



RECETAS DE COCINA RICAS EN CALCIO PARA FORTALECER SUS HUESOS



Crema de setas



Lomos de bacalao
macerado sobre
cama de berros



“Cordon bleu”
de pavo



Fresas en
“Bavarois”



CREMA DE SETAS

INGREDIENTES

1 cebolla pequeña
350 g de setas de cardo
50 ml de nata espesa
1 petit suisse
750 ml de caldo de pollo
35 g de mantequilla
60 ml de jerez
Unas gotas de Tabasco
1 manojo de perifollo
Sal, pimienta rosa y negra

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

Las setas son ricas en minerales y, por lo tanto, constituyen un aporte indispensable para la mineralización ósea. Además la nata, junto con el petit suisse, que incorpora el plato aportan una cantidad extra de calcio.

1. Pelamos y picamos la **cebolla**. Eliminamos las partes duras de las **setas**, las lavamos bajo un chorro de agua, las escurrimos y cortamos en dados reservando un par de láminas por comensal.
2. En una cacerola, freímos la cebolla usando la **mantequilla** hasta que quede transparente, añadiendo después las setas cortadas en dados y las láminas que hemos dejado enteras. Añadimos el jerez y cocemos suavemente hasta que evaporen casi todo su líquido. Sacamos las láminas que permanecen enteras y las reservamos aparte.
3. Incorporamos la **nata** y el **petit suisse** removiendo suavemente. Introducimos la batidora en la olla y reducimos todo a puré, mezclándolo con el **caldo de pollo**. Añadimos la **sal**, la **pimienta negra** y 3 ó 4 gotas de tabasco mezclando bien.
4. Para la presentación, ponemos en el centro de cada plato un par de láminas enteras que habíamos reservado, unas ramitas de **perifollo** y esparcimos unas bolas **pimienta rosa** trituradas a mano.

[Volver al índice de recetas](#)



LOMOS DE BACALAO MACERADO SOBRE CAMA DE BERROS

INGREDIENTES

600 g de lomo de bacalao

Correctamente desalado: 24 horas en un recipiente con agua, con al menos 4 ó 5 cambios de agua.

150 g de berros frescos

1 rama de romero fresco

15 g de trufa negra (*tuber melanosporum*)
(opcional)

Aceite de oliva

Una cucharada sopera de aceite de trufa blanca

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA
(opcional):

1 cucharada sopera de vino dulce

Unas gotas de vinagre balsámico

Pimienta negra

Aceite de oliva

PROPIEDADES NUTRICIONALES Y TERAPÉUTICAS

El bacalao contiene tantas proteínas como la carne y es uno de los pescados con un nivel más bajo de contenido graso, concretamente menos del 1%. Además cuida tus huesos, gracias a su elevado contenido en calcio.

1. Lavamos los **lomos** desalados, eliminamos las espinas que pudieran tener y los congelamos durante 1 hora. Truco que nos permitirá realizar un corte en láminas finas con mayor facilidad.
2. Una vez cortadas las láminas, añadimos un poco de aceite de oliva en el fondo del recipiente y extendemos el bacalao en el fondo. Pincelamos la superficie del bacalao con la siguiente mezcla: 50 ml de **aceite de oliva suave**, una cucharada sopera de **aceite de trufa** y las **trufas** (opcional). Una vez cubierto el bacalao se deja macerar 4 horas en la nevera.
3. Servimos el bacalao macerado sobre los **berros frescos** y con **pimienta negra** recién molida.
4. Si quiere, puede preparar para los berros una vinagreta mezclando una cucharada de vino dulce con unas gotas de vinagre balsámico y pimienta negra sobre la cantidad de aceite de oliva que considere.

Se sirve en platos individuales y resulta muy refrescante en primavera y verano.

[Volver al índice de recetas](#)



“CORDON BLEU” DE PAVO

INGREDIENTES

3 pechugas de pavo

fileteadas finas

8 hojas de albahaca medianas

8 tomates cherry maduros

Un poco de queso parmesano

1 huevo

Pan rallado

Aceite de oliva suave y sal

Varias hojas de espinacas frescas

1 limón

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

El pavo es una carne prácticamente magra, rica en proteínas de alta digestibilidad, que nos permite reponer las necesidades de nuestro aparato locomotor. Por este motivo es una de las carnes favoritas de los deportistas. Lo único que deberíamos evitar del pavo es el consumo de su piel por su riqueza en grasas.

1. Sazonaremos las **pechugas** por ambos lados y lavaremos las **hojas de albahaca** y los **tomates**, y los cortaremos en rodajas muy finas.
2. Las pechugas deben doblarse como si fueran un librito, rellenándose con las láminas de tomate y la albahaca fresca. Pueden mantenerse cerradas con la ayuda de **dos palillos** (los cilíndricos funcionan mejor para esta tarea).
3. Batimos el **huevo** y lo mantenemos en un plato. Esparcimos el **pan rallado** en un plato y nos disponemos a empanar las pechugas primero con pan, después con huevo y nuevamente con pan.
4. Posteriormente, se fríen en la sartén a fuego moderado por ambos lados. Se acompañan con unas hojas de espinacas frescas, sazonadas con un chorrito de zumo **limón, aceite y sal**.

[Volver al índice de recetas](#)



FRESAS EN “BAVAROIS”

INGREDIENTES

800 g de fresas maduras

60 g de piñones frescos

4 hojas de gelatina transparente

(también se conocen como “cola de pez”)

2 yogures naturales

4 cucharadas colmadas de azúcar blanco

Una cucharadita de mantequilla

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

Las fresas constituyen una fuente importante de vitamina C, mucho más alta que la que aportan, por ejemplo, las naranjas. Además prácticamente no aportan calorías dada su alta composición de agua. El yogur es el alimento rico en calcio que ofrece el mejor perfil de absorción y la gelatina es neutra desde el punto de vista calórico. Si tiene problemas con el aporte de azúcar puede sustituir las cucharadas de azúcar por un endulzante, teniendo en cuenta que las proporciones pueden variar.

1. Lavamos las **fresas** cortándolas en trozos pequeños. Añadimos el azúcar, mezclamos y reservamos.
2. En un recipiente con agua fresca, remoja las **láminas de gelatina** durante 2 horas.
3. Tomamos un molde de repostería y lo untamos con **mantequilla**.
4. La gelatina se escurre y se disuelve en 4 ó 5 cucharadas de agua hirviendo. Se mezcla con las fresas, los **yogures** y los **piñones crudos**. Se remueve bien, se vierte en el molde y se nivela.
5. Mantener en el frigorífico al menos 4 horas antes de servirse.

[Volver al índice de recetas](#)