



Menús Navideños y recomendaciones para enfermos cardiológicos

Sonia del Castillo
Enfermera del Servicio de Cardiología

FELIZ NAVIDAD

Ahora que llegan estas fiestas navideñas donde los atracones de comida y exceso de grasas son tradicionales en nuestros menús os proponemos una serie de recomendaciones para la elaboración de recetas cardiosaludables:

- Consumo de gran variedad de verduras, hortalizas y frutas por su riqueza en vitaminas antioxidantes.
- Consumo de alimentos integrales.
- Elegir alimentos ricos en ac. Grasos poliinsaturados (omega 3) como por ejemplo pescados azules (sardinas, anchoas, atún, salmón), nueces...
- Consumo moderado de carnes y huevos.
- Consumo habitual de legumbres (judías secas, garbanzos, lentejas, soja).
- Reducir consumo de sal.
- Cocinar con aceite de oliva.
- Seleccionar tipos de cocción con pocas grasas como al vapor, al papillote, horno, cocido, hervido o a la plancha.

Y por último disfrutar de un buen vasito de vino tinto en las comidas.

MENU NAVIDEÑO 1

ENTRANTE: Milhojas de verduras

Ingredientes: 4 planchas de hojaldre, 4 lonchas de jamón york, tomate, calabacín, espárragos verdes y queso fresco.

Preparación: Cortamos las planchas de hojaldre en forma cuadrada. En la primera capa, encima de una de las láminas de hojaldre, ponemos el jamón york y por encima unas rodajas de tomate, calabacín y espárragos verdes. Para terminar colocamos queso fresco y encima la otra capa de hojaldre. Lo ponemos en la bandeja del horno y pintamos el hojaldre con huevo batido para que se dore y quede mucho más atractivo. Lo introducimos en el horno durante 15 minutos a 180º de temperatura y ya está listo para servir.

PRIMER PLATO: Carpaccio de salmón marinado con eneldo y limón

Ingredientes: Un buen filete de salmón fresco sin espinas, 2 cucharas soperas de aceite de oliva, 1 limón verde y eneldo.

Preparación: Cortamos el filete de salmón en láminas finas y las colocamos en una fuente. Añadimos el aceite de oliva y el zumo de limón verde. Sazonamos con la pimienta y el eneldo. Dejamos marinar unos minutos en la nevera y servimos en frío.

SEGUNDO PLATO: Muslitos de pavo con puré de manzanas y uvas salteadas

El pavo es una carne muy cardiosaludable. Si además lo acompañamos de puré de manzana y uvas salteadas el plato queda exquisito.

Ingredientes: 4 muslos de pavo, 4 manzanas reineta, ½ kg. de uva blanca, 1 vaso de vino blanco, agua, harina de maíz refinada, aceite de oliva, pimienta, 1 rama de romero y un poco de cebollino.

Preparación: Con un poco de pimienta colocamos los muslos de pavo sobre una placa de hornear y los regamos con un poco de aceite. Los introducimos en el horno a una temperatura de 200°C durante 20-25 minutos. A los 5 minutos de cocción, vertemos el vino blanco y agregamos la rama de romero. Paralelamente, limpiamos y troceamos las manzanas retirando la parte central. Las ponemos a cocer en una cazuela con un chorrito de agua y cuando estén a punto las pasamos por el pasa purés. Retiramos los muslos de pavo del horno. Colamos la salsa en una cazuela y la ponemos a calentar a fuego lento. Vertemos un poco de harina de maíz refinada diluida en agua y mezclamos hasta que espese. Desgranamos el racimo de uvas y una vez limpias y escurridas, las salteamos en una sartén con un poco de aceite. Servimos los muslos de pavo en una fuente amplia, salseamos y los acompañamos con el puré de manzana y las uvas salteadas. Decoramos con unas ramas de cebollino.

POSTRE: Melocotones o Peras al vino tinto.

Ingredientes: 500 gr. de melocotones, 500 gr. de peras y vino de moscatel u oporto.

Preparación: Cortamos las frutas a nuestro gusto y las introducimos en una olla a hervir con el vino de moscatel o el oporto. Servimos frío en copas de postre, mezclando trocitos de pera y melocotón en cada una de ellas.


MENU NAVIDEÑO 2

ENTRANTE: Ensalada de alcachofas y langostinos con vinagreta de nueces

Ingredientes para 4 personas: 400 g de alcachofas, 280 g de langostinos, 200 g de espárragos blancos, 120 g de habitas o guisantes, una pizca de azúcar, 1 hoja roble, 1 escarola, 1 cebolla roja.

Vinagreta de nueces: 120 g Nueces de California, 0,8 dl de aceite virgen extra, 0,02 dl de vinagre, ½ manojo de cebollino.

Preparación: Cocer los langostinos en agua. Pelarlos y reservar. Limpiar, trocear y cocer las alcachofas en agua y unas gotas de limón durante 10 minutos. A parte, pelar y cocer los espárragos en agua con una pizca de azúcar. Separadamente, escaldar las habitas en agua, enfriar y pelar.



Vinagreta de nueces: picar las nueces y el cebollino, mezclar con las nueces y el vinagre, y agregar un poco del agua con la que se han cocido las alcachofas. Montar las lechugas con las verduras en el plato. Poner los langostinos encima y aliñar

PRIMER PLATO: Brochetas de pollo con salsa agridulce

Ingredientes: 125 gr de pechuga de pollo, 2 champiñones grandes, 40 gr de piña, 2 tomates cherry, 7gr de miel, 1 cucharadita de vinagre, 1 cucharadita de zumo de limón, una pizca de pimienta negra y tomillo.

Preparación: En un cazo pequeño mezclamos la miel, el jugo de limón, el vinagre, el tomillo y la pimienta. Troceamos la pechuga en cubos no muy grandes. Introducimos la pechuga en el horno a 180º durante 5-6 minutos. Posteriormente se monta la brocheta con la pechuga el champiñón, la piña y el tomate. Se untan las brochetas con la mezcla de miel. Se calienta la plancha fuerte y se van cocinando las brochetas dándolas la vuelta hasta que estén hechas. Servimos acompañado de la salsa agridulce.

SEGUNGO PLATO: Besugo al horno.

El pescado azul es muy beneficioso para la salud vascular.

Ingredientes: Un besugo de un kilo o kilo medio, 2 limones, 1 calabacín, 100 gr. de tomates cherry, 1 cucharada de olivas verdes, tomillo, romero, aceite de oliva y pimienta.

Preparación: Encendemos el horno a 200º para precalentarlo. Mientras, lavamos el calabacín y lo cortamos en rodajas no muy finas. Engrasamos una fuente para horno y colocamos un lecho de calabacines (también se puede añadir patatas) y reservar. Limpiamos el besugo y realizamos unos cortes sobre el lomo. Rellenamos estos cortes con tomillo y romero. Sazonamos con un poco de pimienta e introducimos en su interior el limón a rodajas junto con más hierbas aromáticas. Colocamos el pescado sobre el lecho de calabacines y rociamos con el zumo de limón. Cortamos los tomates por la mitad y los añadimos en la fuente. Dejamos calentar en el horno durante 15-20 minutos y listo para servir.

POSTRE: Copa de Piña Navideña

Ingredientes: 6 ó 7 rodajas de piña, 2 yogures descremados, 8 cucharadas de zumo de piña y unas hojitas de menta.

Preparación: Licuamos 4 rodajas de piña con el zumo, los yogures y las hojitas de menta hasta obtener una crema. Cortamos en trozos pequeños el resto de la piña. Distribuimos en las copas a servir los trocitos de piña y colocamos por encima la crema. Guardamos en la nevera y servimos las copas bien frías decorándolas con hojitas de menta.

Esta información ha sido elaborada por **Dña. Sonia del Castillo**, enfermera del Servicio de Cardiología