



# Recetas bajas en colesterol

## Controlar el colesterol está en tus manos

### PAELLA DE VERDURAS

#### Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla pequeña, troceada
- 1 tallo de apio, troceado
- 3 dientes de ajo, picados
- 16 tomates cherry amarillos, partidos por la mitad (1 taza)
- 3/4 cucharadita de sal
- 6 rabanitos, cuarteados
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/4 cucharadita de hebras de azafrán
- 1 taza de arroz bomba, o de otro arroz de grano corto
- 100 g de judías verdes, cortadas en trozos de 2,5 cm
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras de 6 mm
- 1/2 taza de guisantes congelados, después de descongelar
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de perejil fresco troceado

**Total:** 50 min  
**Activo:** 50 min

**Raciones:** 4-6  
**Dificultad:** Fácil

#### Instrucciones

Calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén para saltear con tapa de 25 cm. Añadir la cebolla y el apio y saltear hasta que empiecen a estar tiernos, unos 4 minutos.

Añadir el ajo, los tomates cherry y la sal y cocer durante 6 minutos más, hasta que los tomates empiecen a deshacerse. Añadir los rabanitos y saltear otros 2 minutos. Añadir el caldo de pollo y luego el azafrán, frotándolo con los dedos para desmenuzarlo un poco.

Llevar a ebullición e incorporar el arroz y las judías verdes. Dejar cocer a fuego medio-alto, sin tapar, durante 5 minutos sin interrupciones.

Echar los pimientos rojos y los guisantes por encima y presionar suavemente sobre el arroz; no mezclar.

Reducir a fuego medio, tapar y cocer durante 7 minutos. Destapar, pasar a fuego alto y cocinar durante 3 minutos más, para que se evapore todo el líquido y se tueste la parte del fondo.

Quitar la sartén del fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Destapar, espolvorear con el pimentón ahumado y el perejil y servir.

### ZANAHORIAS ASADAS CON AGUACATE

#### Ingredientes

- 700 g de zanahorias *baby*
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 1 naranja desgajada (con su zumo)
- 1/2 aguacate troceado
- Sal
- Pimienta

**Total:** 40 min  
**Prep.:** 10 min  
**Cocción:** 30 min

**Raciones:** 4  
**Dificultad:** Fácil

#### Instrucciones

Disponer 700 g de zanahorias *baby*, 3 cucharadas de aceite de oliva y 1/2 cucharadita de semillas de cilantro molidas en una bandeja para horno; sazonar con sal y pimienta.

Meter en el horno a 200 °C, dándoles la vuelta una vez, entre 25 y 30 minutos.

Completar con 1 naranja desgajada (con su zumo) y 1/2 aguacate troceado.

Sazonar con sal y pimienta.

### ENSALADA VERDE CON ADEREZO TIBIO DE TOMATE

#### Ingredientes

1/4 *baguette* integral, cortada a dados de 1,5 cm

1/3 taza más 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Sal *kosher* y pimienta recién molida

1 chalote, cortado en rodajas finas

1 taza de tomates uva, partidos por la mitad

Zumo de 1 limón

1 cabeza de lechuga de hoja de roble, cortada

1 cabeza de lechuga romana, cortada

1/2 taza de queso azul desmenuzado

**Total:** 20 min  
**Prep.:** 7 min  
**Cocción:** 13 min

**Raciones:** 6  
**Dificultad:** Fácil

#### Instrucciones

Precalentar el horno a 220 °C. Preparar los picatostes: disponer los dados de pan con una cucharada de aceite de oliva en una bandeja para horno con borde; sazonar con sal y pimienta.

Hornear hasta que se dore, unos 8 minutos.

Mientras tanto, preparar el aderezo: calentar el aceite de oliva de la taza en una sartén mediana a fuego medio.

Añadir el chalote y los tomates, y cocinar hasta que estén tiernos, unos 5 minutos.

Incorporar el zumo de limón y sazonar con sal y pimienta.

Disponer la lechuga en un bol grande. Verter el aderezo tibio por encima, añadir los picatostes y remover con cuidado.

Completar con el queso azul.

### SALMÓN AL TÉ VERDE CON QUINOA

#### Ingredientes

1 taza de quinoa, bien escurrida y enjuagada

1-2 cucharaditas de Sriracha (salsa de chile asiática)

1 bolsita de té verde o negro

1 cucharada de salsa de soja baja en sodio

1/2 cucharadita de jengibre pelado rallado

3 cebolletas, cortadas (partes blancas y verdes por separado)

4 lomos de salmón sin piel de unos 110 g

4 tazas de cogollos de brócoli, cortados en trozos de 2,5 cm

1 taza de edamame congelado sin cáscara

Sal *kosher*

1/4 taza de cilantro fresco troceado

2 cucharadas de pipas de calabaza peladas

**Total:** 20 min  
**Prep.:** 7 min  
**Cocción:** 13 min

**Raciones:** 6  
**Dificultad:** Fácil

#### Instrucciones

Poner la quinoa en una cacerola mediana a fuego medio-alto y dejar cocer, removiendo, hasta que se seque, unos 3 minutos. Añadir 1 taza y media de agua y la salsa Sriracha y llevar a ebullición. Pasar a fuego bajo, tapar y cocer hasta que se absorba el agua, unos 12 minutos. Retirar del fuego.

Poner 1 taza y media de agua, la bolsita de té, la salsa de soja, el jengibre y la parte blanca de la cebolleta en una sartén mediana a fuego medio hasta que hierva. Añadir el salmón y cocer hasta que se vuelva opaco, entre 3 y 4 minutos cada lado. Colocar el salmón en un plato utilizando la espátula perforada; desechar la bolsita de té.

Añadir el brócoli y el edamame al líquido que queda en la sartén; sazonar con sal. Tapar y cocer, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierno y crujiente, unos 5 minutos; escurrir.

Añadir el cilantro a la quinoa. Servir con el salmón, el brócoli y el edamame. Espolvorear con la parte verde de la cebolleta y las pipas de calabaza.