

Las Pequerrecetas

de Mario Sandoval e Iván Carabaño





Dirás que para qué nos hemos juntado un **cocinero y un pediatra, la casaca y la bata.**

Muy sencillo. Te lo explicaré brevemente. ¿Sabes qué determina el hecho de estar más o menos sano? Si piensas que la respuesta es visitar al médico, estarás equivocado. Más importante que ir a la consulta es cultivar una cosa llamada **“hábitos saludables”**.

¿Qué es eso? **Hacer deporte con regularidad, leer libros, escuchar música, ser feliz, jugar siempre que puedas, respetar el medio ambiente, y -como no podía ser menos- comer bien.** Decían nuestros abuelos que somos lo que comemos, y eso es una verdad incuestionable.

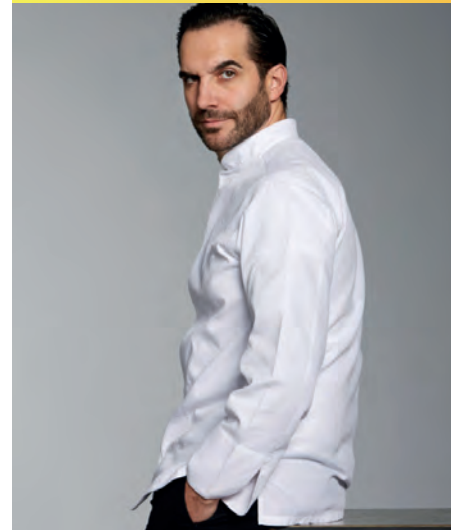
Todo aquel que come bien es como si metiera monedas en el banco de la salud. Mario Sandoval y yo mismo hemos seleccionado estas recetas para que, si las pones en práctica, **crezcas y te desarrolles muy sano.**

Y recordad en la cocina hay que **trabajar con mucho cuidado y siempre bajo la supervisión** de un adulto para que no os hagáis daño. Ahora, a disfrutar cocinando.

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Mario Sandoval.

Chef del restaurante Coque. Premio Nacional de Gastronomía. Dos estrellas Michelin. Tres soles Guía Repsol. Tres M de la Revista Metròpoli.



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Jefe de Servicio de Pediatría. H. U. Rey Juan Carlos y H. General de Villalba. Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos.



Receta 1.

Coca de ternera con guiso de escalibada

INGREDIENTES

- Berenjena morada (1 unidad)
- Calabacín (1 unidad)
- Pimiento rojo (1 unidad)
- Cebolla (1 unidad)
- Queso parmesano (al gusto)
- Tomates maduros (2 unidades)
- Lomo bajo de ternera (100 g).
- Placas de empanada de 15 x 6 cm (4 unidades).
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal fina



ELABORACIÓN

- 1 Calentar aceite en una sartén y **freír las verduras añadiéndolas por este orden:** cebolla, calabacín, pimiento y la berenjena, todo pelado y troceado.
- 2 **Añade los tomates** también pelados y troceados.
- 3 Cuando esté todo **pochado** añadiremos la **ternera cortada** en trozos no muy grandes.
- 4 Colocar esta preparación sobre una **bandeja de horno** y **espolvorear con queso parmesano**.
- 5 Mete la coca en el horno **5 minutos a 150°C** para servirla en caliente.

¿SABÍAS QUE...

- La carne de ternera es una buena **fente de hierro**. El hierro sirve para un montón de cosas: para formar los glóbulos rojos de la sangre, para que los músculos estén fuertes, etc. Te digo un truco: **si está cortada en trozos pequeños no se te "hará bola"**. También, si quieres, para este plato, puedes usar carne picada, que es la misma que llevan las hamburguesas y las albóndigas.
- Si quieres que tu piel esté sana, que los ojos te funcionen bien y que tengas mucha energía, **las verduras son tu opción**. ¡Las verduras son optimistas, por eso están llenas de colores! Si alguna en concreto no te gusta, no pasa nada. Sustitúyela por otra, o déjala a un lado del plato. Pero es importante que le des una oportunidad. ¡Ánimo con ellas!
- La masa de la empanada lleva, entre otras cosas, harina de trigo, como el pan o los macarrones. ¿Te ha sorprendido? **Si eres celíaco, no te preocupes: puedes usar harina de maíz**.
- **El queso se hace con leche** (de vaca, de oveja, de cabra, etc.). Y como buen lácteo, hace que tus huesos crezcan sanos y fuertes. Eso es muy importante. Si te sienta mal el azúcar de la leche, **échale un queso sin lactosa**.





Receta 2.

Suprema de pollo con puerros y setas

INGREDIENTES

- Pechugas de pollo (4 unidades)
- Cebolla (1 unidad).
- Setas variadas (150 g).
- Champiñones (50 g.)
- Uvas (50 g.)
- Puerros (3 unidades).
- Harina (1 cucharada).
- Aceite de oliva virgen extra
- Cuerda de bridar



ELABORACIÓN

- 1** Saltear las **verduras** limpias y picadas muy finas, añadir los champiñones y las setas variadas hasta que estén tiernos, añadimos las uvas peladas, despepitadas y picadas y rectificamos de sal.
- 2** Abrir con un cuchillo la **pechuga** y **rellenar con el sofrito anterior**. Después las ataremos con la cuerda de bridar.
- 3** En una sartén con un poco de aceite marcaremos las pechugas para que se doren.
- 4** Una vez doradas, colocarlas en una bandeja **para hornearlas durante 9 minutos a 160°C** por ambos lados. Sacamos las pechugas de la bandeja y añadimos un poco de agua a la bandeja y recoger todo el jugo.
- 5** En la misma sartén donde se han dorado las pechugas, añadimos la cucharada de harina y cuando esté tostada, añadimos el **jugo que dejaremos reducir** hasta que quede una salsa ligada.
- 6** Servimos en los platos una pechuga por persona, cortada en tres trozos, salseada y adornando con alguna hierba.

¿SABÍAS QUE...

- La carne del pollo aporta proteínas muy saludables. Las proteínas, entre otras muchas cosas, sirven **para que los músculos estén fuertes**. Si le quitas la grasa a la pechuga, te costará menos hacer la digestión. Además, has de saber que el pollo contiene mucha vitamina B3, que **ayuda al corazón y las arterias**.
- ¿Sabías que la cebolla, cuando se dora poco a poco en una sartén con aceite de oliva, se va haciendo más y más dulce? **A ese proceso se le llama caramelizarse** (significa “convertirse en caramelo”). Algo parecido le ocurre a los puerros. ¡Atrévete a probarlos, te sorprenderán!
- Las setas son las casas donde viven los gnomos. Están blanditas, y no cuesta nada comérselas. Aportan hierro, potasio y fósforo. **El fósforo le viene genial a tu cerebro, pues ayuda a aprender**.
- Las uvas están muy ricas como postre, pero con esta receta las podrás tomar cocinadas. Tienen muchas vitaminas: C, A, K y B. Además, **consiguen que las células se conserven frescas y sanas como unas lechugas**.





Receta 3.

Sopa castellana con huevos y jamón

INGREDIENTES

- Dientes de ajo (4 unidades)
- Jamón ibérico (80 g.)
- Pan blanco (2 rebanadas).
- Huevos (4 unidades).
- Pimentón.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN

- 1** En un cazo haremos un sofrito con aceite de oliva, y el ajo partido y laminado. Cuando esté dorado **añadiremos el jamón picado en dados pequeños y rehogamos bien.**
- 2** Añadimos el pimentón y movemos deprisa para que no se queme y a continuación le añadimos **4 vasos de agua y dejamos cocer suavemente.**
- 3** Cortamos el **pan en rebanadas y lo freímos.** Lo escurrimos bien y lo añadimos a la sopa junto con los huevos, y **dejamos cocer durante 10 minutos.**
- 4** Rectificamos de sal y servimos en un plato hondo.

¿SABÍAS QUE...

- **La sopa despierta por igual odios y pasiones.** Algunos niños repiten plato y otros, huyen despavoridos, como si de El Coco se tratara. A mí, cuando era pequeño, me chiflaba la que me hacía mi madre, y que llevaba fideos, huevo cocido y jamón.
- El **ajo tiene propiedades antibióticas**, reduce la tensión arterial y el colesterol, reduce la arteriosclerosis y el reuma. Todo eso son cosas que preocupan a los mayores.
- El jamón ibérico es como la segunda bandera española. **Sabe muy rico, pero es además muy sano.** Su grasa se parece mucho a la del aceite de oliva.
- El pan es un alimento muy sano, que ayuda a regular la glucosa en sangre y a combatir el estreñimiento. **Recuerda, si eres celíaco, que has de emplear tu pan especial.**
- El pimentón tiene un sabor muy potente. Por eso, el secreto está en poner poquito. Esa pequeña cantidad **hace que las células no se hagan viejas tan pronto.**
- **¡Ah, lo olvidaba!** El huevo cocido es blando, tiene proteínas estupendas y una grasa especial llamada “fosfolípido”, **que ayuda a que aprendas las lecciones. Si no puedes comerlo, no pasa nada.** La sopa sin huevo también está muy buena. Y un consejo para aprender las lecciones si lo tuyo no es el huevo: hay fósforo en los pescados, sobre todo en los azules (boquerones, sardinas, etc.).





Receta 4.

Dados de salmón con salsa de cítricos

INGREDIENTES

- Salmón fresco (500 g).
- Naranjas (2 unidades).
- Limón (media unidad).
- Azúcar (20 g).
- Azafrán (4 hebras).
- Harina (10 g).
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.



ELABORACIÓN

- 1 En un cazo poner un **chorrito de aceite y tostar la cucharada de harina**. Añadir un poco de agua y un poco de perejil picado. Reservar.
- 2 Calentar el **zumو de las dos naranjas y del medio limón en un cazo** y añadir el azúcar. Añadir el azafrán fuera del fuego y mezclar con la salsa anterior. Dejarlo cocer un minuto y retirar del fuego.
- 3 Aparte, saltear en una sartén, solo engrasada, el **salmón cortado** en dados previamente salados.
- 4 Disponer el **salmón en un plato y cubrirlo con la salsa de cítricos caliente**. Decorar con un aceite de hierbas o unas ramas de perejil.

¿SABÍAS QUE...

- Los **cítricos son buenos aliados de nuestras defensas**. Desde los tiempos de nuestras abuelas, cuando teníamos un catarro, nos daban un zumo de naranja, o de miel, y limón para ponernos buenos. En esta receta, los limones y las naranjas sirven para aportar sabor al pescado.
- Los salmones son pescados azules que aportan no sólo **proteínas de calidad, sino además grasa buena**. A los osos pardos les encantan. Los salmones son algunos de los pocos peces capaces de nadar en dirección contraria a la corriente. Si el pescado te produce alergia o intolerancia, prueba a hacer esta misma receta con dados de carne de cerdo, a ser posible ibérico.
- El **azafrán es un condimento que aporta sabor, color y aroma** a las comidas. Se trata de un hilos finos muy apreciados por los cocineros. Contiene un derivado de la vitamina A.



10 Pequeconsejos para que crezcas sano y fuerte

1. Tu alimentación debe ser variada. Si comes todos los días lo mismo, ¡te vas a aburrir! Busca con tus padres recetas divertidas, y prepáralas con ellos.
2. Si echas una mano en la cocina, te lo puedes pasar muy bien. Haz caso a las indicaciones de tus padres, no sea que te cortes o te quemes.
3. Haz cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. No vayas al cole sin desayunar, ni a las extraescolares sin merendar.
4. Anímate a acompañar a tus padres a hacer la compra. Verás alimentos que no conoces, y que te pueden sorprender.
5. Los alimentos que contienen fibra (fruta, cereales, legumbres, verduras) aportan minerales y vitaminas. Son grandes amigos de la salud.
6. Recuerda tomar pescado al menos tres veces por semana. Gracias al pescado tu memoria va a ser más potente, y vas a aprender mucho mejor.
7. El aceite de oliva está muy rico y es muy sano. Los médicos decimos que es “oro líquido”.
8. No abuses de las frituras. ¿Sabes que las empanadillas o las croquetas se pueden hornear, y así resultan más ligeras?
9. Para acompañar la comida, bebe agua o zumos naturales.
10. Ah, lo olvidaba. No cenes viendo la tele. Aprovecha para hablar con papá, mamá, tus hermanos o abuelos. ¡Cuéntales las cosas que te han ocurrido, estarán encantados de escucharlas!



Carretera de Alpedrete a Moralarzal M-608, km. 41,
28400 Collado Villalba (Madrid)
Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22
Email: informacion@hgvillalba.es

www.hgvillalba.es - www.madrid.org