta astringente)



Elaboración:

Pelamos bien la zanahoria, manzana y pera.

En la licuadora doméstica, se trituran bien los ingredientes mencionados, y al zumo que resulte, se le añade medio vaso de Aloe Vera y las semillas de Chia.

Al tomar el zumo se acompañará de dos pastillas de levadura de cerveza (mejor pastillas que en polvo, ya que su sabor es amargo).

Se ha de tomar a diario, mientras duren las sesiones de quimioterapia, ya que es un refuerzo para nuestras defensas.



Ingredientes:

- Huevos, dos unidades
- 225 gr de azúcar
- 100 gr mantequilla
- Un yogurt y medio natural
- 100 gr harina de trigo o de repostería
- 3/4 Kg Manzana Reineta
- Levadura, un sobre

'Bizcocho de manzana Cande'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Aplicamos mantequilla y enharinamos, una fuente refractaria de 20 x 30 cm.

A continuación seguimos los distintos pasos:

1. Se batan los huevos junto con los 200 gr de azúcar hasta que la mezcla este cremosa.
2. Ponemos la mantequilla junto con el yogurt y medio natural en un cazo al fuego, hasta que la mantequilla se derrita.
3. Se agregan a los huevos, sin dejar de remover, con el azúcar e incorporar poco a poco la harina tamizada con la levadura, mezclando todo bien para que no se formen grumos.
4. Se vierte la mezcla en el molde preparado.
5. Seguidamente, pelamos las manzanas, quitamos el centro, las cortamos en rebanadas y las colocamos sobre la masa.
6. Espolvoreamos la superficie con el azúcar restante (25 gr).
7. Se introduce la masa en el horno, previamente calentado a temperatura alta, durante 20-25 min, hasta que suba y esté dorado (se puede probar pinchando con un palillo o tenedor y si sale fácilmente es que ya está cocido, si por el contrario, el palillo sale manchado de masa, significa que le queda un rato más).
8. Por último retiramos del horno, dejamos enfriar en la fuente y servimos cortado en rectángulos, sin desmoldar.



'Galletas de canela'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se precalienta el horno a 180°.

Mezclamos el azúcar con la mantequilla, la margarina y el huevo en un bol grande.

Tamizamos la harina con la levadura, el bicarbonato y la sal en el bol anterior y lo mezclamos.

Hacemos bolas de masa (3 cm aproximadamente) con una cucharita.

Mezclamos la azúcar con la canela en un bol pequeño y cubrimos bien cada bola de masa con la mezcla.

Metemos las galletas (bolas) en una bandeja de horno, sin engrasar y el papel vegetal para que no se peguen, a una distancia de 5cms. Aproximadamente entre cada bola.

Horneamos hasta que estén firmes, (unos 12-15 min según el horno).

Ingredientes (para 30 galletas):

- 150 gr azúcar
- 57 gr mantequilla (a temperatura ambiente)
- 55gr margarina
- Huevo grande batido, una unidad
- 205 gr harina de repostería
- Levadura, una cucharadita
- Bicarbonato, media cucharadita
- Pizca de sal
- Papel vegetal

Para recubrir las galletas antes de hornear:

- Azúcar, dos cucharadas
- Canela, dos cucharadas

Ingredientes:

- Galletas rectangulares, una caja
- 200 gr chocolate de para fundir
- Agua o leche, un vaso
- Azúcar, dos cucharadas
- Huevos, cuatro unidades
- 300 gr mantequilla
- Chantilly y nata montada
- Fideos de chocolate

'Tarta de chocolate'*(Aporte calórico)***Elaboración:**

Se pone en un recipiente grande el chocolate con el agua o leche a calentar hasta que el chocolate se derrita por completo.

Se aparta del calor y se añade el azúcar, las yemas de los huevos y la mantequilla y se remueve hasta que la mantequilla se funda y quede una pasta homogénea.

Mientras se enfría el chocolate, se baten las claras a punto de nieve, y una vez frío, se mezclan con el chocolate.

Se mojan las galletas con la leche y se pone una capa de galletas sobre una bandeja.

Sobre esta primera capa de galletas se pone una capa de chocolate (relativamente fina) y se cubre con otra capa de galletas mojadas en leche.

Se hacen tantas capas como permita la cantidad de chocolate, terminando con una de galletas.

Se prepara el chantilly o nata y se recubre. Se puede adornar con los fideos de chocolate o cualquier cobertura.

Dejar la tarta en la nevera unas cuantas horas antes de servirla.

Ingredientes:

- Un tazón y 1/4 de harina
- Levadura, una cucharadita
- Sal, una cucharadita
- Margarina, un tazón
- 3/4 de un tazón de azúcar moreno
- 3/4 de taza de azúcar blanco
- Vainilla, una cucharadita
- Huevos, dos unidades
- Trozos de chocolate, un tazón

'Cookies'*(Aporte calórico)***Elaboración:**

Precalentamos el horno a unos 170°.

En un recipiente se mezcla la harina, la levadura y la sal.

En otro recipiente se mezcla la mantequilla con el azúcar blanco, el azúcar moreno y la vainilla.

Se añaden los huevos a la mezcla de mantequilla.

Poco a poco se va añadiendo la mezcla de harina sobre la mezcla de la mantequilla y se va removiendo.

Por último se añade el chocolate y se mezcla con cuidado.

Se unta una bandeja con mantequilla y se pone la mezcla con ayuda de una cuchara sopera, en forma de bolitas bien separadas entre sí.

Se mantiene unos 10 min al horno.

Se retiran las galletas con cuidado de la bandeja, en caliente, y se dejan sobre una rejilla hasta que se enfrien.



Ingredientes:

- 125 gr de harina
- Huevos, dos unidades
- 25 gr de mantequilla
- Leche
- 250 gr de sal

Salsa de Naranja:

- 250 gr de zumo de naranja
- 75 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- Juliana de media naranja
- 100 gr Grand Marnier

Coulis de frambuesa:

- 200 gr de frambuesas
- 75 gr de azúcar
- Zumo de limón

Chantilly:

- 200 gr de nata
- 50 gr de azúcar
- Vainilla

'Crepes'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Preparación de la masa

Se mezcla la harina con los huevos. Se incorpora poco a poco la leche, y por último la mantequilla derretida. Se deja reposar 30 min.

En una sartén muy caliente y engrasada, extendemos un cucharón de masa, se espera a que cuaje y damos la vuelta para que se dore.

Se retira y se repite esta operación las veces que sean necesarias hasta que utilicemos toda la masa. Se conservan las crepes una encima de otra.

Preparación de la salsa de naranja

En un cazo derretimos el azúcar con la mantequilla hasta que empiece a caramelizar.

Se agrega la juliana de naranja, la mitad del licor y el zumo y se reduce hasta que espese un poco.

Preparación de frambuesa

Trituramos las frambuesas con el azúcar y el zumo de limón. Se cuele y cuece para espesar. Reservar.

Preparación del Chantilly

Montamos la nata y se añade el azúcar y la vainilla.

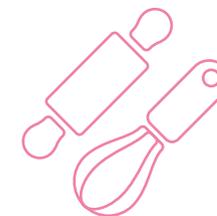
Montaje

Hacemos distintos dobleces con los crepes y acompañamos con las salsas. En el caso de la salsa de naranja flambeamos con el resto del licor.



'Flan con leche condensada'

(Aporte calórico)



Ingredientes:

- Huevos, tres unidades
- Leche condensada, un bote pequeño
- Leche natural, la medida de dos botes
- Caramelo líquido para el molde

Elaboración:

Se cubre el fondo de la flanera con caramelo líquido.

Aparte en una ensaladera se baten los huevos enteros como para tortilla y se añade el contenido de leche condensada, dando vueltas con una cuchara de madera.

Después se agrega la leche natural y se vierte en la flanera.

Previamente se pone la flanera en la olla exprés al baño maría durante 10 minutos.

Se deja enfriar fuera del frigorífico.



Ingredientes:

- Yogur de limón, una unidad
- Yogur de harina fina, la medida de un tarro y medio
- Yogur de azúcar, la medida de un tarro
- Huevos, dos unidades
- Margarina, cuatro cucharadas soperas
- Rasa de levadura, una cucharada soperas
- Cáscara de limón rayada, una unidad

'Bizcocho con yogur y limón'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Unas dos horas antes de iniciar la preparación de este postre, se saca la margarina de la nevera para que de tiempo a tomar la temperatura ambiente y pueda ser manipulada con facilidad. Cuando la margarina esté blanda se pone en el vaso de una batidora junto con el azúcar, yogur y los huevos.

Se bate todo hasta obtener una crema ligera.

En un plato soperos se mezcla la harina con la levadura, cuando la mezcla sea uniforme se va agregando cucharada a cucharada sobre el batido espolvoreándola para que se airee y mientras tanto se continúa batiendo la mezcla para que la harina se incorpore bien.

Se enciende el horno y mientras se calienta se unta un molde con margarina blanda y se espolvorea con el resto de la harina, sacudiéndolo boca abajo para que se suelte la harina sobrante. Verter la mezcla del vaso en el molde y meterlo en el horno.

Primero a temperatura baja para ir subiendo paulatinamente a medida que avanza la cocción. Cocer unos 45 minutos, se desmolda sobre una rejilla donde se dejará hasta que esté completamente frío.



Ingredientes:

- Calabaza limpia, 250-300 gr
- 1/4 Kg de azúcar
- 1/4 Kg de harina (mejor si la mitad es de harina de repostería y la otra mitad de Maicena)
- Levadura en polvo, un sobre
- Huevos, tres unidades
- Aceite de girasol, un vaso tamaño yogur

'Bizcocho de calabaza'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se pela y filetea la calabaza (como para tortilla de patatas).

Cocemos en microondas sin agua ni azúcar hasta que esté blanda.

Se mezcla la calabaza cocida con el azúcar, la harina y la levadura, los huevos y el aceite. Trituramos con batidora hasta que forme una masa.

Se engrasa y enharina ligeramente un molde para bizcocho, mejor redondo, y lo metemos en el horno previamente calentado a 250° durante 15-20 minutos.

El tiempo dependerá del tipo de horno. Si es de aire poner en marcha las funciones de arriba y abajo.

Es preferible que no esté muy cocido, si está un poco crudo dejar dentro del horno pero apagado.

¡Buen apetito!



Ingredientes:

- Bizcocho redondo en capas, una unidad
- Queso mascarpone, dos tarrinas
- Huevos, cuatro unidades
- Azúcar, cuatro cucharadas soperas
- Chocolate para rayar, una tableta
- Café
- Coñac o vino dulce

'Tiramisú'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se toman los huevos y se separan las claras, batiéndolas hasta conseguir "punto de nieve".

Añadimos las yemas, el azúcar hasta que esté todo unido. A continuación añadimos poco a poco el queso mascarpone. Esta última parte puede hacerse con la batidora, que es más rápido, pero hay que hacerlo poco tiempo para evitar que la mezcla quede muy líquida.

Ponemos en un molde o en una fuente, la primera capa de bizcocho, se moja con el café y con el licor (coñac o vino dulce) y añadimos una capa de la mezcla anterior.

Ponemos otra capa de bizcocho en un plato y la mojamos, igual que la primera. Cuando haya escurrido un poco, se pone encima de la primera capa de bizcocho y añadimos la mezcla anterior.

Repetimos el mismo proceso con la tercera capa de bizcocho.

Rayamos el chocolate cubriendo la tarta.

Metemos la tarta en el frigorífico al menos durante tres horas.

Consejo: El bizcocho se compra hecho en supermercados.



Ingredientes:

- Manzanas rojas pequeñas, seis unidades
- Huevos, tres unidades
- Azúcar moreno, dos cucharadas
- Un chorrito de Brandy
- Zumo de medio limón
- Una nuez de mantequilla sin sal

'Tortilla de manzanas rojas'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Pelamos las manzanas, les quitamos el corazón y las pepitas y las cortamos en trocitos pequeños como si fuesen patatas para tortilla. Las rociamos con zumo de limón para que no se oxiden.

Añadimos el azúcar y el brandy. Ponemos una sartén al fuego y añadimos una nuez de mantequilla, cuando se derrita añadimos las manzanas y salteamos durante 3-4 minutos hasta que el brandy se evapore y las manzanas comiencen a estar tiernas.

Batimos los huevos y añadimos a la sartén con las manzanas.

Dejamos cuajar como si se tratase de una tortilla normal. Damos la vuelta con mucho cuidado y cuajamos bien por el otro lado.

Retiramos de la sartén y dejamos enfriar antes de servir aunque caliente o templada también está deliciosa.



Ingredientes:

- Suizos, seis unidades
- 500 gr de zanahorias
- 250 gr de azúcar
- 125 gr de coco rallado

'Tarta de zanahoria'

(Aporte calórico)



Elaboración:

Se pelan y cortan en rodajas las zanahorias, y se cuecen hasta que estén blandas.

Pasamos las zanahorias cocidas por el pasapurés y añadimos un poco del agua de cocer las zanahorias, el azúcar y el coco rallado (del que habremos reservado un poco para espolvorear luego por encima).

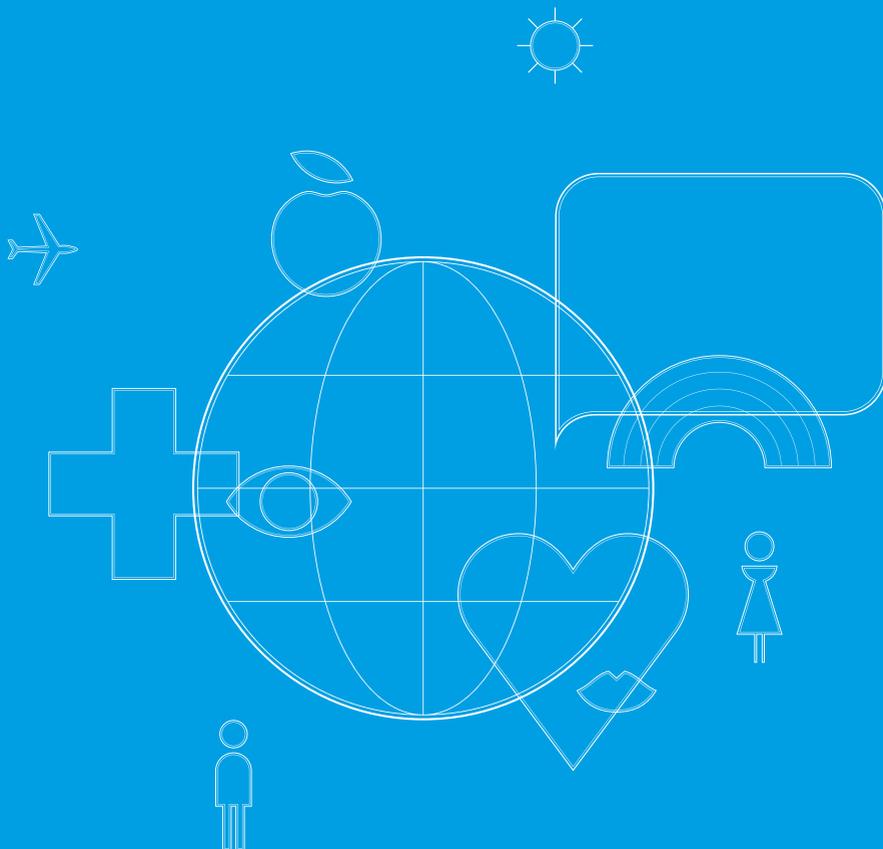
Mezclamos todos los ingredientes.

Cortamos los suizos horizontalmente en 3 capas. En un molde se pone una capa de suizos, se trocea si es necesario para rellenar los huecos con la parte que tiene el azúcar hacia abajo.

Extendemos la mitad de la mezcla de las zanahorias, ponemos otra capa de suizos (la intermedia) y después el resto de las zanahorias. Por último la otra capa de suizos.

Por encima, otro molde algo más pequeño con algo de peso para que haga prensa y tenerlo así 3 ó 4 horas.

Se vuelca la tarta en una fuente y se espolvorea con el coco que teníamos reservado.



El mundo de Sanitas

Seguros de salud para cada cliente:
Autónomos, Empresas y Particulares

Seguros dentales: Premium,
Milenium y One

Servicios de Salud: Cirugía Ocular,
Reproducción Asistida, Sanitas
Cordón Umbilical, Soluciones
Estéticas, etc.

**Hospitales, Centros Médicos,
de Bienestar y Clínicas Dentales**

**Residencias, Centros de Día
y Servicios para Mayores**