



**PROYECTO FRESNEDA  
PROMOCION DE LA SALUD**

**ALIMENTACIÓN**

**2009**

**Centro de Salud de La Fresneda  
La Fresneda-Siero-Asturias**

# Alimentación

El Grupo de Alimentación del Proyecto Fresneda nace con la intención de poner en práctica los puntos del Decálogo que hacen referencia a la nutrición, de ayudar y ayudarnos a mejorar nuestros hábitos alimenticios, sin más pretensiones que hacerlo de forma sana y divertida.

Queremos desterrar la asociación de la palabra “dieta” a la de “restricción”, y demostrar que **comer sano** es comer **rico** y **variado** y que no hay que pasar hambre para mantenernos saludables. Al contrario; vamos a proponer periódicamente una serie de recetas que nos ayudarán a comer de forma agradable, saciándonos y cuidando al mismo tiempo nuestro peso.

Si no lo crees, te invitamos a probar con estas ensaladas que hemos preparado para ti. Queremos demostrarte que una ensalada es mucho más que lechuga y tomate, y para que compruebes que es un plato divertido, te proponemos que, al margen de este recetario, te atrevas a mezclar alimentos a tu gusto: crudos y cocinados, dulces y salados, frutas y verduras, etc. En definitiva, todo lo que se te ocurra.

Aquí te presentamos algunas y buen provecho.



### *Ensalada de otoño*

- ✓ Hojas de lechuga de varios tipos
- ✓ Canónigos
- ✓ Granitos de granada
- ✓ Manzana verde
- ✓ Uvas negras o moras
- ✓ Nueces
- ✓ Aceite
- ✓ Vinagre o limón
- ✓ Sal

Alguien dijo que para hacer una buena ensalada hacen falta cuatro tipos de personas: una manirrota para el aceite, una avara para el vinagre, una parca para la sal y una nerviosa para remover.

Siguiendo esta indicación, después de colocar los ingredientes en una fuente honda, aliñamos con un buen chorro de aceite, un poquito de vinagre o unas gotas de limón y una pizca de sal. Removemos bien y servimos.

En sustitución de este aliño tradicional proponemos también:

#### *Salsa templada para ensaladas y verduras*

- ✓ 150 gr de aceite
- ✓ 30 gr de mantequilla
- ✓ 1 ó 2 cucharadas soperas de salsa de soja
- ✓ 1 cucharada de mostaza
- ✓ 70 gr de nueces
- ✓ Tabasco al gusto (no es imprescindible)

Picar las nueces en un mortero y reservar. Mezclar y derretir el resto de los ingredientes al baño maría durante 4 minutos. Añadir las nueces y remover durante un minuto más.

Servir caliente sobre ensaladas, verduras al vapor, patatas cocidas, etc. Está riquísima.

### *Ensalada templada*

- ✓ Lechuga al gusto
- ✓ Champiñones laminados
- ✓ 4 langostinos o gambas pelados
- ✓ Taquitos de jamón
- ✓ Aceite
- ✓ Vinagre de Módena



Ponemos un poco de vinagre de Módena en un recipiente al fuego para reducir.

Salteamos los champiñones -o mejor los ponemos a la plancha- con los langostinos y los taquitos de jamón. Cuando estén listos, montamos el plato poniendo en la base la lechuga que más nos guste, los champiñones salteados y los taquitos de jamón, y decoramos con los langostinos.

Aliñamos con aceite y añadimos la reducción de vinagre de Módena.

### *Ensalada de arroz*

- ✓ Arroz hervido
- ✓ Manzana
- ✓ Tomate
- ✓ Nueces
- ✓ Aceite, vinagre y sal



Cortamos la manzana y el tomate en taquitos y mezclamos con el arroz hervido y las nueces. Aliñamos con aceite, vinagre y sal y, listo para comer.



### **Ensalada de judías verdes**

- ✓ Judías verdes cocidas
- ✓ Tomate
- ✓ Patata cocida
- ✓ Cebolla
- ✓ Una lata de sardinillas en aceite de oliva



Cortamos el tomate y la patata en trozos pequeños. Si nos gusta, echamos un poco de cebolla muy fina. Mezclamos con las judías , coronamos con las sardinillas y aliñamos al gusto.

### **Ensalada de endivias o corazones**

- ✓ Una endivia, o un corazón de lechuga, a elegir
- ✓ Pimientos asados
- ✓ Queso curado
- ✓ Piñones

Tostamos los piñones y colocamos las hojas de endivia o la lechuga en un plato. Sobre cada hoja ponemos tiras de pimientos asados, unas lonchitas de queso y rematamos con los piñones tostados. Podemos aliñar con un hilito de aceite.

### **Ensalada de alcachofas**

- ✓ Lechuga
- ✓ Alcachofas
- ✓ Coliflor hervida
- ✓ Pepinos
- ✓ Rábanos
- ✓ Albahaca



Montamos en un plato la lechuga, alcachofas, unos ramitos de coliflor, un poco de pepino y unos rábanos para dar un toque de color. Aliñamos con albahaca, vinagre y aceite de oliva.



### **Ensalada de canónigos con miel y queso de cabra**

- ✓ Canónigos
- ✓ Tomates cherry
- ✓ Queso de cabra
- ✓ 1 manzana
- ✓ 6 avellanas tostadas
- ✓ 2 cucharadas de vinagre de frambuesa, u otra al gusto
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Cominos
- ✓ Hojas de albahaca

Pelamos la manzana, la quitamos el corazón y cortamos en medias lunas. Salteamos con una pizca de aceite, salpimentamos y reservamos.

Hacemos la vinagreta mezclando en un tarro con tapa el comino, aceite, vinagre de frambuesa, sal y pimienta, y agitamos para emulsionar.

Emplatamos colocando los canónigos, unos trocitos de queso, los tomates, la manzana, las avellanas picadas y unas hojas de albahaca, al gusto. Aliñamos con la vinagreta y esparcimos alrededor unas gotitas de miel.

### Ensalada de zanahorias

- ✓ 4 zanahorias
- ✓ 2 manzanas
- ✓ 4 rábanos
- ✓ Hojas de lechuga
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Limón
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta



Rallamos las zanahorias. Lavamos las manzanas, las descorazonamos y las rallamos. Hacemos lo mismo con los rábanos y añadimos la ralladura de zanahoria.

Colocamos en el fondo del plato las hojas de lechuga, que aliñamos con aceite y zumo de limón, y agregamos las hortalizas ralladas. Salpimentamos y decoramos con parte de las hortalizas cortadas en juliana.

### Ensalada de nueces

- ✓ Nueces peladas y troceadas
- ✓ Escarola
- ✓ Zanahoria
- ✓ Calabacín
- ✓ Tomate
- ✓ Champiñones
- ✓ Vinagre o zumo de limón
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal



Rallamos las zanahorias y troceamos la escarola, los calabacines, los tomates y los champiñones crudos y lo colocamos sobre una fuente. Mezclamos el aceite, el zumo de limón o el vinagre la sal y lo vertemos sobre las verduras. Colocamos sobre ello los trozos de nueces.

Esta ensalada puede completarse añadiendo unos filetes de boquerón o anchoas por encima.

## Frutas y verduras para ensaladas

Aquí te proponemos una relación de ingredientes para hacer las ensaladas más apetitosas y variadas. Podemos procurar, por ejemplo, que lleven al menos un ingrediente de cada columna. La clasificación por colores puede ayudarte a elaborar unos platos más vistosos y, por tanto, más apetecibles.

VERDES	ROJOS	NARANJAS, AMARILLOS O BLANCOS	MORADOS	FRUTOS SECOS Y OTROS
Acelga	Cereza	Ajo	Aceituna	Ajonjolí
Aguacate	Frambuesa	Ajunqueques	Arándanos	Almendra
Alcachofa	Fresa	Brotos de soja	Berenjena	Avellana
Berro	Granada	Calabacín	Ciruela	Cacahuetes
Borraja	Pimiento	Cardo	Higo	Dátiles
Brócoli	Rabanito	Cebolla	Lechuga	Higos pasos
Canónigos	Semillas Goyi	Chirimoya	Lombarda	Nueces
Cebollino	Tomate	Coliflor	Mora	Orejones
Ciruela	Tomatito	Endibia	Pasas	Pasas
Col		Jengibre	Remolacha	Piñones
Escarola		Mango	Uvas	Pipas de calabaza
Espárrago		Manzana		Pipas de girasol
Espinaca		Melocotón		Pistacho
Fréjol		Melón		
Haba de mayo		Membrillo		
Higo		Naranja		
Hinojo		Orejón		
Kiwi		Papaya		
Lechuga		Patata cocida		
Perejil		Pepino		
Pimiento		Pera		
Romanesco		Piña		
Rúcula		Plátano		
Uva		Pomelo		
		Puerro		
		Setas		
		Zanahoria		