

## Menú de Navidad cardiosaludable

### Flores de Jamón Serrano



#### Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada de Cebollino
- 8 lonchas finas de Jamón serrano
- Palitos de pan
- 2 cucharadas de Aceite de oliva

#### Preparación

- 1) Rallar el tomate con la ayuda de un rallador y mezclarlo con el aceite de oliva.
- 2) Enrollar el jamón serrano en los palitos de pan y servir con la pulpa de tomate espolvoreada con el cebollino picado finamente.
- 3) Servir el aperitivo mojando los palitos y el jamón con la pulpa de tomate.

#### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 155,51 Kcal.; Proteínas: 8,39 g; Hidratos de carbono: 13,15 g;  
Grasas: 8,12 g;

#### Comentario nutricional

Este aperitivo de jamón tiene un contenido muy elevado en hierro. Para facilitar su absorción se recomienda que los palitos de pan sean de pan blanco ya que si se eligen los integrales su fibra dificultará la absorción de hierro. .

#### Comentario gastronómico

El jamón debe estar cortado muy fino para facilitar la manipulación y los palitos de pan cuanto más finos sean mejor. Una bolsa de palitos de pan también conocidos como "Grisines" encontramos la cantidad necesaria para la receta.

## Ensalada de granadas



### Ingredientes para 4 personas

- 1 puñado de Almendras laminadas
- 2 dientes de Ajo
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pieza de Lechuga trocadero
- 1/2 piezas de Granada

### Preparación

- 1) Desgranar la granada. Cortar el ajo en láminas.
- 2) Limpiar la lechuga, secarla y cortarla en trozos no muy grandes.
- 3) En una sartén y con el aceite frío, freír los ajos hasta que estén dorados
- 4) Mezclar la lechuga con la granada.
- 5) Tostar las almendras en la sartén sin aceite y con sal.
- 6) Echar el aceite por encima de la lechuga y en el último momento la almendra tostada.
- 7) Servir inmediatamente.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 191,32 Kcal.; Proteínas: 1,85 g; Hidratos de carbono: 3,10 g;  
Grasas: 19,06 g;

### Comentario nutricional

La almendra enriquece considerablemente esta ensalada, ya que es una fuente excelente de vitamina E (antioxidante), de ácido fólico, vitaminas B y es muy rica en calcio, magnesio, fósforo y potasio. Al tostarla sin sal y sin aceite es apta para dietas bajas en calorías y diabéticos.

La lechuga y la granada son poco calóricas y con gran aporte de agua. Además la granada tiene mucho potasio que ayuda a la diuresis.

## Merluza rellena de gambas



### Ingredientes para 4 personas

- 80 gramos de *Gulas* al ajillo
- 6 Gambas rojas
- 1 rebanada de Pan de pueblo
- 1 puñado de canónigos.
- 1 Limón
- 1 kilogramo de Merluza
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 150 gramos de Gambas peladas grandes cocidas

### Preparación

- 1) Pedir al pescadero que retire la espina central y la cabeza de la merluza, es decir nos quedará como un libro. Salarla y rociarla con limón.
- 2) Freír las gambas rojas, chafando las cabezas un poco con el tenedor para que suelte el jugo y se mezcle con el aceite, reservar este aceite, retirando si ha quedado algún "pelito" de las gambas. Reservar las gambas rojas y pelarlas.
- 3) Retirar la corteza del pan de pueblo y mojarlo con el aceite de las gambas rojas. Desmigarlo.
- 4) En un cuenco mezclar las gambas, las gulas picantes y el pan mojado con el aceite de gambas. Rellenar con esta mezcla la merluza, coserla e introducirla media hora en el horno, previamente precalentado a 180°C. Servir con el canónigo

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 321,20 Kcal.; Proteínas: 43,64 g; Hidratos de carbono: 3,18 g; Grasas: 13,07 g;

### Comentario nutricional

Las gulas son los sucedáneos de las angulas. La merluza, como pescado blanco que es, no tiene grasa saturada y además es rica en fósforo.

### Comentario gastronómico

Para hacer la receta también se puede utilizar merluza congelada en lugar de fresca.

## Postre de naranjas, turrón y chocolate



### Ingredientes para 4 personas

- 150 gramos de Chocolate negro,70%
- 4 naranjas
- 150 gramos de Turrón de jijona

### Preparación

- 1) Pelar 3 naranjas y cortarlas a rodajas, con la última hacer zumo y reservar.
- 2) Desmigalar el turrón de jijona y rallar o cortar en trozos muy pequeños el chocolate. Calentar el zumo de naranja y deshacer el chocolate en el zumo removiendo sin parar
- 3) Emplatar: colocar tres rodajas de naranja, espolvorearlo con turrón y servir con salsa de chocolate.
- 4) Si se desea, se puede combinar con helado de vainilla

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 440,10 Kcal.; Proteínas: 8,78 g; Hidratos de carbono: 45,46 g; Grasas: 24,41 g;

### Comentario nutricional

El turrón de jijona está compuesto por almendras, miel y clara de huevo, lo que quiere decir que a pesar de su alto contenido calórico las grasas que contiene son insaturadas.

La naranja es antioxidante y depurativa, mejora el reumatismo, la gripe, la gota y está indicada en la obesidad. Estimula el crecimiento infantil y las funciones pancreáticas. Está compuesta por vitamina C, sales minerales y carotenos.

Si se desea aromatizar más el chocolate añadir un poco de ralladura de naranja.