

Las Pequerrecetas

de Íñigo Urrechu e Iván Carabaño





Los médicos, ya sabes, insistimos en la importancia de comer pescado. Te explicaré las razones. En primer lugar, los pescados azules tienen una grasa muy importante, que ayuda a regular un montón de funciones del cuerpo humano: el famoso omega 3. Esta grasa tiene nombre de robot, ¿verdad que sí? Además, tanto los pescados azules como los blancos aportan proteínas de alta calidad, que contribuyen a que puedas hacer deporte. ¿Te digo otro secreto? Los pescados que viven en el mar, te regalan yodo. El yodo te permite crecer, ¿no está nada mal eso, verdad? El yodo también consigue que una glándula que tenemos en el cuello (la tiroides) no deje de funcionar.

En esta ocasión, te va a ayudar con Las Pequerrecetas Íñigo Urrechu, que es el cocinero más simpático, entusiasta y deportista del planeta. Ya verás cómo te cae genial. Y lo más importante, ya verás cómo preparar estas recetas junto con tu familia, va a conseguir que seas un niño más sano y más feliz. ¿A qué estás esperando? Ya estás buscando un mandil. ¡A cocinar se ha dicho!

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Íñigo Urrechu.

Responsable de los restaurantes Urrechu (Premio Gourmetour al mejor restaurante de España) y El cielo de Urrechu. Autor de numerosos libros de cocina. Excelente comunicador y optimista empedernido, es uno de los rostros más conocidos de la gastronomía patria. Ha colaborado en numerosos medios de comunicación, tanto televisión como radio y prensa escrita.



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Hospital General de Villalba. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos. Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian. Premio Nacional Hospital Optimista. Premio a la excelencia asistencial idcsalud.

Receta 1.

Arroz tres delicias

INGREDIENTES

- 400 g de arroz Thai
- 200 g de gambas cocidas
- 100 g de guisantes
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal fina
- Pimienta



ELABORACIÓN

- 1 Cocer el arroz en agua hirviendo abundante durante 12 minutos. Escurrir y reservar.
- 2 Batir los huevos y preparar una tortilla francesa, sobre una sartén con unas gotas de aceite. Cortar la tortilla en dados pequeños.
- 3 En otra sartén, saltear el ajo laminado y las gambas. Añadir los guisantes, y el puerro (que ha de estar picado muy fino). Dejar que este conjunto tome color.
- 4 Incorporar el arroz cocido y la tortilla en dados. Salpimentar.
- 5 Y el último ingrediente: esencial. Darle un toque de cariño.

¿SABÍAS QUE...

- El arroz es muy querido por los grandes deportistas, pues contiene hidratos de carbono de absorción lenta, que permiten que tengas energía durante bastantes horas. ¡Es una gasolina espléndida!
- El huevo te regala una grasa muy especial llamada “fosfolípido”, que ayuda a tu cerebro para que aprendas las lecciones del colegio. Además, aporta proteínas de gran calidad.
- Los guisantes son pequeños pero matones. Allí hay un montón de secretos: calcio, magnesio, vitamina C, y un largo etcétera.
- ¿No te gusta el puerro? Sí, lo que pasa es que todavía no lo has probado como sale en esta receta. Si lo cortas mucho, y lo pochas despacio, se convierte en ¡una verdura dulce!





Receta 2.

Lubina a la plancha con sofrito de tomate

INGREDIENTES

- 2,5 kg de lubina
- 4 tomates
- 50 g de azúcar moreno
- 3 dientes de ajo fileteados
- 100 ml de fumet de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de dos limones
- Cebollino
- Sal



ELABORACIÓN

- 1 Limpiar bien la lubina de espinas y escamas. Cortar en raciones de 200 gramos aproximadamente. Hacer un corte a cada ración, por la parte de la piel.
- 2 Pelar la piel de los tomates y quitar las semillas. Picar el tomate y, echarlo a una sartén caliente, con el ajo y el aceite de oliva.
- 3 Añadir al sofrito el azúcar moreno, una pizca de sal y el fumet. Dejar reducir.
- 4 Saltear la ración de lubina con alegría. Añadir zumo de limón y un chorrito de aceite.
- 5 Colocar en el centro del plato un molde circular. En el interior del mismo, colocar primero el sofrito de tomate y después, la lubina. Alrededor del molde, añadir la salsa de la sartén.
- 6 Decorar con cebollino.
- 7 Sonreír.



¿SABÍAS QUE...

- La lubina es un pescado blanco, muy ligero, que esconde en su forma de pez, una buena cantidad de magnesio. El magnesio facilita que duermas bien, y que estés tranquilo, lo cual no está nada mal, ¿verdad? Estar nervioso es una lata.
- El sabor ácido tan característico del limón se debe a que contiene ácido ascórbico, más conocido como vitamina C. Si te falta esta vitamina, la piel se te estropea, y tu boca comienza a sangrar. ¿Te digo una curiosidad? En Perú les encanta tomar pescado crudo con zumo de limón: es lo que se conoce como “ceviche”.
- El cebollino es una ramita fina que sirve para decorar, pero también te la puedes comer. Si lo haces, conseguirás rellenar los depósitos de tu cuerpo con fibra, calcio, potasio, vitaminas... No te digo más. Merece la pena que lo pruebes.
- A los médicos no nos gusta abusar de los azúcares. Pero, puesto a elegir, lo mejor es recurrir del azúcar moreno.





Receta 3.

Hojaldritos rellenos de ensalada de arroz con sardinillas

INGREDIENTES

- 12 hojaldritos
- 250 g de arroz
- Lechugas de varios colores
- 2 latas de sardinillas en aceite de oliva
- 1 lata de pimientos del piquillo
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebollino



ELABORACIÓN

- 1 Cocer el arroz.
- 2 Limpiar las lechugas y cortar en juliana. Añadir al arroz las lechugas.
- 3 Añadir las sardinillas escurridas y troceadas.
- 4 Añadir los pimientos cortados en juliana.
- 5 Añadir vinagre, sal y aceite, y hacer una vinagreta.
- 6 Tras dejar reposar la mezcla, rellenar los hojaldritos. Decorar con cebollino.
- 7 Toda la familia ha de bailar delante del plato antes de comerlo.



¿SABÍAS QUE...

- Las lechugas son vegetales muy ricos en fibra. Al ser un poco crujientes, la mayor parte de los niños las disfrutan. Hay algunas moradas, otras verdes, otras rojas. Elige los colores que más te gusten: todas tienen las mismas cosas buenas.
- Dale una oportunidad a los pimientos. ¿Sabías que un fotógrafo llamado Eduard Weston se hizo famoso por retratar esta hortaliza? Te animo a que mires estas fotos en internet. ¡Te van a gustar!
- Hay vinagres de muchos tipos. Algunos tienen un sabor más fuerte, y otros más suave. Los hay de vino, de manzana, de cereza. El vinagre es un condimento; esto es, solo sirve para dar sabor. Si tienes reflujo, es mejor que lo evites.
- Las sardinillas tienen una grasa espléndida, que ayuda a que la sangre fluya mejor por las arterias de tu cuerpo. Y además, aportan calcio a tutiplén. ¿Sabes de dónde sale? De las raspas, que aquí se comen, porque están muy blanditas.





Receta 4.

Crepes rellenos de crema de naranja

INGREDIENTES

Para los crepes:

- 4 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 3 cucharadas de ron
- 4 huevos
- 75 g de mantequilla caliente
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de leche
- Sal

Para la crema de naranja:

- 200 g de crema pastelera
- Ralladura de 4 naranjas
- Zumo de 3 naranjas
- 250 ml de sirope (agua y azúcar disuelta a iguales cantidades)
- Hojas de menta fresca



ELABORACIÓN

1 Hacer los crepes:

- Ponemos la harina en un bol. Añadir en el siguiente orden: azúcar, huevos (de uno en uno y removiendo bien), sal, vainilla, ron, mantequilla muy caliente; y por último, leche y agua. Batir todo hasta obtener una crema homogénea. Dejar reposar la mezcla 6 horas.
- Calentar bien una sartén antiadherente. Con un cazo vamos añadiendo en la base de la sartén porciones de la masa hasta que tome un pelín de color, y dar la vuelta.

2 Hacer la crema de naranja:

- Batir la crema pastelera, y después añadir el zumo de naranja y las ralladuras. Reservar.
- Añadir el zumo de una naranja en el sirope. Dejar enfriar.

3 Rellenar los crepes con la crema de naranja. Una vez rellenos, cortar en cilindros. Decor con unas hojas de menta y con el sirope de naranja.

4 Hacer el gesto de la victoria con las dos manos y soltar una carcajada.

¿SABÍAS QUE...

- Puede que te resulte más cómodo tomarte el zumo de naranja, que la naranja entera. Pero ten en cuenta que si no te comes la naranja entera, estarás perdiendo la fibra que tiene. La fibra te permite ir al baño mejor, y te ayuda a regular el colesterol y el azúcar en sangre. En otra ocasión, ya sabes.
- Con la harina de trigo se hace el pan de los bocadillos, la pasta que tanto te gusta, los fideos de la sopa, etc. Está en múltiples alimentos muy saludables. Es una de las bases de la pirámide alimentaria.
- Recuerda que no has de abusar de los postres dulces. Cómelos solo de vez en cuando.
- La mantequilla es un derivado lácteo. Contiene mucha grasa saturada. Que no te asuste eso, porque dentro de la grasa hay cuatro vitaminas que te ayudan a desempeñar funciones muy importantes. Esas vitaminas se llaman A, D, E y K.
- La vainillina es una sustancia que contiene la vainilla, y que hace que la digestión sea más fácil. Además, consigue que las células del cuerpo estén más sanas. Eso sí: tampoco te emociones y consumas vainilla todos los días. ¡Si abusas de ella te pondrás un poco nervioso!



10 Pequeconsejos de salud

1. Elige un deporte que te guste, y practícalo con regularidad.
2. El ejercicio físico más saludable es el llamado “ejercicio aeróbico”: correr, nadar, montar en bici, hacer senderismo, etc.
3. Es importante que alguna vez a la semana ejercites tu fuerza y elasticidad. Recuerda saltar, hacer gimnasia, practicar algún arte marcial, bailar.
4. Antes, durante y después del ejercicio físico tienes que hidratarte bien, con agua o zumos naturales.
5. Los deportes de equipo te permiten conseguir un objetivo común junto a tus compañeros. Eso es genial.
6. Hacer deporte en familia también puede ser divertido. ¡Le puedes echar una carrera a papá o a tu hermano Perico!
7. Tan importante como hacer deporte es descansar. Hay que esforzarse, pero no pasa nada por parar un rato, y sentarte al solecito.
8. El deporte es un buen amigo del pecho: ayuda a que tu corazón se mueva, y a que tus pulmones se hinchen con más alegría.
9. Recuerda merendar a diario. Eso te va a permitir hacer deporte por la tarde, sin que te falte energía.
10. Cada día tienes que merendar una cosa. Unos días un bocata, otros un lácteo, otros una fruta. ¡En la variedad está el gusto!



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

hgvillalba.es - madrid.org