Te sientan bien

El pescado azul, por su buena grasa insaturada, y las legumbres, por su fibra, son dos tipos de ingredientes que te ayudan a controlar el colesterol. Y con esta buena pinta sientan aún mejor...

◁ Atún con tomate

INGREDIENTES

▶ 2 rodajas grandes de atún (unos 400 g en total) ▶ 2 vasos de salsa de tomate ▶ 1 pimiento rojo ▶ orégano ▶ 1 cebolla pequeña ▶ 2 dientes de ajo ▶ 4 cucharadas de aceite de oliva ▶ perejil ▶ sal.

PREPARACIÓN

1 Pelar y picar la cebolla y los ajos y rehogar en un poco de aceite; añadir el pimiento limpio y cortado en cuadraditos y dejar cocinar a fuego suave; cuando el pimiento esté blando, incorporar el tomate, una pizca del sal, orégano y perejil y dejar cocinar durante 5 minutos más.

2 Pasar por la plancha antiadherente las rodajas de bonito con una cucharada de aceite durante 3 minutos por cada lado y agregar a la salsa; dejar 2 minutos más y servir inmediatamente.

Calorías: 394	Grasas: 27 g
Proteínas: 26 g	Hidratos: 11 g

▷ Ensalada de judías

INGREDIENTES

▶ 400 g de judías blancas cocidas ▶ 1 tomate grande ▶ 1 y 1/2 cebolletas ▶ 3 cucharadas de aceite de oliva ▶ 1 pimiento verde pequeño ▶ 1 limón ▶ romero o tomillo ▶ sal.

PREPARACIÓN

1 Lavar las hortalizas y escurrirlas bien; pasar por el chorro de agua las judías envasadas y ponerlas en un escurridor.

2 Pelar los tomates (se pueden hervir un minuto para que sea más fácil pelarlos) y cortarlos en trozos; trocear también el pimiento y la cebolleta.

3 En un bol, batir el zumo de limón, el aceite y una pizca de sal; mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y rociar con la salsa y las hierbas picadas.

Calorías: 220	Grasas: 8 g
Proteínas: 9 g	Hidratos: 28 g

△ *Pavo en salsa*

INGREDIENTES

- 2 piernas de pavo
- 1 tomate
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 4 cucharadas de harina
- 4 cuch. de aceite
- 2 granos de pimienta
- perejil
- sal.

PREPARACIÓN

1 Rehogar en la olla con el aceite caliente la zanahoria y la cebolla peladas y cortadas en trozos; incorporar los tomates pelados y bien troceados.

2 Mientras, enharinar los muslos de pavo.

3 Dorar en un poco de aceite junto con las verduras e incorporar un poco de agua, las especias y la sal; cerrar la olla y cocer 6 minutos desde que se ponga la válvula.

Calorías: 252	Grasas: 12 g
Proteínas: 25 g	Hidratos: 8 g

me gusta... EL ACEITE DE OLIVA

El Programa Europeo de Promoción de los Aceites de Oliva nos cuenta algunos secretos para utilizarlo mejor en la cocina. La diferencia entre los distintos aceites de oliva radica en las características derivadas de la zona de cultivo, tanto del terreno como climatológicas, así como por sus métodos de obtención y por su composición. El aceite de oliva virgen extra, el mejor contra el colesterol, puede usarse en al cocina así:

- Si lo que se pretende es aportar al plato un toque intenso y ligeramente picante, las variedades cornicabra, hojiblanca, picual y picudo son las más adecuadas. Estos aceites se caracterizan por un aroma y sabor intensos, así como por unas notas ligeramente amargas y picantes.
- Para elaborar platos con un gusto más suave y con un toque dulce es conveniente decantarse por las variedades arbequina, empeltre, manzanilla y morisca. Ideales para las recetas más ligeras.
- Los paladares que no renuncian a la intensidad pero quieren un ligero toque frutado, deben incluir en su cocina las variedades lechín, verdial, blanqueta, royal pico limón y changlot real. Se caracterizan, además, por su sabor a frutos secos.

Buenas compras

▶ OMEGA-3
Leche desnatada con un extra de omega-3 (una de las sustancias más efectivas contra el mal colesterol) y vitaminas antioxidantes que refuerzan el efecto.
Pascual. 1 €

▲ PARA LEER...
...y saber todo sobre esta grasa sanísima para cuidarte.
Ed. Formación Alcalá. 15,50 €

▲ EN EL DESAYUNO
Para cuidarse desde el momento del desayuno. Mucha fibra en unos cereales muy ricos.
Kellogg's. 3,50 €