

MENÚS OCASIONALES

A la hora de elaborar los menús se han tenido en cuenta las costumbres de nuestro medio, seleccionando entre las recetas tradicionales aquellas que por sus ingredientes y preparaciones culinarias se adaptan mejor a los requerimientos y gustos de los escolares. En general se han seleccionado platos elaborados con alimentos tradicionales como base principal, ajustados a nuestros actuales hábitos alimentarios.

La gastronomía de Castilla y León se caracteriza por su diversidad, resultado, en parte de la variedad orográfica y en parte de las influencias culturales que a lo largo de la historia ha intercambiado con los territorios que la rodean. El recetario de nuestra Comunidad incluye una amplia lista de alimentos que definen las señas de identidad de la cocina de Castilla y León. Son comunes en el recetario:

- Las legumbres: judías del Barco de Ávila, alubias de La Bañeza, lenteja pardina, lenteja de la Armuña, garbanzo de Fuentesauco...
- Las carnes: entre las que destaca el lechazo de Castilla y León, la ternera de Ávila, la morucha de Salamanca y el cerdo y los embutidos presentes en toda la Comunidad.
- Los quesos de oveja, sin olvidar los de vaca y de cabra con gran variedad de tipologías.
- Verduras, hortalizas y frutas con una amplia variedad de productos de temporada que además sirven de base para la elaboración de conservas, mermeladas y confituras. En la actualidad destacan todos los productos de la Agricultura Ecológica de Castilla y León.
- Setas y hongos: con más de un centenar de especies.
- Pescados como el bacalao y la trucha.

Las preparaciones culinarias básicas son los cocidos y los asados, preparaciones que hemos incluido en la selección de menús así como platos tradicionales como es el caso de la sopa de ajo, uno de nuestros platos típicos por excelencia. Hemos incorporado también condimentaciones tradicionales como el "ajo arriero" elaborado a base de ajos, aceite y pimentón como aderezo de platos de verdura o pescado. Quesos y postres tradicionales como cuajada o compotas.

Hay platos o preparaciones culinarias que, bien por su complejidad en la elaboración, bien por el tipo de materia prima o por su perfil nutricional, no pueden formar parte habitualmente de los menús del escolar, pero como colofón de esta publicación incluimos una selección de recetas que, ocasionalmente o con motivo de alguna fiesta, pueden ofrecerse como alternativa. Es el caso del tradicional lechazo asado, cardo a la castellana, las truchas, los pimientos rellenos, las torrijas o la leche frita.

La forma tradicional de preparar el lechazo es en horno de leña; se asa solamente con agua y sal, lo que le confiere un característico sabor. Como hemos comentado, este plato tan típico de nuestra gastronomía podría ofertarse como menú "festivo".

Incluimos también una serie de propuestas que utilizando alimentos tradicionales, pero suavizando sabores y cantidades para hacerlas más adecuadas al gusto de los escolares, pueden utilizarse como alternativa o como sugerencia de intercambio para ser incluidos en las planillas habituales de menús, siempre y cuando se tenga en cuenta su valor nutricional y se combinen de forma adecuada.

Menús ocasionales

1^{os} platos

Gazpacho castellano
Judiones de la Granja
Ensalada con queso zamorano y membrillo
Crema de pan de Valladolid
Garbanzos de Fuentesauco con gambas
Escabeche con puerros y pollo
Lentejas de la Armuña
Sopa castellana con setas
Cardo a la castellana
Menestra palentina de ternera
Pimientos del Bierzo rellenos de pavo

2^{os} platos

Bacalao con garbanzos y hongos
Rape castellano con piñones
Solomillo relleno con patatas
Pez espada con acelgas y uvas
Brocheta de ternera con calabacín, pimiento y cebolla
Conejo a la cazadora
Hígado encebollado
Salchichas con pimientos
Pollo en pepitoria
Trucha encebollada con patatas

Postres

Tarta de queso con caramelo
Castañas con sopa de piñones
Leche frita
Ponche segoviano
Pera conferencia al mosto
Brocheta de frutas

1^{os} PLATOS

Gaspacho castellano



Ingredientes (4 personas)

- | | |
|--|--|
|  1/2 hogaza de pan de Valladolid (150 g) | 4 cucharadas soperas de vinagre (40 g) |
| 1 pepino pequeño (100 g) | 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g) |
| 1 pimiento verde pequeño (100 g) | Cominos (al gusto) |
| 2 tomates medianos (250 g) | 1 litro y medio de agua |
| 1 remolacha mediana (200 g) | |

Elaboración

- Machacar en un mortero los ajos con los cominos.
- En un recipiente verter los ajos y los cominos machacados y añadir el pan y el aceite. Macerar durante 30 minutos. Reservar.
- En otro recipiente poner a macerar el tomate, la remolacha, el pepino pelado y el pimiento troceado durante 20 minutos. Seguidamente pasar por la batidora junto con la mezcla de pan.
- Añadir vinagre y agua hasta obtener una salsa concentrada pero ligera.
- Enfriar el gazpacho y servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

El macerado de los productos es conveniente para que el pan y el resto de los ingredientes absorban aceite, sabores y aromas.

Si se precisa enfriar de forma rápida el gazpacho, agregar hielo por unos instantes y retirar a continuación.

El gazpacho, dependiendo de los gustos, puede tomarse mas licuado. Para ello, tan solo hay que pasarlo por un colador o chino.

Se aconseja acompañar este gazpacho con una guarnición a base de pepino, pimiento verde, tomate y pan duro, todo ello cortado en dados muy pequeños y servido en un pequeño bol.

Nutricionales:

Es un plato rico en vitaminas, sin colesterol e hipocalórico en el que aún podría disminuirse más la energía reduciendo la cantidad de pan y especialmente la de aceite. Por ello es un plato especialmente indicado en niños con sobrepeso, obesidad e hipercolesterolemia.

Colar el gazpacho permite que el producto final sea más líquido, pero disminuye el contenido en fibra.

Adaptaciones a patologías:

Apto para alérgicos a alimentos (huevo, leche). Habría que eliminar el pan en los enfermos celíacos.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES




ENERGÍA (kcal)	215,5
PROTEÍNAS (g)	5,11
LÍPIDOS (g)	10,81
AGS (g)	1,44
AGP (g)	1,25
AGM (g)	6,38
COLESTEROL	0
CARBOHIDRATOS (g)	26,19
FIBRA (g)	4,16
ÁCIDO FÓLICO (µg)	72,50
VITAMINA B12 (µg)	0
VITAMINA C (mg)	53,38
VITAMINA A (µg)	77,79
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	1,31
CALCIO (mg)	48,63
FÓSFORO (mg)	81,50
HIERRO (mg)	1,71

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Judiones de la Granja



Ingredientes (4 personas)

- | | |
|--|--|
|  120 g de Judión de Barco | 1 puerro mediano (100 g) |
| 175 g bacon | 1 patata pequeña (100 g) |
|  400 g de morcillo de ternera de Ávila | 3 dientes de ajo (9 g) |
|  200 g chorizo zamorano (guisar) | 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g) |
| 1 cebolla mediana (150 g) | Laurel (al gusto) |
| 2 zanahorias pequeñas (150 g) | Perejil (al gusto) |

Elaboración

- En un cazo hervir el chorizo hasta que esté cocido. Escurrir, cortar y reservar.
- Poner las alubias a remojo en agua templada, bien cubiertas, durante 8 horas.
- Verter las alubias en una olla a presión y añadir agua fría hasta cubrir las. Seguidamente incorporar el morcillo y el bacon. Poner al fuego y cuando empiece a hervir, espumar y añadir la zanahoria, la patata, la cebolla, el puerro y el ajo, todo ello entero. Añadir el aceite, el laurel y el perejil. Tapar y hervir a fuego mínimo por espacio de 20 minutos. Reservar.
- Triturar media taza de judiones y la patata, hasta obtener una crema. Reservar.
- Retirar a otro plato, la zanahoria, el puerro, la cebolla, la carne y el bacon y cortar todo en dados. Una vez troceado verter sobre los judiones y agregar el triturado de judiones y patata. Mezclar e incorporar el chorizo.
- Servir bien caliente.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Se aconseja adquirir la legumbre nueva, es decir de la última recolección.

Nutricionales:

Los judiones, como legumbre, tienen un alto contenido en proteínas, fibra y carbohidratos de absorción lenta.

Para disminuir las calorías y las grasas de esta receta se puede reducir el aporte de carne y, especialmente, el de chorizo y bacon.

Adaptaciones a patologías:

No apto para: alérgicos a legumbre alérgicos a proteínas vacunas (por su contenido en ternera y la posibilidad de que el chorizo contenga estas proteínas en su composición)

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	788,34
PROTEÍNAS (g)	46,30
LÍPIDOS (g)	55,39
AGS (g)	18,91
AGP (g)	5,89
AGM (g)	24,44
COLESTEROL	133
CARBOHIDRATOS (g)	27,90
FIBRA (g)	9,25
ÁCIDO FÓLICO (µg)	146,50
VITAMINA B12 (µg)	2,80
VITAMINA C (mg)	15,16
VITAMINA A (µg)	507,18
VITAMINA D (µg)	0,01
VITAMINA E (mg)	2,02
CALCIO (mg)	97,88
FÓSFORO (mg)	302,34
HIERRO (mg)	6,28


* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Ensalada con queso zamorano y membrillo



Ingredientes (4 personas)

120 g de dulce de membrillo

 160 g de queso zamorano

4 hojas grandes de lechuga (140 g)

2 tomates pequeños (200 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)

4 cucharadas soperas de vinagre (40 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga y el tomate. Aliñar y reservar.
- Sobre una tabla de cocina elaborar sandwichs de queso y membrillo, colocando una capa de dulce de membrillo entre dos trozos de queso, y cortar en triángulos.
- Servir cada triángulo con el vértice hacia arriba, acompañado de la ensalada.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Realizar el plato unos instantes antes de ser consumido para mantener íntegro el contenido en vitaminas.

Nutricionales:

Este plato presenta la ventaja de tener un alto contenido en calcio.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a leche y proteínas vacunas.

En los celíacos conviene asegurarse de que el dulce de membrillo no contiene gluten, en cuyo caso debería suprimirse.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	326,14
PROTEÍNAS (g)	12,73
LÍPIDOS (g)	22,42
AGS (g)	9,87
AGP (g)	1,48
AGM (g)	8,87
COLESTEROL	35,12
CARBOHIDRATOS (g)	19,60
FIBRA (g)	2,19
ÁCIDO FÓLICO (µg)	34,68
VITAMINA B12 (µg)	0,60
VITAMINA C (mg)	17,57
VITAMINA A (µg)	201,15
VITAMINA D (µg)	0,11
VITAMINA E (mg)	1,39
CALCIO (mg)	327,05
FÓSFORO (mg)	26,50
HIERRO (mg)	1,07

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Crema de pan de Valladolid



Ingredientes (4 personas)

- | | |
|---|--|
| 1/2 hogaza de pan de Valladolid (150 g) | 5 dientes de ajo (15 g) |
| 1 remolacha roja pequeña (100 g) | 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g) |
| 1 cucharada soper colmada de pimentón dulce | 1 litro y medio de agua |
| 4 huevos medianos (240 g) | |

Elaboración

- Cortar el pan en rebanadas finas y los ajos en láminas.
- En una sartén con aceite a fuego medio, añadir los ajos laminados y dorar ligeramente. Echar el pimentón y rápidamente verter el agua antes de que se queme. Hervir durante 5 minutos, añadir el pan y remover.
- Triturar la sopa con la remolacha, hasta que adquiera textura y color homogéneos.
- Una vez confeccionada la crema, escaldar el huevo.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Verter el huevo en el momento de su consumo.

Nutricionales:

Es un plato relativamente hipocalórico y rico en proteínas. Contiene también colesterol procedente del huevo, que es preciso tener en cuenta para elegir el resto del menú y de las comidas del día.

Adaptaciones a patologías:

No apto para celíacos ni para alérgicos a la harina de trigo y al huevo.

Valoración nutricional *





NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	244,05
PROTEÍNAS (g)	11,16
LÍPIDOS (g)	12,88
AGS (g)	2,76
AGP (g)	1,71
AGM (g)	6,18
COLESTEROL	246
CARBOHIDRATOS (g)	22,23
FIBRA (g)	2,11
ÁCIDO FÓLICO (µg)	53,40
VITAMINA B12 (µg)	1,26
VITAMINA C (mg)	1,78
VITAMINA A (µg)	137,03
VITAMINA D (µg)	1,05
VITAMINA E (mg)	1,23
CALCIO (mg)	61,14
FÓSFORO (mg)	166,90
HIERRO (mg)	2,17

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Garbanzos de Fuentesauco con gambas



Ingredientes (4 personas)

-  120 g de garbanzos de Fuentesauco
-  8-10 unidades de gambas (80 g)
-  1 cebolla pequeña (100 g)
-  2 cucharadas rasas de harina tradicional zamorana (20 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)
- 1 litro y medio de agua

Elaboración

- Poner los garbanzos a remojo durante 8 horas en agua templada y bien cubiertos.
- Pelar las gambas y reservar.
- Picar el ajo y la cebolla en dados muy finos.
- Verter los garbanzos en una olla y añadir agua hasta cubrirlos. Seguidamente añadir la cebolla y la mitad del ajo. Cuando empiece a hervir, espumar y verter la mitad del aceite. Tapar y hervir a fuego mínimo por espacio de 20 minutos. Escurrir y reservar.
- En una sartén, con el aceite restante y a fuego medio, dorar los ajos. Añadir las gambas y la harina, rehogar y mezclar con los garbanzos.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

La degustación de este plato se puede realizar en frío o caliente.

Nutricionales:

Alto contenido proteico, en fibra y carbohidratos complejos con un valor calórico relativamente bajo.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a: legumbre, marisco y harina de trigo.
Igualmente no es apto para celíacos salvo que se suprima la harina.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	245,47
PROTEÍNAS (g)	13,31
LÍPIDOS (g)	12,09
AGS (g)	1,43
AGP (g)	1,93
AGM (g)	6,85
COLESTEROL	45
CARBOHIDRATOS (g)	22,25
FIBRA (g)	4,71
ÁCIDO FÓLICO (µg)	63,09
VITAMINA B12 (µg)	0,30
VITAMINA C (mg)	3,06
VITAMINA A (µg)	10,25
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	2,43
CALCIO (mg)	86,13
FÓSFORO (mg)	220,51
HIERRO (mg)	2,77

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Escabeche con puerros y pollo



Ingredientes (4 personas)

2 puerros medianos (250 g)

500 g de pollo

1-2 unidades de cebolleta (75 g)

1/2 pimiento rojo mediano (70 g)

1/2 pimiento verde mediano (70 g)

2-3 pepinillos enteros medianos (90 g)

2 zanahorias medianas (200 g)

3 dientes de ajo (9 g)

8 cucharadas soperas de vinagre

Laurel (al gusto)

5-6 granos de pimienta

8 cucharadas de aceite de oliva

Técnica del escabeche

Consiste en introducir un producto en un preparado ya cocinado a base de vinagre, aceite, especias y sal. Las proporciones más adecuadas son:

- dos partes de aceite de oliva,
- una de vinagre
- sal, azúcar, laurel, pimienta en grano, y unos dientes de ajo.

Todo ello se pondrá a cocer y posteriormente se añade el producto a escabechar. Estos escabeches también pueden llevar cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, berenjena, etc.

Elaboración

- Trocear el pollo.
- Cortar todos los vegetales.
- En una cazuela a fuego medio, rehogar el pollo sin llegar a dorar y reservar.
- En este mismo aceite saltear los vegetales, sin que lleguen a tomar color. Reservar.
- Añadir a la cazuela el resto del aceite, el vinagre y la pimienta. Hervir e incorporar todos los vegetales reservados, así como el pollo. Volver a hervir por espacio de 12 minutos y retirar a enfriar.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Conviene evitar hervir en exceso, ya que en la evaporación se pierden las propiedades del vinagre.

Si el escabeche se va a guardar por un periodo mayor a 2 días, es conveniente retirar todos los vegetales porque podrían fermentar.

La técnica del escabeche nos puede servir para la realización de otros productos como: pesca de río, caza, etc.

Nutricionales:

Es un plato muy rico en vitamina A y en hierro, relativamente ajustado en calorías con un adecuado aporte proteico.

Por su contenido energético y la variedad de los componentes puede constituir un segundo plato.

Valoración nutricional *



NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	306,66
PROTEÍNAS (g)	23,42
LÍPIDOS (g)	25,86
AGS (g)	13,95
AGP (g)	3,55
AGM (g)	4,35
COLESTEROL	71,90
CARBOHIDRATOS (g)	9,13
FIBRA (g)	3,37
ÁCIDO FÓLICO (µg)	82,40
VITAMINA B12 (µg)	11
VITAMINA C (mg)	52,99
VITAMINA A (µg)	563,39
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	2,15
CALCIO (mg)	81,03
FÓSFORO (mg)	63,01
HIERRO (mg)	2,62

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Lentejas de la Armuña



Ingredientes (4 personas)

-  280 g de lentejas de la Armuña
-  175 g de chorizo zamorano
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 patata grande (200 g)
- 2 zanahorias pequeñas (150 g)
- 1 tomate mediano (150 g)
- 1/2 pimiento verde mediano (70 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)
- Pimentón (al gusto)
- 3 dientes de ajo (9 g)
- Laurel (al gusto)

Elaboración

- Poner las lentejas a remojo durante 8 horas en agua templada y bien cubiertas.
- Cortar en mitades la cebolla, el pimiento verde y las zanahorias. Reservar.
- Picar el ajo en dados muy finos. Reservar.
- Hervir a fuego lento el chorizo. Escurrir y cortar en rodajas. Reservar.
- Verter las lentejas en una olla. Añadir agua fría hasta cubrir las. Seguidamente, añadir la cebolla, las zanahorias y el pimiento. Cuando empiece a hervir, espumar y verter la mitad del aceite de oliva. Tapar y hervir a fuego mínimo por espacio de 20 minutos.
- Retirar los vegetales y triturarlos. Reservar.
- Dorar los ajos en una sartén. Añadir seguidamente el pimentón. Verter esta mezcla en la olla y añadir también el chorizo y los vegetales reservados. Hervir durante 6 minutos.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

La cocción del chorizo aparte elimina más de la mitad de la grasa que contiene.

Nutricionales:

Es un plato relativamente hipercalórico aunque por su alto contenido en fibra sólo se absorbe parte de la energía. Como todas las legumbres aporta carbohidratos de lenta absorción y proteínas con baja cantidad de colesterol y alto contenido en hierro.

Como sugerencia se puede disminuir el valor calórico eliminando el chorizo y/o reduciendo la cantidad de aceite.

Adaptaciones a patologías:

No apto para: alérgicos a legumbre (lentejas)
En los enfermos celíacos y en los alérgicos a proteínas vacunas debe asegurarse que el chorizo no contenga gluten o derivados lácteos, respectivamente.

Valoración nutricional *





NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	498,54
PROTEÍNAS (g)	30,68
LÍPIDOS (g)	19,32
AGS (g)	4,28
AGP (g)	2,83
AGM (g)	10,05
COLESTEROL	26,47
CARBOHIDRATOS (g)	53,86
FIBRA (g)	11,30
ÁCIDO FÓLICO (µg)	53,63
VITAMINA B12 (µg)	0,40
VITAMINA C (mg)	49,43
VITAMINA A (µg)	559,34
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	2,76
CALCIO (mg)	89,03
FÓSFORO (mg)	310,89
HIERRO (mg)	7,72

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Sopa castellana con setas



Ingredientes (4 personas)

-  2/3 de hogaza de pan de Valladolid (200 g)
-  1 1/2 - 2 tazas de setas (boletus) (180 g)
-  80 g de chorizo zamorano
-  80 g de jamón ibérico de Guijuelo
- 2 huevos medianos (120 g)
- Pimentón (al gusto)
- 6 dientes de ajo (18 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)

Elaboración

- Limpiar las setas con un paño seco. Seguidamente cocerlas a fuego medio en aceite durante 20 minutos. Escurrir bien. Reservar.
- Cortar el pan en rebanadas finas y los ajos en láminas.
- En una sartén con aceite a fuego medio, añadir los ajos laminados y dorar ligeramente. Echar el pimentón y rápidamente verter el agua antes de que se queme. Hervir durante 5 minutos.
- Añadir el pan, el jamón y el chorizo, remover y hervir durante 6 minutos más.
- Servir y verter en ese momento el huevo y las setas cortadas en láminas.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Si la seta no está sucia no conviene lavar con agua, ya que pierden parte de su aroma en este proceso.

Es conveniente comprar el hongo en tiendas o fruterías especializadas, para garantizar que han pasado un control de seguridad.

La cocción de un producto a una temperatura de 80 °C en aceite o en su jugo se denomina confitado.

Nutricionales:

Es un primer plato de alto contenido calórico por lo que la elección del segundo ha de hacerse con criterios de compensación.

Dicha energía puede ser reducida disminuyendo la cantidad de chorizo y jamón.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos al huevo, a la harina de trigo y a las proteínas vacunas (si el chorizo las contiene).

Tampoco es apto para celíacos.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	403,05
PROTEÍNAS (g)	23,22
LÍPIDOS (g)	23,05
AGS (g)	5,13
AGP (g)	3,04
AGM (g)	12,17
COLESTEROL	135,10
CARBOHIDRATOS (g)	27,39
FIBRA (g)	2,66
ÁCIDO FÓLICO (µg)	28,86
VITAMINA B12 (µg)	3,95
VITAMINA C (mg)	2,43
VITAMINA A (µg)	68,10
VITAMINA D (µg)	0,53
VITAMINA E (mg)	1,11
CALCIO (mg)	59,62
FÓSFORO (mg)	226,78
HIERRO (mg)	3,06


* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Cardo a la castellana



Ingredientes (4 personas)

1 Kg de cardo

 2 cucharadas soperas de harina tradicional zamorana (20 g)

1/2 vaso de leche

1 huevo mediano (60 g)

20 g de almendras

4 1/2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Elaboración

- Cocer el cardo con abundante agua, aceite y una cucharada de harina para que se ablande.
- Escurrir.
- Moler las almendras.
- Añadir la leche y el huevo y batir todo junto.
- Hacer un sofrito con aceite y harina.
- Volcar sobre el cardo el molido y el sofrito y dejar cocer todo durante unos quince minutos.
- Servir.

Recomendaciones

Nutricionales:

Plato controlado en calorías, rico en fibra y carabohidratos de lenta absorción con un aceptable perfil lipídico.

Adaptaciones a patologías:

No apto para celíacos, alérgicos a las proteínas vacunas y alérgicos al huevo.

Valoración nutricional *


NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	259,02
PROTEÍNAS (g)	7,02
LÍPIDOS (g)	20,60
AGS (g)	2,51
AGP (g)	2,20
AGM (g)	11,67
COLESTEROL (mg)	51,25
CARBOHIDRATOS (g)	12,14
FIBRA (g)	3,30
ÁCIDO FÓLICO (µg)	11,75
VITAMINA B12 (µg)	0,31
VITAMINA C (mg)	2,53
VITAMINA A (µg)	40,38
VITAMINA D (µg)	0,23
VITAMINA E (mg)	2,00
CALCIO (mg)	333,40
FÓSFORO (mg)	78,50
HIERRO (mg)	4,39

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Menestra palentina de ternera



Ingredientes (4 personas)

 60 g de carne magra de morucha de Salamanca
2 zanahorias medianas (250 g)
5 tazas de judías verdes (500 g)
250 g de guisantes

2 unidades pequeñas de alcachofas (180 g)
10-12 unidades de champiñón (180 g)
2 dientes de ajo (6 g)
4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)

Elaboración

- Cortar los vegetales y los hongos en dados.
- Cortar la ternera en dados pequeños, eliminando cualquier nervio y grasa.
- Rehogar la ternera en una cazuela a fuego medio hasta que tome un ligero color dorado.
- En una olla introducir los guisantes, cubrir con agua, y hervir durante 15 minutos.
- Una vez pasado el tiempo de cocción, verter en la misma olla la carne, los vegetales y los hongos. Hervir nuevamente otros 5 minutos más y retirar.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Se puede acompañar de patatas hervidas.

Nutricionales:

Es un plato completo y con un nivel de grasas y vitaminas aceptable.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a proteínas vacunas por su contenido en ternera.

En caso de alergia a legumbre hay que asegurarse de que toleran la judía verde y los guisantes.

Valoración nutricional *



NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	277,52
PROTEÍNAS (g)	11,76
LÍPIDOS (g)	17,49
AGS (g)	9,94
AGP (g)	2,18
AGM (g)	2,49
COLESTEROL	8,78
CARBOHIDRATOS (g)	19,48
FIBRA (g)	13,67
ÁCIDO FÓLICO (µg)	133,56
VITAMINA B12 (µg)	0,30
VITAMINA C (mg)	54,06
VITAMINA A (µg)	911,10
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	1,66
CALCIO (mg)	131,68
FÓSFORO (mg)	266,64
HIERRO (mg)	4,21

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Pimientos del Bierzo rellenos de pavo



Ingredientes (4 personas)

-  440 g de pimientos del Bierzo al natural (conserva)
- 160 g de pechuga de pavo
- 1 cebolla mediana (120 g)
- 3 tazas de leche (600 g)
-  5 cucharadas soperas rasas de harina tradicional zamorana (50 g)
- 2 dientes de ajo (6 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)
- Perejil (al gusto)

Elaboración

- Acercar una cazuela a fuego mínimo y verter en ella 3 cucharadas de aceite y la harina. Mezclar y añadir la leche fría. Hervir a temperatura mínima por espacio de 20 minutos y reservar.
- Cocer en un recipiente cubierto de agua el pavo a fuego medio. Escurrir y desmenuzar.
- Mezclar la bechamel con el pavo desmenuzado. Reservar.
- Rehogar el resto del aceite con el ajo, la cebolla y finalmente el perejil. Seguidamente incorporar la mitad de los pimientos y su jugo. Mantener a fuego medio durante 5 minutos y pasar por una batidora, hasta obtener una crema ligera. Reservar.
- Rellenar con la crema de pavo y bechamel los pimientos restantes.
- Servir los pimientos rellenos regados con la salsa.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Pueden gratinarse añadiendo unas virutas de queso.

Nutricionales:

Es un plato nutricionalmente equilibrado y con un aceptable nivel de grasas.

Adaptaciones a patologías:

No apto para celíacos y para alérgicos a la leche, proteínas vacunas y a la harina de trigo.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	275,04
PROTEÍNAS (g)	15,94
LÍPIDOS (g)	14,15
AGS (g)	1,21
AGP (g)	1,04
AGM (g)	5,13
COLESTEROL	24
CARBOHIDRATOS (g)	22,38
FIBRA (g)	2,47
ÁCIDO FÓLICO (µg)	42,19
VITAMINA B12 (µg)	0,54
VITAMINA C (mg)	144,92
VITAMINA A (µg)	145,32
VITAMINA D (µg)	0,05
VITAMINA E (mg)	1,79
CALCIO (mg)	187,59
FÓSFORO (mg)	206,21
HIERRO (mg)	131,80

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

2ºS PLATOS

Bacalao con garbanzos y hongos



Ingredientes (4 personas)

- | | |
|--|--|
|  200 g de garbanzos de Fuentesauco | 1 huevo mediano (63 g) |
| 150 g de hongos (boletus) | 1 tomate mediano (150 g) |
| 150 g de espinacas | 1 diente de ajo (3 g) |
| 160 g de bacalao | Azafrán (al gusto) |
| 1 cebolla mediana (150 g) | 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g) |

Elaboración

- Poner los garbanzos a remojo durante 8 horas en agua templada y bien cubiertos.
- Verter los garbanzos en una olla. Añadir agua hasta cubrirlos. Seguidamente agregar la mitad de la cebolla, del azafrán y del tomate. Cuando empiece a hervir, espumar y verter la mitad del aceite de oliva. Tapar y hervir a fuego lento por espacio de 12 minutos. Reservar.
- Picar el ajo y la cebolla en dados. Reservar.
- Desmenuzar el bacalao desalado y desprovisto de espinas. Reservar.
- Cocer las setas en agua, cubiertas, por espacio de 12 minutos. Reservar.
- Cocer el huevo en agua durante 10 minutos. Reservar.
- En una sartén preparar un sofrito con el resto del aceite, cebolla, ajo y tomate. Cuando la cebolla esté blanda, añadir el resto del azafrán, mezclar y verter sobre los garbanzos removiendo bien.
- Acercar nuevamente la olla a fuego medio e incorporar el bacalao y las espinacas. Hervir durante 3 minutos. Reposar 20 minutos e incorporar el huevo cocido y las setas.
- Servir caliente y algo caldoso.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Para desalar el bacalao es preciso introducirlo en agua fría y cambiarla 8 veces en un espacio de 48 horas (aproximadamente).

Es recomendable utilizar espinaca fresca para este plato, ya que da mayor vistosidad.

Nutricionales:

Es una receta nutricionalmente completa que podría constituir un plato único.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a legumbre (garbanzos), a pescado, y a huevo.

Eliminar el azafrán, si no es natural, en los enfermos celíacos.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES

ENERGÍA (kcal)	362,35
PROTEÍNAS (g)	25,16
LÍPIDOS (g)	15,48
AGS (g)	2,09
AGP (g)	2,93
AGM (g)	7,88
COLESTEROL	84,58
CARBOHIDRATOS (g)	32,63
FIBRA (g)	9,42
ÁCIDO FÓLICO (µg)	178,94
VITAMINA B12 (µg)	2,33
VITAMINA C (mg)	29,45
VITAMINA A (µg)	297,28
VITAMINA D (µg)	0,28
VITAMINA E (mg)	3,46
CALCIO (mg)	145,42
FÓSFORO (mg)	374,19
HIERRO (mg)	5,40

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Rape castellano con piñones




Ingredientes (4 personas)

500 g de rape

1/2 cebolla pequeña (50 g)

1/2 taza de tomate frito

 6 cucharadas soperas de harina tradicional zamorana (60 g)

5 tazas de caldo de pescado

80 g de piñones tostados

Perejil (al gusto).

4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)

1 diente de ajo (3 g)

Elaboración

- Cortar la cebolla, el ajo y el perejil. Reservar.
- Calentar el caldo de pescado o el agua. Reservar.
- Enharinar el rape y freír a fuego medio. Reservar.
- En el mismo aceite de freír el rape, rehogar la cebolla y el ajo, e incorporar el perejil.
- Una vez rehogado, agregar la harina y a continuación el tomate frito. Mezclar y añadir el caldo de pescado o el agua. Hervir por espacio de 5 minutos.
- Introducir el rape reservado y la mitad de los piñones. Mantener a fuego mínimo por espacio de 8 minutos más.
- Servir, añadiendo por encima del rape el resto de piñones tostados.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Este plato se puede preparar también con otro pescado blanco.

Nutricionales:

Es un plato rico en proteínas y presenta un aceptable nivel de grasas. No obstante, en problemas de sobrepeso-obesidad se aconseja disminuir la cantidad por ración.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alergia al pescado, a la harina de trigo y a frutos secos. Suprimir la harina en enfermos celíacos.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	410,53
PROTEÍNAS (g)	25,99
LÍPIDOS (g)	27,36
AGS (g)	2,94
AGP (g)	8,71
AGM (g)	10,69
COLESTEROL	62,50
CARBOHIDRATOS (g)	16,09
FIBRA (g)	1,13
ÁCIDO FÓLICO (µg)	31,57
VITAMINA B12 (µg)	1,36
VITAMINA C (mg)	3,89
VITAMINA A (µg)	8,44
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	4,27
CALCIO (mg)	114,31
FÓSFORO (mg)	411,3
HIERRO (mg)	5,85

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Solomillo relleno con patatas



Ingredientes (4 personas)

500 g de solomillo de cerdo

4 lonchas finas de jamón serrano de Guijuelo (75 g)

2 lonchas de queso (50 g)

8 unidades de olivas negras (30 g)

1 huevo mediano (60 g)

4 patatas pequeñas (400 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva (30 g)



Elaboración

- Abrir por la mitad el solomillo.
- Cocer el huevo durante 10 minutos. Reservar.
- Cortar el jamón en tiras finas.
- Rellenar el solomillo con el jamón, el queso, el huevo y las aceitunas. Cerrar con una malla de carnicero.
- Forrar la base de una fuente de horno con las patatas cortadas en discos y la cebolla en aros, colocar encima el solomillo e introducir al horno por espacio de 12 minutos.
- Sacar del horno y retirar la malla.
- Servir el solomillo cortado en filetes gruesos y acompañado de las patatas.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Durante el proceso de cocción del solomillo, se puede añadir algo de agua para evitar que se reseque en exceso. De esta forma se realza el sabor del asado y su aspecto exterior.

Nutricionales:

Podría constituir un plato único (especialmente si se acompaña de guarnición de ensalada), por su valor calórico y variado aporte de nutrientes.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a proteínas vacunas y a huevo.

En caso de enfermedad celiaca hay que comprobar que el queso no contiene gluten.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	444,66
PROTEÍNAS (g)	40,76
LÍPIDOS (g)	23,98
AGS (g)	6,71
AGP (g)	2,91
AGM (g)	12,61
COLESTEROL	174,48
CARBOHIDRATOS (g)	17,55
FIBRA (g)	2,37
ÁCIDO FÓLICO (µg)	37,99
VITAMINA B12 (µg)	4,61
VITAMINA C (mg)	18
VITAMINA A (µg)	94,64
VITAMINA D (µg)	0,40
VITAMINA E (mg)	0,86
CALCIO (mg)	146,39
FÓSFORO (mg)	155,65
HIERRO (mg)	3,62

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Pez espada con acelgas y uvas




Ingredientes (4 personas)

440 g de pez espada

150 g de acelgas

75 g de uvas pasas

 1 cucharada sobera colmada de harina tradicional zamorana (15 g)

Perejil (al gusto)

3 cucharadas soberas de aceite de oliva (30 g)

1 taza de agua o caldo de pescado (200 g)

Elaboración

- Hervir en agua las acelgas hasta que estén tiernas. Reservar.
- Enharinar el pescado y freír a fuego medio.
- Añadir el caldo de pescado o el agua e incorporar las acelgas cortadas en tiras, el perejil y las uvas pasas. Dejar cocer a fuego medio durante 3 minutos.
- Servir bien salseado.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Se puede encontrar el pez espada congelado o fresco.

Si es congelado, se recomienda descongelarlo en frigorífico a 4°C y nunca sometido a calor para mantener sus características organolépticas y nutricionales.

Nutricionales:

Plato completo y equilibrado.

Adaptaciones a patologías:

No apto para celíacos (salvo que se elimine la harina) ni para alérgicos al pescado.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	262,13
PROTEÍNAS (g)	20,27
LÍPIDOS (g)	12,51
AGS (g)	2,1
AGP (g)	1,75
AGM (g)	6,12
COLESTEROL	42,90
CARBOHIDRATOS (g)	18,26
FIBRA (g)	1,65
ÁCIDO FÓLICO (µg)	74,59
VITAMINA B12 (µg)	5,50
VITAMINA C (mg)	7,50
VITAMINA A (µg)	619,56
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	0,405
CALCIO (mg)	71,34
FÓSFORO (mg)	596,73
HIERRO (mg)	2,66

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Brocheta de ternera con calabacín, pimiento y cebolla



Ingredientes (4 personas)

-  400 g de carne de ternera de Aliste
- 1/2 calabacín mediano (80 g)
- 1/2 cebolla mediana (75 g)
- 1/2 pimiento mediano (80 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)

Elaboración

- Cortar en dados medianos la carne de ternera, el pimiento, la cebolla y el calabacín.
- Seguidamente traspasar con una aguja de madera los ingredientes intercalados.
- Calentar una sartén o plancha a fuego medio. Una vez caliente, colocar la brocheta sobre la plancha o sartén y rociar con unas gotas de aceite de oliva. Freír a fuego medio dorando ligeramente.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Se pueden utilizar varios tipos de carne. Para garantizar un buen resultado se aconseja la zona del lomo.

Pueden incorporarse otras hortalizas de similares características (champiñón, cebolleta, berenjena, etc.).

Nutricionales:

Es un excelente segundo plato por su ajustado contenido en calorías y su aceptable aporte del resto de los nutrientes.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a proteínas vacunas (ternera).

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	190,88
PROTEÍNAS (g)	21,40
LÍPIDOS (g)	10,47
AGS (g)	2,64
AGP (g)	0,71
AGM (g)	5,39
COLESTEROL	59
CARBOHIDRATOS (g)	2,94
FIBRA (g)	0,88
ÁCIDO FÓLICO (µg)	15,51
VITAMINA B12 (µg)	2
VITAMINA C (mg)	29,50
VITAMINA A (µg)	14,56
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	0,65
CALCIO (mg)	19,36
FÓSFORO (mg)	19,25
HIERRO (mg)	2,41

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Conejo a la cazadora



Ingredientes (4 personas)

500 g de conejo

65 g de champiñones

 2 lonchas finas de Jamón serrano de Guijuelo (65 g)

Un trocito de tocino (25 g)

1/4 de cebolla pequeña (40 g)

2 dientes de ajo (5 g)

1 rebanada de pan (25 g)

1 tomate grande (170 g)

5 cucharadas soperas de aceite de oliva (50 g)

Perejil (al gusto)

1-2 granos de pimienta

Tomillo (al gusto)

Elaboración

- Trocear el conejo.
- Partir el tocino y el jamón en cuadraditos, y picar la cebolla.
- Sofreír el tocino, el jamón, la cebolla picada y el ajo. Cuando estén dorados, sacar y reservar.
- Freír los trozos de conejo y colocar en cazuela aparte.
- Añadir al conejo los tomates pelados y picados, el tomillo, la pimienta y el sofrito. Tapar y dejar hacer durante 15 minutos.
- Agregar los champiñones y cocer otros 15 minutos más.
- Servir acompañado de costrones de pan frito.

Recomendaciones

Nutricionales

Plato contundente que exigiría acompañarse de ensalada como primer plato. Puede rebajarse su contenido en grasa suprimiendo el tocino.

Adaptaciones a patologías:

No apto para celíacos por los costrones de pan.

Valoración nutricional *


NUTRIENTES	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	1270,95
PROTEÍNAS (g)	67,96
LÍPIDOS (g)	99,69
AGS (g)	23,73
AGP (g)	14,83
AGM (g)	48,23
COLESTEROL (mg)	400,00
CARBOHIDRATOS (g)	14,35
FIBRA (g)	2,66
ÁCIDO FÓLICO (µg)	41,06
VITAMINA B12 (µg)	55,00
VITAMINA C (mg)	5,19
VITAMINA A (µg)	2,23
VITAMINA D (µg)	-
VITAMINA E (mg)	4,19
CALCIO (mg)	151,01
FÓSFORO (mg)	1281,36
HIERRO (mg)	9,77

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Hígado encebollado



Ingredientes (4 personas)

 440 g de hígado de ternera charra

1 cebolla grande (250 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva (30 g)

Elaboración

- Cortar la cebolla en tiras finas.
- Rehogar la cebolla lentamente hasta que esté tierna, escurrir y reservar.
- En el mismo aceite de rehogar la cebolla freír el filete de hígado por ambos lados. Una vez frito añadir por encima la cebolla reservada.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

No es conveniente freír en exceso el hígado para evitar que adquiera una textura correosa. El hígado una vez comprado ha de consumirse preferentemente en el mismo día.

Nutricionales:

Plato controlado en energía, alto en colesterol, que presenta como ventaja su elevado contenido en hierro y vitamina A.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a proteínas vacunas.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	220,006
PROTEÍNAS (g)	21,87
LÍPIDOS (g)	10,84
AGS (g)	2,82
AGP (g)	1,74
AGM (g)	4,89
COLESTEROL	330
CARBOHIDRATOS (g)	9,36
FIBRA (g)	1,20
ÁCIDO FÓLICO (µg)	268,87
VITAMINA B12 (µg)	110
VITAMINA C (mg)	37,60
VITAMINA A (µg)	11000,
VITAMINA D (µg)	1,32
VITAMINA E (mg)	2,29
CALCIO (mg)	25,73
FÓSFORO (mg)	304,33
HIERRO (mg)	5,68

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Salchichas con pimientos



Ingredientes (4 personas)

600 g de salchichas

2 pimientos rojos asados medianos (400 g)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)

Elaboración

- Lavar los pimientos e introducirlos en el horno con un poco de agua y unas gotas de aceite.
- Una vez asados, pelar y cortar en tiras medianas. Reservar.
- Freír las salchichas a fuego medio.
- Servir las salchichas acompañadas de las tiras de pimiento.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Se puede sustituir el pimiento natural por pimientos asados envasados. Una buena técnica de pelado del pimiento consiste en introducirlos en una bolsa de plástico una vez asados por espacio de 5 minutos.

Nutricionales:

Por su alto contenido en energía conviene ofertarlo con moderación.

Adaptaciones a patologías:

Asegurarse de que las salchichas no contienen gluten ni proteínas vacunas para su administración a celíacos y alérgicos a ellas.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	506,13
PROTEÍNAS (g)	20,25
LÍPIDOS (g)	45,69
AGS (g)	14,71
AGP (g)	3,36
AGM (g)	19,07
COLESTEROL	108
CARBOHIDRATOS (g)	3,70
FIBRA (g)	1,40
ÁCIDO FÓLICO (µg)	29,50
VITAMINA B12 (µg)	0
VITAMINA C (mg)	131
VITAMINA A (µg)	67,50
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	1,415
CALCIO (mg)	31,50
FÓSFORO (mg)	250
HIERRO (mg)	3,80

* La valoración nutricional corresponde a una ración.


Pollo en pepitoria



Ingredientes (4 personas)

600 g de pollo

1 cebolla pequeña (100 g)

 7 1/2 cucharadas soperas de harina tradicional zamorana

2 dientes de ajo (6 g)

2 huevos medianos (126 g)

1 taza de caldo de pollo o agua

75 g de almendras

Una rebanada gruesa de pan de hogaza (50 g)

Azafrán (al gusto)

Perejil (al gusto)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)

Elaboración

- Cortar la cebolla y el ajo en dados menudos.
- Enharinar el pollo y freír ligeramente. Reservar.
- Rehogar en el mismo aceite la cebolla y el ajo. Incorporar el pollo, el caldo y el azafrán, reduciendo el fuego. Dejar cocer 25 minutos.
- En una sartén freír el pan junto con las almendras peladas, medio diente de ajo, perejil y la yema de huevo. Seguidamente, y en un mortero, majar los ingredientes anteriores hasta que se forme una pasta.
- Añadir un poco de caldo al majado para disolverlo. Verter a continuación sobre el pollo.
- Servir el pollo con la clara de huevo picada y perejil picado.

Recomendaciones

Gastronómicas:

La cocción del pollo ha de realizarse de forma lenta.

Nutricionales:

Para reducir el contenido en grasas y colesterol es conveniente eliminar la piel del pollo.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos al huevo, harina de trigo, frutos secos (almendras) y celíacos.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	467,32
PROTEÍNAS (g)	39,93
LÍPIDOS (g)	24,18
AGS (g)	4,52
AGP (g)	3,59
AGM (g)	12,94
COLESTEROL	225,45
CARBOHIDRATOS (g)	23,99
FIBRA (g)	4,23
ÁCIDO FÓLICO (µg)	54,91
VITAMINA B12 (µg)	0,63
VITAMINA C (mg)	4,49
VITAMINA A (µg)	68,45
VITAMINA D (µg)	0,53
VITAMINA E (mg)	4,80
CALCIO (mg)	102,52
FÓSFORO (mg)	202,51
HIERRO (mg)	4,58

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Trucha encebollada con patatas



Ingredientes (4 personas)

4 truchas (800 g)

3 cebollas grandes (800 g)

3 patatas grandes (600 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)

Elaboración

- Cortar las patatas y las cebollas en láminas finas.
- En una fuente de horno formar una base con las patatas y la cebolla y depositar encima las truchas.
- Regar con aceite e introducir en el horno por espacio de 8 minutos. A media cocción añadir media tacita de agua.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Es un pez muy delicado, por lo tanto habrá que poner gran cuidado en el punto de asado. Podrá retirarlo antes de su cocción si es preciso, y dejando la placa en el horno con las patatas y cebollas hasta que estén hechas.

Nutricionales:

Plato nutricionalmente completo y equilibrado.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos al pescado.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	383,96
PROTEÍNAS (g)	30,10
LÍPIDOS (g)	14,81
AGS (g)	1,93
AGP (g)	2,64
AGM (g)	7,28
COLESTEROL	84
CARBOHIDRATOS (g)	34,75
FIBRA (g)	6,30
ÁCIDO FÓLICO (µg)	31,85
VITAMINA B12 (µg)	0
VITAMINA C (mg)	40,80
VITAMINA A (µg)	23,80
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	1,50
CALCIO (mg)	100,60
FÓSFORO (mg)	538
HIERRO (mg)	3,21

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

POSTRES


Tarta de queso con caramelo



Ingredientes (4 personas)

- 1 tarrina de queso fresco (200 g)
- 1 1/2 tazas de nata líquida (350 g)
- 4 huevos medianos (240 g)
- 14 cucharadas soperas de leche condensada (280 g)
- 3 cucharaditas de postre de azúcar (15 g)

Para el caramelo:

- 1/2 taza de nata líquida (120 g)
-  3 tarrinas de ración de mantequilla de Soria (50 g)
- 4 cucharaditas de postre de azúcar (20 g)
- 8 cucharadas soperas rasas de azúcar moreno

Elaboración

- Introducir todos los ingredientes, excepto los de la salsa de caramelo, en una batidora y triturar.
- Volcar en un molde redondo, poner al baño maría e introducir en el horno por espacio de 50 minutos a 180 °C , refrescando el baño maría con agua fría cada 10 minutos.
- Una vez cocido, retirar y dejar enfriar completamente.
- En un cazo a fuego medio hervir la nata con la margarina, durante un minuto. A continuación, añadir el azúcar (moreno y blanco) y hervir otro minuto. Remover con varillas y retirar.
- Servir la tarta salseada con el caramelo bien caliente.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Para que la cocción al baño maría sea la adecuada hay que evitar que el agua llegue a cocer. De no ser así, se formarán agujeros en el interior de la tarta.

Nutricionales:

Se trata de un postre para ocasiones especiales, dado su alto valor calórico y de grasas.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos al huevo y a las proteínas vacunas.

En los celíacos conviene asegurarse de que el queso no contiene gluten.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	1042,17
PROTEÍNAS (g)	23,84
LÍPIDOS (g)	74,40
AGS (g)	10,98
AGP (g)	3,77
AGM (g)	13,72
COLESTEROL	229,35
CARBOHIDRATOS (g)	73,92
FIBRA (g)	0
ÁCIDO FÓLICO (µg)	50,47
VITAMINA B12 (µg)	2,22
VITAMINA C (mg)	2,11
VITAMINA A (µg)	822,81
VITAMINA D (µg)	2,85
VITAMINA E (mg)	3,58
CALCIO (mg)	418,24
FÓSFORO (mg)	640,81
HIERRO (mg)	2,57

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Castañas con sopa de piñones



Ingredientes (4 personas)

650 g de castañas asadas en su jugo envasadas

150 g de piñones tostados

10 cucharaditas de postre de miel (100 g)

15 cucharaditas de postre de azúcar moreno (75 g)

1 vaso de agua (200 g)

Elaboración

- Ecurrir las castañas. Reservar el almíbar y las castañas.
- A fuego lento cocer durante 5 minutos el caldo de las castañas, el azúcar moreno, la miel, el agua y los piñones tostados.
- Servir las castañas y verter sobre ellas la salsa caliente.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Si la salsa resulta espesa, añadiremos un poco de agua para aligerarla.

Nutricionales:

Plato rico en carbohidratos y hierro, con un aceptable aporte de fibra.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a frutos secos (piñones, castañas).

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	668,55
PROTEÍNAS (g)	8,60
LÍPIDOS (g)	29,30
AGS (g)	8,57
AGP (g)	15,46
AGM (g)	2,90
COLESTEROL	0
CARBOHIDRATOS (g)	98,79
FIBRA (g)	9,65
ÁCIDO FÓLICO (µg)	229,13
VITAMINA B12 (µg)	0
VITAMINA C (mg)	0
VITAMINA A (µg)	0,60
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	6,73
CALCIO (mg)	267,74
FÓSFORO (mg)	686,56
HIERRO (mg)	11,59


* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Leche frita



Ingredientes (4 personas)

3 tazas colmadas de leche (650 ml)
15 cucharadas soperas rasas de azúcar (150 g)
5 cucharadas soperas de maicena (50 g)
5 yemas de huevo (100 g)
1 1/2 huevos medianos (90 g)

 10 cucharadas soperas de harina tradicional zamorana (100 g)
7 cucharadas soperas de aceite de oliva (70 g)
Canela en rama al gusto

Elaboración

- En un bol, mezclar la maicena con un vaso de leche y reservar.
- Batir las yemas de huevo y reservar.
- Cocer la leche restante a fuego medio junto con la canela y el azúcar. Reservar.
- Acercar nuevamente la leche al fuego. Cuando empiece a hervir, añadir la mezcla de la maicena, mover constantemente hasta que espese por completo y cocer por espacio de 5 minutos. A continuación y fuera del fuego verter las yemas batidas, remover enérgicamente y verter la masa sobre una fuente honda de cristal. Enfriar completamente.
- Una vez bien frío se cortan porciones rectangulares.
- Batir el huevo.
- Rebozar las porciones en harina y huevo.
- Freír a fuego medio y pasar por un papel absorbente.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Es importante cocer bien la harina, de esta forma evitaremos que predomine el sabor de la misma.

Nutricionales:

Plato tradicional rico en calorías, colesterol y carbohidratos de absorción rápida. Para disminuir el contenido en colesterol puede confeccionarse la masa utilizando un número menor de yemas de huevo. Es un plato también rico en calcio, fósforo y hierro.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos a proteínas vacunas, a huevos o a harina de trigo. No apto para celíacos.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	645,85
PROTEÍNAS (g)	14,22
LÍPIDOS (g)	32,34
AGS (g)	5,05
AGP (g)	3,09
AGM (g)	14,44
COLESTEROL	378
CARBOHIDRATOS (g)	79,43
FIBRA (g)	0,86
ÁCIDO FÓLICO (µg)	45,42
VITAMINA B12 (µg)	1,57
VITAMINA C (mg)	0,13
VITAMINA A (µg)	235,40
VITAMINA D (µg)	1,60
VITAMINA E (mg)	3,74
CALCIO (mg)	228,97
FÓSFORO (mg)	380,93
HIERRO (mg)	2,92

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Ponche segoviano



Ingredientes (4 personas)

Bizcocho:

- 9 yemas de huevo (180 g)
- 3 claras de huevo (90 g)
- 3 cucharadas rasas de maicena (45 g)

Almíbar:

- 2 tazas de azúcar (400 g)
- 2 tazas de agua (400 ml)
- Corteza de limón (al gusto)

Baño:

- 3 yemas de huevo (60 g)
- 1 clara de huevo (30 g)
- 5 cucharadas de agua (50 ml)
- 12 cucharadas soperas de azúcar (125 g)

Mazapán:

- 250 g de almendra molida
- 25 cucharadas soperas de azúcar glass (250 g)
- 1 cucharada de agua
- 1 clara de huevo (30 g)

Introducción

El Ponche Segoviano es un postre típico basado en un bizcocho bañado y cubierto de mazapán.

Elaboración

Para el bizcocho:

- Batir las yemas y claras durante 15 minutos. Disminuir la velocidad del batido y añadir con cuidado la maicena.
- Engrasar y forrar el fondo de un molde rectangular, verter la mezcla y cocer en horno al baño María durante 15 minutos.

Almíbar para el bizcocho:

- Disolver en un cazo pequeño el azúcar en el agua, añadir la cáscara de limón y cocer 15 minutos. Bañar el bizcocho con este almíbar.

Para el baño:

- Hacer un almíbar a punto de hebra floja con el azúcar y el agua.
- Batir las yemas en un cazo de fondo grueso, añadir el almíbar y acercar al fuego sin parar de mover hasta que espese.
- Partir el bizcocho a la mitad, montando una parte sobre otra parte para que resulte más alto, y cubrirlo con el baño.

Para la cobertura de mazapán:

- Amasar la almendra molida con el azúcar glass y la clara de huevo. Si es preciso, ayudarse con algo de agua.
- Extender la pasta (1/2 cm de espesor) y cubrir la tarta, recortando los bordes que sobren.
- Espolvorear con azúcar glass y quemar con un hierro al rojo.
- Servir muy frío.

Recomendaciones

Nutricionales:

Postre tradicional que por su alto contenido en energía, grasas, colesterol y carbohidratos de absorción rápida sólo debe consumirse muy ocasionalmente.

Adaptaciones a patologías:

No apto para alérgicos al huevo y a frutos secos (almendras).

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	1304,39
PROTEÍNAS (g)	24,76
LÍPIDOS (g)	48,68
AGS (g)	27,19
AGP (g)	7,58
AGM (g)	7,38
COLESTEROL	666
CARBOHIDRATOS (g)	204,60
FIBRA (g)	8,95
ÁCIDO FÓLICO (µg)	132,39
VITAMINA B12 (µg)	2,24
VITAMINA C (mg)	0
VITAMINA A (µg)	247,50
VITAMINA D (µg)	2,75
VITAMINA E (mg)	15,31
CALCIO (mg)	240,19
FÓSFORO (mg)	603,51
HIERRO (mg)	8,41

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Pera conferencia al mosto



Ingredientes (4 personas)

 4 peras conferencia del Bierzo (600 g)

4 vasos de mosto (800 g)
Corteza de limón (al gusto)

Elaboración

- Disponer la pera, previamente pelada, en un recipiente. Cubrir completamente con el mosto y añadir la cáscara de limón. Cuando empiece a hervir reducir el fuego al mínimo. Cocer por espacio de 30 minutos.
- Servir fría.

Recomendaciones

Gastronómicas:

La temperatura de cocción ha de ser constante y muy lenta.

Nutricionales:

Es una forma diferente de ofertar la fruta, para los niños puede resultar atractivo.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	219,57
PROTEÍNAS (g)	1,10
LÍPIDOS (g)	0,15
AGS (g)	0
AGP (g)	0
AGM (g)	0
COLESTEROL	0
CARBOHIDRATOS (g)	54,30
FIBRA (g)	3,10
ÁCIDO FÓLICO (µg)	11,50
VITAMINA B12 (µg)	0
VITAMINA C (mg)	11,55
VITAMINA A (µg)	3
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	1,44
CALCIO (mg)	41,90
FÓSFORO (mg)	56,25
HIERRO (mg)	1,28

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

Brocheta de frutas



Ingredientes (4 personas)

1 rodaja grande de melón (350 g)

6 albaricoques medianos (300 g)

3 kiwis (300 g)

Elaboración

- Cortar el melón en dados uniformes.
- Cortar el kiwi y los albaricoques en cuartos.
- Atravesar con una aguja de madera, y de forma aleatoria todas las frutas, alternando los colores, hasta formar una brocheta.
- Servir.

Recomendaciones

Gastronómicas:

Confeccionar la brocheta inmediatamente antes de su consumo.

Nutricionales:

Excelente forma de inducir a los niños a comer fruta. Puede confeccionarse con frutas de temporada.

Valoración nutricional *

NUTRIENTES	
ENERGÍA (kcal)	85,69
PROTEÍNAS (g)	1,65
LÍPIDOS (g)	0,63
AGS (g)	0
AGP (g)	0
AGM (g)	0
COLESTEROL	0
CARBOHIDRATOS (g)	19,58
FIBRA (g)	2,93
ÁCIDO FÓLICO (µg)	27,98
VITAMINA B12 (µg)	0
VITAMINA C (mg)	79,50
VITAMINA A (µg)	36
VITAMINA D (µg)	0
VITAMINA E (mg)	0,60
CALCIO (mg)	42
FÓSFORO (mg)	48,38
HIERRO (mg)	1,05

* La valoración nutricional corresponde a una ración.

