

Sanitas 

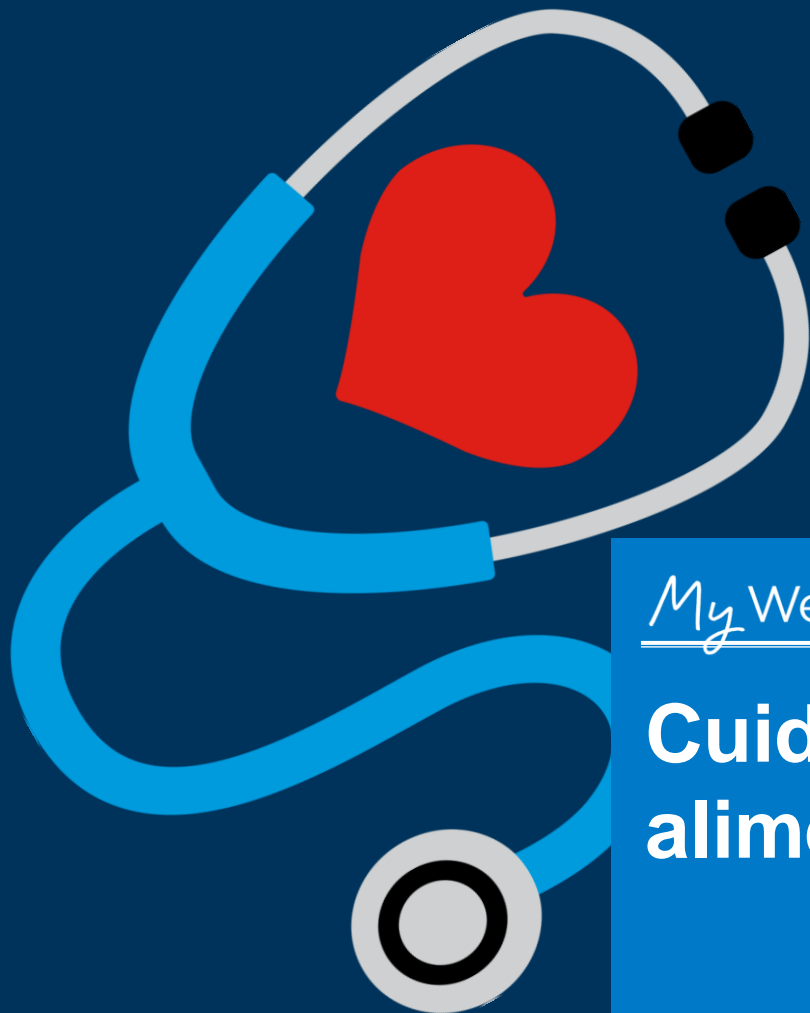
PARTE DE *Bupa*

My Well World

Cuida tu corazón con una alimentación saludable

Ayúdanos a conseguir que más corazones latan con fuerza

Sanitas Smile ;-)



DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN.....	3
MENÚS CARDIOSALUDABLES.....	5
MENÚ 1.....	6
MENÚ 2.....	9
MENÚ 3.....	12
MENÚ 4.....	15
MENÚ 5.....	18

DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN



Reduce el consumo de :

- Sal
- Azúcar
- Frituras
- Alimentos ricos en grasas saturadas (yema de huevo, chorizo, crema, mayonesa...)
- Bebidas alcohólicas



Incluye en tu dieta:

- Alimentos ricos en grasas monoinsaturadas (aceite de oliva y almendras)
- Omega3: salmón, atún, jurel, nueces...
- Mayor cantidad de fibra

ADEMÁS,

- Consume 5 porciones de frutas y verduras al día
- Come pescado natural al menos 2 veces a la semana, ya que aportan ácidos grasos que ejercen un factor protector cardiovascular.
- Incluye en tu dieta la ingesta de antioxidantes: ajo, uvas, kiwis, frutos rojos...

¿Cómo podemos preparar los alimentos?

- Prepara los alimentos hervidos, asados, a la plancha, a la parrilla , en el horno o al vapor.
- Recorta la grasa visible de la carne y elimina la piel de las aves antes de prepararlo.
- Usa leche y derivados desnatados.
- Sigue estos consejos para evitar la Anisakiosis:
 1. Límpialo bien y extrae las vísceras lo antes posible.
 2. Cocínalo correctamente consiguiendo una alta temperatura en toda la pieza.
 3. Si lo vas a consumir crudo (en vinagre, marinado, en escabeche...) congélalo previamente a -20°C y al menos durante 72 horas.



PARTE DE *Bupa*

Menús Cardiosaludables

Primer plato: Ensalada de pimientos asados y queso fresco a la mostaza

Ingredientes para cuatro personas

- 200 g de pimientos rojos
- 200 g de pimientos verdes
- 10 g de ajo pelado (2 dientes)
- 5 g de perejil picado
- 5 g de mostaza
- 12 ml de vinagre de vino (2 cucharadas)
- 12 ml de aceite de oliva (2 cucharadas)
- 25 g de queso fresco
- Una pizca de sal

Elaboración

1. Introducir los pimientos en el horno a temperatura media-alta durante unos 20 minutos. Hay que darles la vuelta de vez en cuando.
2. Una vez asados, pelarlos y cortarlos en tiras que se dispondrán en los platos. Para pelarlos mejor no dejar que se enfríen del todo, hacerlo cuando estén tibios o un poco calientes.
3. Cortar el queso en daditos y colocarlo encima de los pimientos.
4. Con ayuda de un mortero machacar el ajo hasta hacerlo puré.
5. A continuación, añadir en el mortero el aceite, el vinagre, el perejil, la mostaza, el jugo de asar los pimientos y la sal. Remover suavemente.
6. Cubrir los pimientos con la salsa.



Segundo plato: Salmonetes con piñones y calabacín

Ingredientes para cuatro personas

- 520 g de salmonetes
- 120 g de calabacín
- 80 g de piñones
- 30 g de azúcar moreno
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra (5 cucharadas)
- 50 ml de agua fría (1/3 de un vaso pequeño)
- 15 g de canela en polvo
- Una pizca de sal

Elaboración

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Cortar el calabacín en lonchas gruesas. Seguidamente colocarlas sobre una placa de horno y salar ligeramente.
3. A continuación, poner encima del calabacín los salmonetes, espolvoreándolos por toda su superficie con aceite, canela en polvo, azúcar moreno, un poco de sal y piñones. Seguidamente verter el agua fría.
4. Dejar en el horno unos 5 minutos. Una vez asados, retirar y servir bien calientes acompañados de la guarnición y la salsa de su propio jugo.

Postre: Piña a la plancha con fresas

Ingredientes para cuatro personas

- 400 g de piña
- 200 g de fresas
- 100 g de azúcar
- 10 g de mantequilla
- 2 g de menta fresca



Elaboración

1. Pelar la piña, cortarla en cuatro rodajas y quitar la parte dura (el corazón).
2. Trocear las fresas. Reservar.
3. Poner la mantequilla en una sartén, incorporar las rodajas de piña con el azúcar y dorarlas durante 1 minuto aproximadamente por un solo lado.
4. Darles la vuelta y añadir las fresas troceadas (reservar una), rehogando a fuego medio durante unos minutos.
5. Añadir un poco de agua, menta y seguir hirviendo unos 2 minutos más.
6. Disponer la piña en los platos, cubrir con la mezcla de fresas y decorar con media fresa que hemos reservado previamente.

Primer plato: Ensalada de melón a la plancha con vinagreta de jamón serrano

Ingredientes para cuatro personas

- 300 g de melón blanco castellano (no muy maduro)
- 200 g de lechugas variadas (de hoja pequeña)
- 30 g de Jamón serrano (en dados pequeños)
- 10 g de perejil picado
- 18 ml de aceite de oliva (3 cucharadas)
- 12 ml de vinagre de vino (2 cucharadas)
- Una pizca de sal

Elaboración

1. Limpiar el melón quitándole la corteza y las pepitas y cortarlo en cuatro rodajas iguales.
2. Untar una sartén con media cucharada de aceite y dorar las ruedas de melón sólo por un lado durante 1 minuto a fuego medio.
3. Cortar o picar el jamón serrano en dados pequeños.
4. Mezclar el jamón, el perejil, la sal, el aceite y el vinagre para formar una vinagreta. Reservar.
5. Disponer el melón en los platos con la parte dorada hacia arriba y en el centro colocar las hojitas de lechuga.
6. Rociar con la mezcla de la vinagreta de jamón.

Segundo plato: Lengua de ternera guisada

Ingredientes para cuatro personas

- Lengua de ternera 400 gr.
- Zanahoria 250 gr.
- Cebolla 200 gr.
- Ajo picado 30 gr. (6 dientes)
- Vino blanco 100 ml. (2/3 de un vaso pequeño)
- Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas)
- Piñones tostados 20 gr.
- Harina 200 gr.
- Laurel, un poco de sal y pimienta

Elaboración

1. Hervir la lengua con el laurel, las zanahorias y cebollas enteras durante 1 hora aproximadamente. Colar el líquido resultante de la cocción y reservarlo.
2. Dejar que la lengua se enfríe un poco, pelar y cortarla en lonchas finas. Reservar.
3. Picar la cebolla y la zanahoria que hemos cocido con la lengua.
4. Calentar el aceite y rehogar la mitad del ajo. A continuación, añadir la cebolla picada. Rehogar.
5. Añadir la harina. Rehogar e incorporar el vino blanco.
6. Seguidamente añadir el líquido de cocer la lengua y la zanahoria y hervir unos 10 minutos.
7. En un mortero machacar el resto del ajo y el perejil. Añadirlo al guiso y dejar cocer unos 3 minutos.
8. Disponer la lengua en el plato, cubrir con salsa y, por último, salpicar con los piñones.

Postre: Sorbete de manzana

Ingredientes para cuatro personas

- 150 ml de jugo o puré de manzana (1 vaso pequeño)
- 150 g de azúcar
- 5 g de zumo de limón
- 50 g de manzana
- 1/3 litro de agua
- Unos filamentos de piel de naranja

Elaboración

1. Hervir el agua con el azúcar y los filamentos de piel de naranja hasta que se reduzca aproximadamente a la mitad de su volumen inicial.
2. Mezclarlo con el jugo o el puré de manzana, y el zumo de limón. Congelarlo.
3. Picar las manzanas en dados.
4. Cuando el sorbete esté congelado batirlo con la batidora para romper el hielo.
5. Servirlo en copas y disponer los dados de manzana encima.



Primer plato: Espárragos verdes con langostinos



Ingredientes para cuatro personas

- 500 g de langostinos (8 a 12 unidades)
- 350 g de espárragos verdes frescos (16 a 20)
- 10 g de ajo picado 10 gr (2 dientes)
- 24 ml de vino blanco (4 cucharadas)
- 12 ml de aceite de oliva (2 cucharadas)
- Una pizca de sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar los langostinos excepto la cabeza y el extremo de la cola. Hacer un corte en la parte central del langostino. Reservar.
2. Calentar agua con un poco de sal y cuando ésta empiece a hervir, incorporar los espárragos, cociéndolos de 2 a 3 minutos.
3. Introducir en el hueco que hemos realizado en cada langostino dos espárragos trigueros. Añadir una pizca de sal y pimienta.
4. Calentar el aceite en una sartén y freír los langostinos unos 40 segundos por cada lado. A continuación, añadir el ajo para que se dore e incorporar el vino blanco.
5. Servir en los platos y añadir el jugo que haya quedado en la sartén.

Segundo plato: Muslo de pato con puré de manzana y calabaza

Ingredientes para cuatro personas

- 440 g de muslos de pato limpios
- 200 g de manzana reineta
- 200 g de calabaza común
- 18 ml de limón en zumo (3 cucharadas)
- 15 g de canela en rama
- 12 ml de aceite de oliva (2 cucharadas)
- 42 ml de vino tinto (7 cucharadas o 1/3 de vaso pequeño)
- 200 ml de agua
- Un poco de pimienta blanca en grano y una pizca de sal y azúcar

Elaboración

Puré de manzana y calabaza

1. Pelar y trocear la manzana y la calabaza sin mezclarlas.
2. Ponerlas a hervir por separado con 100 ml, de agua (1/3 de vaso pequeño) por cazuela. Añadir a partes iguales el azúcar, el zumo de limón y la canela en rama. Cocer a temperatura baja cada cazuela hasta obtener puré. Triturar y reservar.

Muslos de pato

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Depositar en una placa de horno los muslos de pato. Salar ligeramente y verter el aceite de oliva, el vino tinto y la pimienta en grano. Asar en el horno hasta que haya cogido un tono dorado. Reservar los muslos en un recipiente.
3. Poner la placa a fuego fuerte en la cocina hasta reducir, es decir, hasta que quede un líquido algo denso. Si la evaporación fue rápida y no hubiese suficiente salsa, se puede alargar la salsa añadiendo un poco de agua y reduciendo nuevamente. Reservar.
4. Finalmente colocar el pato sobre un plato y acompañar con los purés.
5. Salsear la carne con el jugo. Servir muy caliente.

Postre: Flan de fresas

Ingredientes para cuatro personas

- 650 g de fresas o fresones
- 150 g de azúcar
- 42 ml de zumo de limón (7 cucharadas)
- 6 hojas de gelatina
- 24 ml de agua (4 cucharadas)
- 100 g de fresas para decorar



Elaboración

1. Verter en el vaso de la batidora las fresas, el azúcar, y el zumo de limón. Seguidamente triturar todo ello hasta obtener una crema. Reservar.
2. Verter sobre un cazo con agua al fuego las hojas de gelatina, calentar ligeramente hasta que se deshagan. Reservar y enfriar.
3. Batir bien en un recipiente las dos mezclas que tenemos reservadas.
4. A continuación, disponer todo el contenido en un molde redondo o rectangular. Introducirlo en el frigorífico.
5. Pasadas 3 a 4 horas se podrá desmoldar y decorar con fresas partidas en mitades.

Primer plato: Guiso de habitas con almejas y guisantes

Ingredientes para cuatro personas

- 20 g de cebolla
- 5 g de ajo 5 (1 diente)
- 24 ml de aceite de oliva (4 cucharadas)
- 10 g de harina
- 48 ml de vino blanco (6 cucharadas ó 1/3 de vaso pequeño)
- 160 g de almejas
- 100 g de habitas cocidas
- 150 g de guisantes cocidos
- 5 g de perejil
- 1 g de guindilla
- 80 ml de caldo de pescado o agua. (1/2 vaso pequeño)
- Una pizca de sal



Elaboración

1. Picar en trozos muy pequeños el ajo y la cebolla (que quede todo muy picadito).
2. Rehogarlos en una sartén con aceite de oliva junto con la pizca de guindilla.
3. Una vez rehogado añadir la harina. Rehogar todo hasta que pierda sabor y echar el vino blanco.
4. Añadir las almejas y saltear.
5. Añadir el caldo o agua y dejar cocer para que se abran las almejas.
6. Por último, añadir las habitas y los guisantes cocidos. Esperar que dé un hervor y retirar.
7. Servir espolvoreando con un poco de perejil.

Segundo plato: Brocheta de pollo con champiñón

Ingredientes para cuatro personas

- 300 g de pechuga de pollo
- 200 g de champiñón (los sombreritos)
- 18 ml de aceite de oliva (3 cucharadas)
- Un poco de sal y pimienta.



Elaboración

1. Cortar las pechugas de pollo en tacos o dados medios.
2. Cortar el champiñón y lavar bien para utilizar el “sombbrero” en la brocheta.
3. En unos palitos de brocheta alternar los tacos de pollo con los sombreritos de champiñón.
4. Salpimentar prudentemente la brocheta.
5. Calentar el aceite, añadir la brocheta y freír.

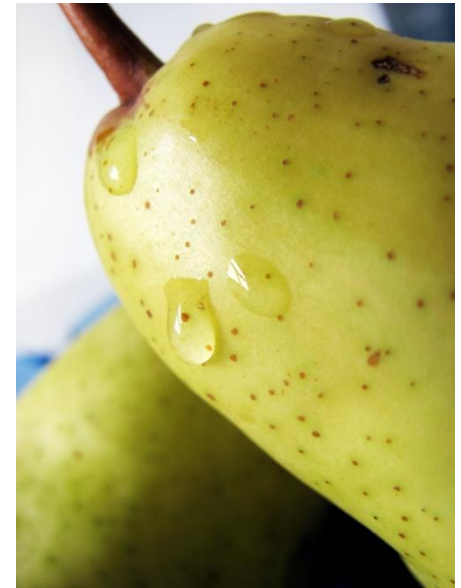
Postre: Peras gratinadas

Ingredientes para cuatro personas

- 4 peras
- 1 bote de leche evaporada
- 2 huevos
- 2 vainas de canela
- Una pizca de azúcar
- Aceite

Elaboración

1. Pelar las peras y cortarlas en rodajas gruesas.
2. En un cazo de fondo grueso poner las peras, el licor, la canela y el azúcar. Dejar cocer a fuego lento (si es necesario se puede añadir un poco de agua para que no se pegue).
3. Untar una fuente de horno con aceite y verter las peras.
4. Batir los huevos con la leche evaporada.
5. Poner esta mezcla sobre las peras y meter al horno precalentado unos 5 minutos.



Primer plato: Crema de calabaza asada

Ingredientes para cuatro personas

- 400 g de calabaza
- 150 g de cebolla
- 20 g de ajo (4 dientes)
- 1 litro de caldo (o en su defecto agua)
- Una pizca de sal y pimienta.



Elaboración

1. Calentar el horno y asar los vegetales sin pelar durante 30 minutos aproximadamente a fuego medio.
2. Una vez asados pelarlos. Dejarlos enfriar sólo un poco para que se puedan pelar más fácilmente.
3. Apartar un poco de calabaza y cebolla y cortar esa cantidad en dados pequeños.
4. Cubrir el resto con caldo (o en su defecto agua) y cocer unos 10 minutos más a fuego lento.
5. Hacerlo puré con la batidora, triturando al máximo para que quede una crema fina y uniforme y disponerla en platos.
6. Colocar encima de los platos los dados pequeños de calabaza y cebolla.

Segundo plato: Rodaballo al Jerez con zanahorias y champiñones

Ingredientes para cuatro personas

- 640 g rodaballo en rodajas o trancha
- 42 ml de zumo de limón (7 cucharadas)
- 3 g de nuez moscada rallada
- 9 ml de vino de jerez (1 cucharada y ½)
- 66 ml de aceite de oliva (11 cucharadas, un poco menos ½ vaso pequeño)
- 160 g de coles de Bruselas
- 160 g de zanahorias
- 180 g de champiñones
- Una pizca de sal
- Pimienta blanca molida

Elaboración

La guarnición

1. Hervir en agua y sal, en cazuelas separadas, las zanahorias y las coles de bruselas hasta que estén a media cocción. Escurrir y reservar.
2. En una sartén con 5 cucharadas de aceite de oliva saltear los champiñones por espacio de 5 minutos. Escurrir los champiñones. Reservar.

El rodaballo

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Colocar en la placa de horno el rodaballo. Salpimentar prudentemente y sazonar con la nuez moscada. Verter sobre el rodaballo el resto del aceite de oliva y el zumo de limón.
3. Colocar al lado del pescado, las zanahorias, coles y champiñón que teníamos reservados. Añadir por encima el jerez.
4. Cocer en horno a 170°C, por espacio de unos 12 minutos (si durante el tiempo de cocción se quedase sin jugo, podremos añadir un poco de agua).
5. Una vez hecho el rodaballo, disponerlo sobre un plato llano acompañado de la guarnición y con el jugo obtenido en el horno.

Postre: Higos con queso fresco

Ingredientes para cuatro personas

- 300 g de higos naturales (8 unidades)
- 250 g de queso fresco de Villalón
- 50 g de miel oscura color ámbar (8 Cucharadas)
- 80 ml de zumo de naranja (1/2 vaso pequeño)



Elaboración

1. Cortar los higos en loncha.
2. Cortar el queso en cuadrados del tamaño aproximado de los higos.
3. Hacer el zumo de naranja.
4. Calentar la miel en un cazo a fuego medio. Cuando empiece a hervir verter sobre ella el zumo de naranja. Hervir por espacio de 5 minutos. Reservar hasta que quede a temperatura ambiente.
5. Disponer en los platos las lonchas de higos y los dados de queso según imaginación y gusto. Rociar con la mezcla de miel y zumo de naranja.