



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### PORRUSALDA

4 comensales



4 Patatas pequeñas  
500 g.



1 Pimiento verde  
200 g.



4 Puerros medianos  
400 g.



Aceite de oliva (2 cuchar.)  
20 ml.



Bacalao desalado  
200 g.

#### Realización:

- Desalar el bacalao durante 24 horas en agua fría, cambiando el agua de vez en cuando.
- Pelar, lavar y trocear las patatas, los puerros y el pimiento.
- Rehogar en una cazuela con dos cucharadas de aceite, dando vueltas durante 3 ó 4 minutos.
- Añadir 5 ó 6 tazones de agua y dejar hervir durante 30 minutos aproximadamente.
- Quitar las espinas del bacalao, partir en trozos pequeños y echar en la olla para que hierva con las patatas.



#PROTECTURLIFE

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

#CuidaTuSalud



### SOPA DE LENTEJAS A LA CERVEZA

4 comensales



Lentejas  
250 g.



Rebanada  
de pan  
20 g.



Clavo  
al gusto



Cebolla  
pequeña  
100 g.



Aceite de oliva (2 cuchar.)  
20 ml.



Vaso de  
cerveza  
150 ml.



Laurel  
al gusto

#### Realización:

- Sofreír la cebolla picada en un poco de aceite y colocar en una olla con las lentejas.
- Añadir laurel y clavo. Cubrir con agua hasta alcanzar el punto de ebullición. Freír la rebanada de pan, majar en el mortero y echar en la olla.
- Dejar cocer todo hasta que las lentejas estén blandas.
- Entonces, añadir la cerveza y dejar hervir un minuto, antes de servir la sopa.



#PROTECTURLIFE

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

#CuidaTuSalud

# ESPAGUETIS CON SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS Y ALCAPARRAS

4 comensales



Espaguetis  
integrales frescos  
400 g.



Alcaparras  
1 cucharilla



Pimienta  
1 pizca



Aceitunas  
negras  
18 uds.



Tomillo  
1 cucharilla



Azúcar  
1 pizca



Vino blanco  
seco  
½ vaso



Orégano  
1 cucharilla



6 Tomates  
maduros  
600 g.



Aceite de oliva (8 cuchar.)  
80 ml.

### Realización:

- Escaldar y limpiar los tomates y aplastarlos cuidadosamente con un tenedor.
- Echar una pizca de pimienta y azúcar (para neutralizar la acidez que puedan tener los tomates) y poner en una sartén con el aceite a fuego suave durante 10 minutos.
- Seguidamente, añadir el orégano y el tomillo, junto con la pulpa de las alcaparras y las aceitunas, que previamente han sido aplastadas con un tenedor, hasta conseguir la textura de una pasta.
- A los 5 minutos, incorporar el medio vasito de vino blanco y proseguir con fuego vivo hasta su reducción.
- Servir añadiendo la salsa en los espaguetis recién escurridos, después de hervirlos con abundante agua y un poco de sal, un máximo de 4 minutos (al dente).



#PROTECTURLIFE

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

#CuidaTuSalud



### ENSALADA DE POLLO Y NARANJA

4 comensales



2 Pechugas  
de pollo  
400 g.



Escarola  
250 g.



2 Naranjas  
350 g.



½ Cebolla  
100 g.



Pimienta  
1 pizca



Vinagre  
(1 cuchar.)  
10 ml.



Aceite de oliva (2 cuchar.)  
20 ml.

#### Realización:

- Freír las pechugas a la plancha a fuego bajo y cortar en tiras.
- Picar la escarola y la cebolla.
- Pelar y cortar las naranjas en dados.
- Mezclar todos los componentes y aliñar con el aceite, el vinagre, una pizca de sal y la pimienta.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### ALCACHOFAS A LA RIOJANA

4 comensales



Alcachofas  
1 kg.



Jamón  
50 g.



Harina (1 cuchar.)  
12 g.



Aceite de oliva (2 cuchar.)  
20 ml.



4 Dientes de ajo  
40 g.

#### Realización:

- Hervir las alcachofas durante 15 minutos, cambiándoles el agua al menos una vez.
- Sazonar y escurrir.
- En una sartén, sofreír dos cucharadas de aceite, una cucharada de harina y cuatro dientes de ajo.
- Verter el sofrito sobre las alcachofas y voltear.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### COLIFLOR CON GARBANZOS

4 comensales



Coliflor  
1 kg.



Garbanzos  
300 g.



4 Dientes de ajo  
40 g.



Aceite de oliva (4 cuchar.)  
40 ml.

#### Realización:

- Trocear la coliflor en trozos pequeños, lavar y cocer con poca agua, a la que se añade una pizca de sal.
- Una vez cocida, escurrir.
- Colocar ajo picado en una sartén y sofreír sin llegar a quemarlo.
- Incorporar la coliflor y rehogar.
- Finalmente, añadir los garbanzos hervidos con un ajo machacado.



#PROTECTURLIFE

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

#CuidaTuSalud



### CONEJO AL AJILLO

4 comensales



Conejo troceado  
800 g.



Aceite de oliva (3 cuchar.)  
30 ml.



4 Dientes de ajo  
40 g.

#### Realización:

- Trocear el conejo y freír.
- Una vez frito, apagar el fuego.
- Retirar el conejo y rebozar en el ajo bien picado.
- Incorporar el conejo a la sartén con el aceite todavía caliente y mantener hasta que el ajo se dore.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### POLLO AL CHILINDRÓN

4 comensales



Pollo troceado  
800 g.



Lonchas de  
jamón serrano  
250 g.



4 Pimientos  
rojos  
800 g.



4 Tomates  
maduros  
800 g.



Aceite de oliva (4 cuchar.)  
40 ml.



1 Cebolla  
250 ml.



Harina (2 cuchar.)  
20 g.

#### Realización:

- Rebozar en harina los trozos de pollo tras salarlos ligeramente.
- En una cazuela de fondo ancho, echar aceite de oliva y sofreír el pollo.
- Posteriormente, añadir la cebolla en rodajas y los pimientos.
- Cuando se empiece a dorar la cebolla, incorporar el jamón cortado y los tomates pelados y troceados.
- Dar unas vueltas, bajar el fuego y dejar cocer suavemente hasta que el pollo esté cocinado.





#PROTECTURLIFE

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

#CuidaTuSalud



### LUBINA AL HORNO

4 comensales



Lubina  
1 kg.



Aceite de oliva (4 cuchar.)  
40 ml.



1 Limón

#### Realización:

- Limpiar y lavar la lubina.
- Poner el aceite y la lubina en una bandeja.
- Rociar con el zumo de limón y meter al horno a fuego medio.
- Vigilar e ir rociando con su propia salsa para que no se seque.
- Puede servirse a los 20 minutos.



#PROTECTURLIFE

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

#CuidaTuSalud



### CABALLA CON CEBOLLA

4 comensales



Caballa  
800 g.



2 Cebollas  
400 g.



1 Zanahoria  
100 g.



4 Dientes de ajo  
40 g.



1 Limón  
150 gr.



Pimienta  
1 pizca



Romero  
al gusto



Aceite de oliva (6 cuchar.)  
60 ml.

#### Realización:

- Limpiar las caballas y aderezar con la salsa resultante de machacar en el mortero los dientes de ajo, un poco de aceite, el zumo de limón, la pimienta, una pizca de sal y el romero.
- Dejar macerar durante una hora.
- Hacer un sofrito con la cebolla, la zanahoria y el resto del aceite.
- Posteriormente, añadir las caballas con su aliño y remover durante cinco minutos.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### LENGUADO A LA NARANJA

4 comensales



Lenguado  
800 g.



Zumo de  
naranja  
350 ml.



4 Naranjas  
en gajos  
60 g.



Leche desnatada  
200 ml.



Maicena (4 cuchar.)  
20 gr.



Vino blanco  
(4 cuchar.)  
40 ml.



Aceite de oliva (3 cuchar.)  
30 ml.

#### Realización:

- Extender los lenguados en una fuente de hornear junto con el aceite, el vino y la mitad del zumo de naranja.
- Tapar con papel de aluminio y hornear durante 10 minutos a temperatura media.
- Hacer una salsa con la otra mitad del zumo de naranja, la leche y la maicena.
- Añadir el lenguado y dejar unos minutos en el horno sin tapar.
- Adornar con los gajos de naranja.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### TRUCHA A LA NAVARRA

4 comensales



4 Truchas  
800 g.



Jamón serrano  
120 g.



1 Limón  
150 g.



Aceite de oliva (1 cuchar.)  
10 ml.

#### Realización:

- Abrir la trucha, limpiar y quitar las espinas.
- Meter la loncha de jamón en su interior.
- Con un pincel, untar la trucha con aceite y añadir unas gotas de limón.
- Meterla en el microondas durante 5 minutos en un recipiente tapado.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable

Alimenta tu corazón

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

Plan de alimentación para mejorar la salud

4 comensales



## RODABALLO AL HORNO



Rodaballo  
800 g.



Champiñones  
100 g.



1 Cebolla  
250 g.



Vino blanco  
15 ml.



Pimientos verdes  
150 g.



Limón  
al gusto



Zanahorias  
250 g.



Pan rallado  
20 g.



Perejil  
al gusto



Tomates  
500 g.



Aceite de oliva (8 cuchar.)  
15 ml.

### Realización:

- Partir el rodaballo en filetes, untar con aceite y colocar en una tartera.
- En una cacerola aparte cocer durante treinta minutos la cabeza del rodaballo con las espinas, la zanahoria, media cebolla, el vino blanco y una pizca de sal.
- Cortar en tiras el resto de la cebolla y sofreír lentamente en un poco de aceite.
- Partir los tomates, los pimientos y los champiñones. Sazonar los filetes con pimienta, mojarlos con el caldo del pescado y colocarlos en una fuente.
- Encima de los filetes, poner por capas los champiñones, el sofrito de cebolla, los tomates y el pimiento.
- Espolvorear con pan rallado y meter media hora en el horno a temperatura alta.
- Al sacarlo, exprimir unas gotas de limón y perejil.



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

## Recetas para una alimentación cardiosaludable



### PISTO

4 comensales



3 Cebollas  
750 g.



4 Pimientos rojos y verdes  
250 g.



4 Dientes de ajo  
40 g.



6 Calabacines  
1 ½ Kg.



3 Tomates  
750 g.



Aceite de oliva (8 cuchar.)  
80 ml.

### Realización:

- Trocear la cebolla y los pimientos y, con el aceite, hacer un sofrito, al que se le añaden más tarde los ajos bien picados.
- Cuando esté hecho, incluir el tomate troceado o triturado.
- Cortar los calabacines en rodajas y poner al fuego en una cacerola tapada con unas gotas de aceite, o bien en microondas.
- Juntar todo y dejar borbotear a fuego lento, cuanto más tiempo mejor.