



# Platos visuales

Recetario basado en el método del plato para cuantificar hidratos de carbono.

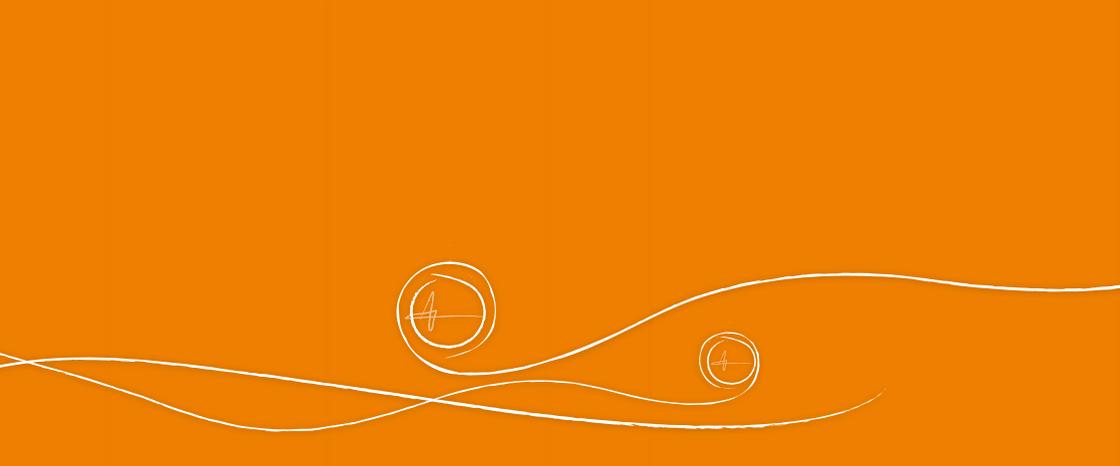
Diseñado especialmente para la alimentación del diabético y toda su familia



**ESTEVE**  
más cerca



FUNDACIÓ  
**CLÍNIC**  
BARCELONA



Título original:

Recetario a base de platos visuales

© Fundació Alícia, 2011

Autoria/recetas: Fundació Alícia

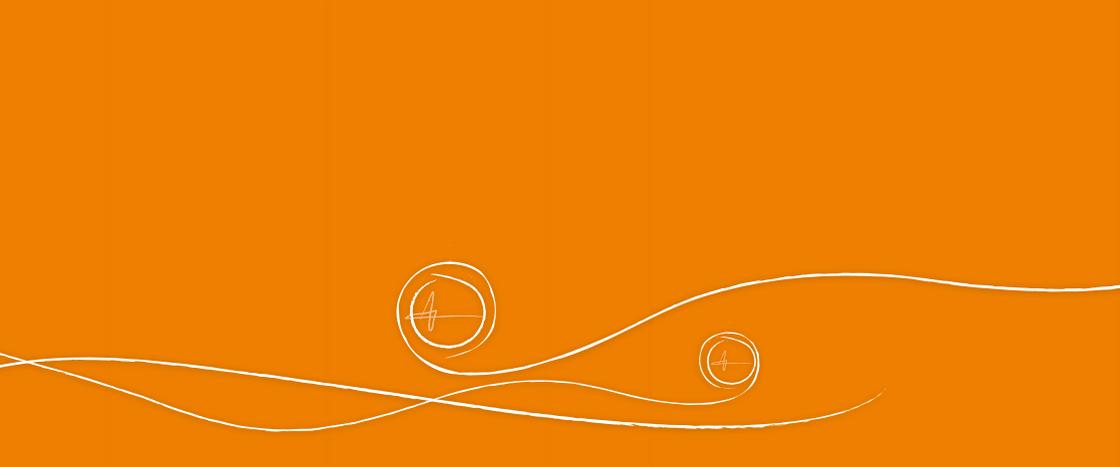
Revisión y validación: Fundació Clínic

Edición: Esteve



## Platos visuales

Recetario basado en el método del plato para cuantificar hidratos de carbono.



The page features a white background with abstract orange elements. A thin, wavy orange line starts from the left edge and curves upwards. On the right side, there are large, overlapping orange scribbles that resemble hand-drawn lines or brushstrokes. A black rounded rectangle is positioned in the lower right area, containing the word 'Índice' in white text. At the bottom right corner, there is a small orange rounded rectangle containing the number '5'.

# Índice



<b>Introducción</b> .....	<b>8</b>
<b>¿Qué es el método del plato?</b> .....	<b>10</b>
<b>Opciones del método del plato para toda la familia</b> .....	<b>12</b>
<b>Platos regionales</b> .....	<b>14</b>
Arroz a la cazuela .....	14
Berza Gitana .....	16
Garbanzos con espinacas .....	18
Cocido gallego .....	19
Escudella i carn d'olla .....	20
Frit mallorquí .....	22
Gazpacho manchego .....	23
Marmitako .....	24
Empedrat .....	25
Paella valenciana .....	26
Pollo al chilindrón .....	28
Potaje de vigilia .....	29
Pote asturiano .....	30

Ropa vieja .....	32
Salmorejo .....	34
Suquet de pescado .....	35
Variado de tapas .....	36
Zarangollo .....	38
<b>Platos internacionales .....</b>	<b>39</b>
Sopa asiática de fideos de arroz .....	39
Curry tailandés de pollo con arroz basmati .....	40
Tajine marroquí de ternera con cous cous .....	41
Pastel chileno de choclo .....	42
<b>Otras opciones .....</b>	<b>44</b>
<b>Plato visual en fiambra .....</b>	<b>44</b>
<b>Plato visual triturado .....</b>	<b>45</b>
Sopa de arroz con verduritas .....	46
Suquet de pescado .....	47

# Introducción

Seguir una alimentación equilibrada y saludable se considera una de las medidas más importantes para prevenir y tratar la diabetes. Esta pauta de alimentación saludable no debe ser específica para personas con diabetes, sino también para sus familiares.

Con la finalidad de conocer las normas esenciales para seguir una correcta alimentación, a continuación le mostramos una tabla en la que encontrará el modo de distribuir los diferentes grupos de alimentos en la proporción y frecuencia adecuada.

Lácteos	Harinas	Frutas	Hortalizas	Proteicos	Grasas
					
leche, yogur, cuajada, requesón	pan, patatas, pasta, legumbres, arroz	variantes entre cítricos y el resto de frutas	Combinar hortalizas cocidas y crudas	Carnes, pescado, marisco, huevos, quesos semi y curados	Mantequilla*, margarina, aceites, frutos secos, aceitunas
2-3 al día, preferentemente desnatados	Según peso corporal y actividad física	2-3 al día	2 veces al día	2 veces al día (asegurar 2 veces pescado/semana)	Evitar grasas saturadas y colesterol (grasa animal*)

Pero, además, en el tratamiento dietético de la diabetes es sumamente importante tener un amplio conocimiento de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono, ya que son los que tienen un efecto más directo sobre los valores de glucosa en sangre.

Por lo tanto, es necesario mantener un cierto control del consumo de hidratos de carbono, cuya cantidad debe ser pautada para cada persona en función del tratamiento farmacológico, la práctica de actividad física o el estilo de vida.

Para facilitar este proceso, este recetario le ofrece una recopilación de platos tradicionales de distintas zonas de la geografía española adaptados al «método del plato». Además, también encontrará algunos platos representativos de diferentes zonas del mundo y otras opciones como comer de fiambra o platos triturados.

En la receta no se indican las cantidades que hay que utilizar de cada ingrediente (excepto los alimentos farináceos) ya que aunque este método sirva para poder preparar las comidas sin necesidad de pesar los alimentos, puede ser necesario en algunos casos conocer exactamente los gramos de alimentos ricos en hidratos de carbono que contienen.

Además, es posible que las cantidades varíen respecto a la receta original, ya que a veces es necesario modificarlas para conseguir las proporciones que se establecen en el método del plato.

# ¿Qué es el método del plato?

El método del plato es una forma fácil de planificar menús saludables para la persona diabética y para toda su familia, teniendo en cuenta que corresponde a una dieta de 1200-1500 kcal. En el caso de niños, adolescentes y personas con un elevado gasto energético, será necesario complementarlo. No es necesario pesar ni medir las porciones de los alimentos, tan solo hay que utilizar el plato como guía para calcular la cantidad de cada grupo de alimentos.

El método del plato ayuda a saber la cantidad correcta de alimentos que hay que comer sin necesidad de:

- Pesar los alimentos
- Contar las calorías
- Contar las raciones de hidratos de carbono

Lo único que se necesita es un plato llano en el que la parte que vamos a llenar de comida tenga unos 23 cm de diámetro (un plato estándar).





## Verduras

Las verduras tienen que ocupar la mitad del plato. Es posible que esta cantidad sea mayor de la que estamos acostumbrados a comer. Aumentar el consumo de verduras aporta fibra, vitaminas y minerales a nuestra alimentación. Además, las verduras favorecen la saciedad.

Se recomienda no utilizar una única verdura para llenar la mitad del plato. Puede hacerse monótono, aunque se trate de su verdura preferida. Otra opción es utilizar la mitad del espacio para una ensalada y la otra mitad para verdura cocida.

## Alimentos proteicos

En esta cuarta parte del plato se colocan los alimentos proteicos, es decir, la carne, el pescado o los huevos. En este grupo hay que tener en cuenta que algunos tipos de productos o métodos de cocción pueden aumentar el contenido de grasas de nuestra dieta. Recomendamos eliminar la parte visible de la grasa de las carnes y utilizar métodos de cocción como la plancha, el horno o la cocción al vapor.

## Alimentos farináceos

En esta cuarta parte del plato se colocan alimentos como los cereales, los tubérculos o las legumbres. Este grupo incluye una gran variedad de alimentos: pan, pasta, arroz, cebada, avena, centeno, maíz, patatas, boniatos, yuca, lentejas, judías, garbanzos, etc. El volumen de la parte de los alimentos farináceos es equivalente a 2 raciones de hidratos de carbono, por este motivo se indica el peso de estos alimentos. ¡Así que cada receta contiene 2 raciones de hidratos de carbono!

## Fruta

Finalmente, añadiremos una pieza mediana de fruta como postre.

## Agua

Para completar nuestro menú es importante no olvidar la bebida. Recomendamos beber agua como acompañamiento de las comidas.

# Opciones del método del plato para toda la familia

2 personas



$\times 2 =$



4 personas



$$\times 4 =$$



# Platos regionales

## Arroz a la cazuela

### Ingredientes:

- ☞ Pimiento verde y rojo
- ☞ Tomate
- ☞ Ajo
- ☞ Judías verdes
- ☞ Coliflor/bécol
- ☞ Guisantes
- ☞ Salchichas
- ☞ Costillas
- ☞ Conejo
- ☞ Pollo
- ☞ Arroz (30 g)
- ☞ Aceite de oliva
- ☞ Para el majado: azafrán, ajo y perejil
- ☞ Sal
- ☞ Agua



## Elaboración:

1. En una cazuela con aceite, freír la carne cortada en trozos hasta que quede bien dorada y retirar.
2. En el mismo aceite, hacer un sofrito con la cebolla, el pimiento verde y rojo, el ajo y el tomate.
3. Cuando el sofrito esté bien dorado, reincorporar los trozos de carne, las judías verdes, la coliflor y el brécol, y remover el conjunto. Añadir el arroz, mezclarlo con el sofrito y echar agua hirviendo.
4. A continuación, añadir los guisantes y el majado desleído en un poco de caldo de la cocción.
5. Dejar hervir durante 15 minutos aproximadamente.
6. Si a medio cocer observa que falta agua, añádala, pero siempre que sea agua hirviendo.





# Berza Gitana

## Ingredientes:

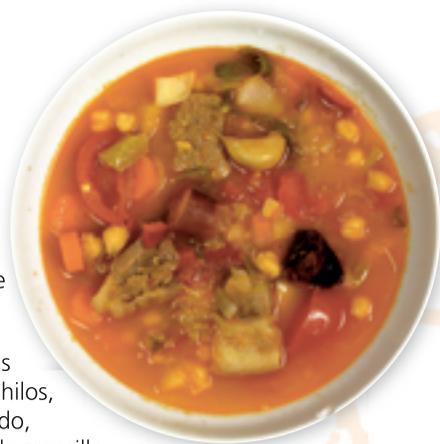
- ⑥ Garbanzos cocidos (100 g) o crudos (40 g), puestos a remojo el día de antes
- ⑥ Tomate
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Pimiento rojo
- ⑥ Nabo
- ⑥ Ajo
- ⑥ Apio
- ⑥ Cardos o pencas de acelga
- ⑥ Chorizo para guisar
- ⑥ Morcilla
- ⑥ Panceta
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Sal, pimienta negra y pimentón



## Elaboración:

### Con los garbanzos crudos:

1. Cocer los garbanzos en agua abundante con el ajo, la panceta en trozos, un poco de aceite de oliva y pimentón. Cocer lentamente durante al menos una hora.
2. En una olla aparte, cocer en agua las verduras limpias y troceadas, junto con los cardos, sin hilos, cortados y troceados. Cuando esté todo cocido, añadirlo a la olla de los garbanzos junto con la morcilla y el chorizo cortado en rodajas.
3. Rectificar de sal y dejar hervir a fuego lento durante al menos un cuarto de hora más hasta que espese, y ya se puede servir.



### Con los garbanzos cocidos:

1. Lavar los garbanzos y cocerlos durante 10-15 minutos en agua con el ajo, la panceta en trozos, un poco de aceite de oliva y pimentón.
2. En una olla aparte, cocer en agua abundante las verduras limpias y troceadas, junto con los cardos, sin hilos, cortados y troceados. Cuando esté todo cocido, añadirlo a la olla de los garbanzos junto con la morcilla y el chorizo cortado en rodajas.
3. Rectificar de sal y dejar hervir a fuego lento durante al menos un cuarto de hora más hasta que espese y ya se puede servir.

# Garbanzos con espinacas

## Ingredientes:

- ⑥ Espinacas
- ⑥ Tomate maduro
- ⑥ Ajo
- ⑥ Bacalao desalado
- ⑥ Garbanzos cocidos (100 g)



## Elaboración:

1. Hervir las espinacas con poca agua y sal.
2. En una cazuela hacer un sofrito con los ajos y los tomates.
3. Cuando esté hecho el sofrito, añadir los garbanzos, las espinacas, el bacalao a trocitos y, a continuación, añadir un poco de caldo de cocer los garbanzos o agua.
4. Deje que rompa a hervir y sívalo a continuación.



# Cocido gallego

## Ingredientes:

- ⑥ Un trozo de: jarrete de ternera, lacón, costilla de cerdo salada, pollo, chorizo, oreja y careta de cerdo
- ⑥ Nabo
- ⑥ Col
- ⑥ Grelos
- ⑥ Patata (50 g)
- ⑥ Garbanzos cocidos (50 g) o crudos (20 g), puestos a remojo el día de antes



## Elaboración:

### Con los garbanzos crudos:

1. Poner a cocer todas las carnes en abundante agua hirviendo (excepto el chorizo) junto con los garbanzos separados en un saquito para que no se mezclen.
2. Cuando esté todo cocido (unas 1,5-2 horas), añadir las verduras, la patata y el chorizo.
3. Cocer todo junto durante unos 20 minutos, apagar el fuego, dejar reposar unos minutos más y servir.



### Con los garbanzos cocidos:

1. Poner a cocer todas las carnes en abundante agua hirviendo (excepto el chorizo).
2. Cuando esté todo cocido (unas 1,5-2 horas), añadir los garbanzos limpios, la verdura, la patata y el chorizo y dejar cocer 20 minutos.
3. Apagar el fuego, dejar reposar unos minutos y ya se puede servir.

# Escudella i carn d'olla

## Ingredients:

- ⑥ Pollo
- ⑥ Gallina
- ⑥ Jarrete de ternera
- ⑥ Oreja, pies y careta de cerdo
- ⑥ Masa para hacer albóndigas
- ⑥ Butifarra negra
- ⑥ Panceta
- ⑥ Costilla de cerdo salada
- ⑥ Carcasas de pollo y gallina
- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Col
- ⑥ Apio
- ⑥ Nabo
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Acelgas
- ⑥ Puerro
- ⑥ Patata (25 g)
- ⑥ Garbanzos crudos (10 g), puestos a remojo el día anterior
- ⑥ Galets (15 g)



## Elaboración:

1. Poner a cocer los huesos y los garbanzos en una olla durante media hora aproximadamente.
2. Añadir toda la carne menos la butifarra, las verduras limpias y troceadas y dejar cocer una hora más.
3. A continuación, añadir la butifarra y dejar cocer a fuego lento unos minutos más.
4. Cuando la butifarra esté cocida, colar el caldo en otra olla y ponerlo a hervir. Cocer la pasta en este caldo, junto con las albóndigas de carne, y servir el guiso acompañado de las carnes del cocido.



# Frit mallorquí

## Ingredientes:

- ⑥ Panceta
- ⑥ Carne magra de cerdo
- ⑥ Hígado de cordero o de cerdo
- ⑥ Costilla de cerdo
- ⑥ Patata (100 g)
- ⑥ Pimiento verde
- ⑥ Pimiento rojo
- ⑥ Dientes de ajo
- ⑥ Cebolleta
- ⑥ Guindilla
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Sal y pimienta
- ⑥ Laurel e hinojo



## Elaboración:

1. Cortar la carne en trozos medianos y salarla. Freírla junto con la guindilla, el laurel, la pimienta y el ajo.
2. Por otra parte, sofreír la cebolleta con los pimientos, todo cortado bien pequeño, y con unas ramitas de hinojo.
3. Por separado, freír las patatas cortadas en trozos en aceite limpio.
4. Mezclar en una cazuela todos los ingredientes, rectificar de sal y servir bien caliente.

# Gazpacho manchego

## Ingredientes:

- 🍷 Pollo
- 🍷 Conejo o liebre
- 🍷 Perdiz o paloma torcaz
- 🍷 Cebolla
- 🍷 Tomate
- 🍷 Pimiento
- 🍷 Ajo
- 🍷 Setas (champiñones, níscalos, etc.)
- 🍷 Romero, tomillo, sal y laurel
- 🍷 Tortas de gazpacho (40 g)
- 🍷 Aceite de oliva



## Elaboración:

1. Trocear la carne y ponerla a hervir con romero, tomillo, laurel, ajo y sal a fuego medio hasta que esté tierna.
2. Por otra parte, hacer un sofrito con el tomate, la cebolla, el pimiento y las setas, todo cortado en trozos pequeños.
3. Mientras, cortar la mitad de las tortas en trozos pequeños, colocar la otra mitad en el fondo del plato y reservar.
4. Cuando esté hecho el sofrito y la carne esté cocida, añadir un poco del caldo de hervir la carne al sofrito y añadir también la torta de gazpacho que se había reservado. Cocer todo a fuego lento, junto con la carne, hasta que espese.
5. Cuando la mezcla haya espesado rectificar de sal, colocarla sobre la torta del plato y servir.

# Marmitako

## Ingredientes:

- ⑥ Bonito
- ⑥ Pimiento rojo y verde
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Puerro
- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Tomate
- ⑥ Ajo
- ⑥ Ñora o pimiento choricero
- ⑥ Patata (75 g)
- ⑥ Pan en rebanadas (10 g)
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Vino blanco (opcional)



## Elaboración:

1. Hacer un caldo con las espinas del bonito y las verduras.
2. Rehogar la cebolla en un poco de aceite de oliva y, en cuanto empiece a dorarse, añadir el pimiento verde y rojo cortado en juliana y el ajo picado, y seguir refiriendo hasta que empiece a tomar color.
3. A continuación añadir el tomate cortado, las patatas cortadas en trozos medianos, el vino blanco y un poco de caldo hasta que cubra las patatas. Salpimentar.
4. Cuando las patatas estén cocidas, añadir el bonito cortado en trozos más o menos del mismo tamaño y seguidamente añadir la pulpa de las ñoras y las rebanadas de pan picadas en el mortero. Dejar cocer un momento y servir.

# Empedrat

## Ingredientes:

- ⑥ Pimiento verde
- ⑥ Pimiento rojo
- ⑥ Tomate
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Alubias cocidas (100 g)
- ⑥ Huevo duro
- ⑥ Anchoas
- ⑥ Bacalao desalado
- ⑥ Aceitunas negras
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Sal



## Elaboración:

1. Trocear las verduras al gusto y mezclarlas con las alubias cocidas.
2. Incorporar también el bacalao cortado en trozos, las anchoas, el huevo duro y las aceitunas.
3. Aliñar con un poco de aceite de oliva y servir.

## Otra forma de preparar el plato sería la siguiente:

1. Triturar las alubias añadiendo un poco de agua de la cocción o agua mineral.
2. Trocear las verduras al gusto y servir las como si fuese una sopa con tropezones, junto con el bacalao, las anchoas y las aceitunas negras.

# Paella valenciana

## Ingredientes:

- ⑥ Conejo troceado
- ⑥ Costilla de cerdo cortada en trozos
- ⑥ Gambas
- ⑥ Cigalas
- ⑥ Mejillones
- ⑥ Calamares limpios y cortados en trozos
- ⑥ Arroz bomba (30g)
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Tomate
- ⑥ Pimiento verde y rojo
- ⑥ Judías verdes
- ⑥ Alcachofas
- ⑥ Caldo de pescado o agua
- ⑥ Para el majado: dientes de ajo, perejil, azafrán, pimentón dulce
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Garrofón tierno



## Elaboración:

1. En una paella con aceite, dorar la costilla y el conejo salados, y apartarlo.
2. En el mismo aceite freír las gambas y las cigalas, y retirar.
3. Hacer un sofrito con la cebolla, los pimientos y los tomates. Cuando esté hecho, añadir los calamares hasta que pierdan el agua.
4. A continuación añadir la carne, los mejillones, las judías, las alcachofas, el garrofón y el arroz.
5. Remover todo, añadir 150-200 ml de agua caliente y dejar que hierva durante unos 18 minutos.
6. Cuando falten cinco minutos para que acabe la cocción, añadir el marisco y el majado desleído en un poco de caldo de la paella.
7. Si es necesario, añadir más agua hirviendo.



# Pollo al chilindrón

## Ingredientes:

- ⑥ Pollo troceado y sin piel
- ⑥ Tomate
- ⑥ Pimiento verde y rojo
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Dientes de ajo
- ⑥ Patata (75 g)
- ⑥ Harina (10 g)
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Vino blanco (opcional)
- ⑥ Harina
- ⑥ Sal, laurel y ñora



## Elaboración:

1. Salar y enharinar el pollo y dorarlo en una cazuela con un poco de aceite de oliva.
2. Cuando el pollo empiece a tomar color, añadir la cebolla, el pimiento verde y rojo y el ajo, todo troceado. Dejar cocer a fuego suave.
3. Cuando las verduras estén pochadas, añadir las patatas troceadas y después el vino blanco, la pimienta y el laurel.
4. Cocer a fuego suave hasta que el pollo esté tierno y servir.

# Potaje de vigilia

## Ingredientes:

- ⑥ Espinacas
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Ajo
- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Tomate
- ⑥ Garbanzos cocidos (50 g)
- ⑥ Patata (25 g)
- ⑥ Harina (10 g)
- ⑥ Huevo duro
- ⑥ Bacalao desalado
- ⑥ Azafrán
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Caldo de verduras o agua
- ⑥ Sal



## Elaboración:

1. Para empezar, cortar las patatas en trozos y hervirlas con un poco de sal. Cuando estén cocidas, reservarlas.
2. En una cazuela, poner a sofreír la cebolla, la zanahoria, el ajo y el tomate, todo cortado bien pequeño.
3. Cuando el sofrito haya tomado color, añadir un poco de harina y pimentón sin dejar de remover para que no se formen grumos. Seguidamente, añadir un poco de caldo de verduras o agua y dejar cocer durante un minuto.
4. A continuación, incorporar los garbanzos, las espinacas, el bacalao desmigado y las patatas en trozos y dejar cocer todo junto durante unos 15 minutos.
5. Finalmente, rectificar de sal y servir caliente acompañado por un poco de huevo duro.

# Pote asturiano

## Ingredientes:

- ⑥ Un trozo de:
  - Costilla de cerdo salada
  - Panceta
  - Lacón
  - Chorizo
  - Morcilla
  - Oreja
  - Careta de cerdo
- ⑥ Acelgas
- ⑥ Col
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Ajo
- ⑥ Patata (50 g)
- ⑥ Habas asturianas (20 g)



## Elaboración:

1. Poner en remojo las habas la noche anterior.
2. Poner una olla al fuego con las habas, la cebolla picada, el ajo entero y la carne, menos el chorizo y la morcilla. Cuando empiece a hervir, tapar la olla y dejar cocer a fuego lento durante una hora y media.
3. Transcurrido este tiempo, añadir la col, el chorizo, la morcilla y las patatas troceadas. Rectificar de sal y mantener la olla tapada y a fuego lento durante una hora más hasta que todo esté bien tierno.
4. Finalmente, retirar del fuego y dejar reposar durante 20 minutos.
5. Antes de servir, cortar las carnes en trozos más o menos del mismo tamaño y servir junto con el resto de los ingredientes y el caldo.



# Ropa vieja

## Ingredientes:

- ⑥ Pimiento verde y rojo
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Tomate
- ⑥ Ajo
- ⑥ Patata (50 g)
- ⑥ Garbanzos crudos (20 g),  
puestos a remojo la noche anterior  
o cocidos (50 g)
- ⑥ Pollo
- ⑥ Ternera
- ⑥ Vino blanco (opcional)
- ⑥ Caldo vegetal o de ave
- ⑥ Sal y pimienta, pimentón dulce,  
tomillo, laurel, clavos
- ⑥ Aceite de oliva



## Elaboración

### Con los garbanzos crudos:

1. Poner en remojo los garbanzos la noche de antes.
2. Cocer los garbanzos con la carne hasta que esté todo cocido.
3. A continuación, escurrir y desmigalar la carne.
4. Freír la carne y los garbanzos hasta que queden crujientes y reservar.
5. Hacer un sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento, el tomate pelado y los ajos, todo picado previamente, y añadir la pimienta y los clavos.
6. Cuando el sofrito esté bien confitado, incorporar el pimentón dulce, el vino blanco, el tomillo, el laurel y una taza de caldo.
7. A continuación añadir la carne y los garbanzos y dejarlo unos minutos al fuego.
8. Por último, freír las patatas cortadas en dados, mezclarlo todo y servir.



### Con los garbanzos cocidos:

1. En una cazuela con agua, cocer la carne hasta que quede tierna.
2. Cuando esté cocida, desmigalarla.
3. Freír la carne y los garbanzos hasta que queden crujientes y reservar.
4. Hacer un sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento, el tomate pelado y los ajos, todo picado previamente, y añadir la pimienta y los clavos.
5. Cuando el sofrito esté bien confitado, incorporar el pimentón dulce, el vino blanco, el tomillo, el laurel y una taza de caldo.
6. A continuación, añadir la carne y los garbanzos y dejarlo unos minutos al fuego.
7. Por último, freír las patatas cortadas en dados, mezclarlo todo y servir.



# Salmorejo

## Ingredientes:

- ⑥ Tomates pelados
- ⑥ Ajo
- ⑥ Pan del día anterior sin corteza (20 g)
- ⑥ Picatostes de pan (20 g)
- ⑥ Jamón serrano
- ⑥ Huevo duro
- ⑥ Aceite de oliva
- ⑥ Vinagre
- ⑥ Sal
- ⑥ Agua



## Elaboración:

1. Poner en remojo el pan con un poco de agua.
2. Cortar los tomates y el ajo en trozos y mezclarlos con el pan.
3. Triturarlo todo y añadir un poco de aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.
4. Dejar el salmorejo unas horas en el frigorífico para que se enfríe y ya se puede servir.
5. En el momento de servir se pueden añadir a cada plato unos picatostes de pan, un poco de huevo duro picado y una loncha de jamón serrano cortada a tiras.



# Suquet de pescado

## Ingredientes:

- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Alcachofa
- ⑥ Cebolleta
- ⑥ Tomate
- ⑥ Pimiento verde
- ⑥ Pimiento rojo
- ⑥ Pimiento choricero o ñora
- ⑥ Dientes de ajo
- ⑥ Perejil
- ⑥ Pescado cortado en trozos (merluza, rape, etc.)
- ⑥ Gamba
- ⑥ Patata (100 g)
- ⑥ Agua o caldo de pescado



## Elaboración:

1. Freír los dientes de ajo con las gambas y reservar.
2. En el mismo aceite, sofreír la cebolleta, los tomates, la zanahoria, el pimiento verde y rojo, la alcachofa cortada en trozos y después añadir los ajos picados, la pulpa de la ñora y sofreír unos minutos más. Regarlo con agua o caldo de pescado.
3. Cuando rompa a hervir, añadir las patatas y, a medio cocer, agregar el pescado salpimentado y las gambas.
4. Dejar cocer hasta que las patatas y el pescado estén cocidos.
5. Se puede acabar el plato añadiendo un majado de almendra, avellana y perejil.



# Variado de tapas

## Ingredientes:

- ⑥ Champiñones
- ⑥ Pimiento verde y rojo
- ⑥ Pimiento del piquillo
- ⑥ Cebolleta
- ⑥ Espárrago blanco
- ⑥ Ajo
- ⑥ Zanahorias
- ⑥ Guisantes
- ⑥ Judía verde
- ⑥ Tomate
- ⑥ Mejillones
- ⑥ Calamar
- ⑥ Jamón serrano
- ⑥ Patata (50 g)
- ⑥ Harina (10 g)
- ⑥ Bastoncitos de pan (10 g)





## Elaboración:

**Calamares:** enharinar los calamares cortados en rodajas y freírlos.

**Espárragos con jamón:** cortar los espárragos por la mitad y colocar encima unos taquitos de jamón serrano. Aliñarlos con un poco de aceite de oliva y espolvorearlos de pimienta.

**Champiñones al ajillo:** cortar el ajo en láminas y dorarlo a fuego fuerte. A continuación, añadir los champiñones y saltearlos con un poco de sal.

**Ensaladilla rusa:** hervir la patata con la zanahoria, la judía y los guisantes. Dejar enfriar y mezclarlo con un poco de mahonesa. Decorar con unas tiras de pimiento del piquillo por encima. Se puede acompañar con unos bastoncitos de pan.

**Mejillones con vinagreta de verduras:** cocer los mejillones al vapor. Picar la cebolla, el tomate y el pimiento verde y rojo en dados muy pequeños. Mezclar las verduras con un poco de aceite de oliva, vinagre y sal. Verter la vinagreta por encima y servir.



# Zarangollo

## Ingredientes:

- 🍷 Cebolleta
- 🍷 Calabacín
- 🍷 Calabaza
- 🍷 Patata (50 g)
- 🍷 Huevos
- 🍷 Tostaditas de pan (15 g)
- 🍷 Aceite de oliva
- 🍷 Sal, pimienta y orégano



## Elaboración:

1. En una cazuela con un poco de aceite dorar la cebolleta picada. Cuando empiece a tomar color añadir el calabacín, la calabaza y las patatas, todo cortado en daditos. Tapar la cazuela y dejar que se cueza todo junto.
2. A continuación, añadir los huevos sin batir y remover hasta que cuaje (debe quedar como un revuelto).
3. Finalmente añadir la sal, la pimienta y el orégano y ya estará listo el plato.
4. Se puede servir acompañado con unas tostaditas de pan.



# Platos internacionales

## Sopa asiática de fideos de arroz

### Ingredientes:

- ☞ Fideos de arroz (30 g)
- ☞ Cebolla
- ☞ Ajo
- ☞ Nabo
- ☞ Jengibre
- ☞ Salsa soja
- ☞ Merluza
- ☞ Calabacín
- ☞ Zanahoria
- ☞ Shiitakes
- ☞ Pasta de miso



### Elaboración:

1. Cortar las verduras y las setas en juliana, poner a hervir la cebolla, el ajo y la zanahoria en un cazo con agua o caldo de pescado, añadir el nabo, el puerro y el jengibre cortado a láminas. Finalmente añadir los shiitakes, el calabacín y cocinar 5 minutos más.
2. Bajar el fuego al mínimo, agregar la merluza y cocinar 3-4 minutos más con el cazo tapado (también la podemos cocinar aparte y agregar a la sopa en el último momento).
3. Disolver una cucharada de café de miso en salsa de soja y añadir a la sopa. Apartar del fuego.
4. Aparte en abundante agua hervir los fideos de arroz y escurrir.
5. Añadir los fideos a la sopa y servir caliente.



# Curry tailandés de pollo con arroz basmati

## Ingredientes:

- ⑥ Pechuga de pollo
- ⑥ Arroz basmati (30 g)
- ⑥ Albahaca, menta, cilantro, hojas de lima kéfir
- ⑥ Cebolla                      ⑥ Zanahoria
- ⑥ Tomate                      ⑥ Ajo
- ⑥ Brócoli                      ⑥ Chile (opcional)
- ⑥ Jengibre                    ⑥ Pasta curri
- ⑥ Lemongrass              ⑥ Leche coco



## Elaboración:

1. Marcar la pechuga de pollo a dados en una sartén con una gota de aceite. retirar.
2. Cortar la cebolla y zanahoria en juliana, saltear en la misma sartén a fuego vivo. Agregar el brócoli en flores, el chile, el jengibre cortado a laminas, el lemongrass troceado y el ajo.
3. Agregar la pasta de curry y la leche de coco, remover para que se disuelva, hervir 10 minutos y agregar las hojas de hierbas (menta, albahaca, cilantro, hojas de lima kéfir).
4. Añadir el pollo, remover bien y apartar del fuego. Dejar reposar 5 minutos.
5. Para el arroz basmati, hervir 15 minutos en abundante agua con sal, escurrir.
6. Servir el arroz en un plato y encima el curry de pollo y verduras.



# Tajine marroquí de ternera con cous cous

## Ingredientes:

- ⑥ Sêmola de trigo duro (30 g)  
(Cous cous pre-cocido)
- ⑥ Ternera para estofar
- ⑥ Cebolla
- ⑥ Calabacín
- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Berenjena
- ⑥ Judía verde
- ⑥ Alcachofa
- ⑥ Menta, albahaca, cilantro
- ⑥ Canela, clavo de olor, piel  
naranja, guindilla



## Elaboración:

1. Marcar la ternera a dados en un cazo con una gota de aceite.
2. Agregar la cebolla a juliana y la alcachofa a cuartos. Cocinar 5 minutos.
3. Agregar el resto de verduras troceadas. Agregar agua o caldo y los condimentos (canela, clavo de olor, menta, guindilla y piel de naranja). Cocinar 1 hora aproximadamente hasta que este tierna la carne. Ha de quedar un guiso mas bien caldoso.
4. Para el cous cous, ponerlo en un recipiente ancho. Hervir agua con una pizca sal y cubrir el cous cous generosamente, tapar y dejar reposar 5-10 minutos. Desgranar con las manos.
5. Servir el cous cous en el centro del plato y el estofado alrededor, terminar con hojas de menta, albahaca y cilantro frescas.

# Pastel chileno de Choclo

## Ingredientes:

- ④ Maíz cocido (100 g)
- ④ Carne picada de ternera
- ④ Pechuga de pollo
- ④ Huevo duro
- ④ Cebolla
- ④ Aceitunas negras
- ④ Ajo
- ④ Tomate
- ④ Zanahoria
- ④ Albahaca
- ④ Comino, nuez moscada



## Elaboración:

1. Triturar el maíz y agregar agua hasta que quede como una crema. Poner en un cazo y cocinar a fuego lento sin parar de remover unos 10 minutos. Agregar las hojas de albahaca, salpimentar y reservar.
2. Para el relleno, cortar la cebolla a juliana, la zanahoria y el tomate en dados, sofreír en un cazo con un poco de aceite. Agregar la carne picada, la nuez moscada y el comino. Cocer unos 5-10 minutos. Reservar.
3. Hervir en un cazo con agua o caldo la pechuga de pollo durante 5-6 minutos. Dejar enfriar en el mismo caldo para que no se seque.
4. Para montar el pastel, en un recipiente apto para el horno, poner una base de relleno de verduras, agregar las aceitunas, el huevo duro y la pechuga de pollo desmenuzada.
5. Cubrir todo esto con la pasta de maíz y dorar en el horno.
6. Acompañar con tomate y albahaca fresca.



## Otras opciones

# Plato visual en fiambrella

Este plato visual pretende facilitar el control de los carbohidratos a todas aquellas personas que comen fuera de casa y utilizan fiambrella.

Es conveniente utilizar más de una fiambrella para controlar exactamente las cantidades de cada uno de los componentes del plato.

Si solo se dispone de una fiambrella, deberá ser del mismo tamaño que un plato, de este modo le resultará mucho más fácil hacer las separaciones dentro de la propia fiambrella.

Si no se dispone de una fiambrella del mismo tamaño que un plato, será conveniente que tome las medidas en un plato antes de trasvasar el contenido a la fiambrella.





# Sopa de arroz con verduritas

## Ingredientes:

- ⑥ Arroz (30 g)
- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Puerro
- ⑥ Berza
- ⑥ Coliflor
- ⑥ Calabacín
- ⑥ Laurel
- ⑥ Aceite de oliva y sal



## Elaboración:

1. Trinchar las verduritas bien pequeñas y ponerlas a hervir.
2. Cuando empiecen a cocerse, añadir el arroz y dejar cocer todo junto.
3. Triturar el conjunto. Se puede añadir un poco de agua o caldo si se quiere más líquida.
4. A la hora de servir se puede añadir un chorrito de aceite por encima.

# Suquet de pescado

## Ingredientes:

- ⑥ Zanahoria
- ⑥ Tomate
- ⑥ Pimiento verde y rojo
- ⑥ Pimiento choricero o ñora
- ⑥ Dientes de ajo
- ⑥ Perejil
- ⑥ Pescado cortado en trozos (merluza, rape, etc.)
- ⑥ Gamba
- ⑥ Patata (100 g)
- ⑥ Agua o caldo de pescado



## Elaboración:

1. Freír los dientes de ajo con las gambas y reservar.
2. En el mismo aceite, sofreír los tomates, la zanahoria, el pimiento verde y rojo, todo bien trinchado. Añadir los ajos pelados y regarlo con agua o caldo de pescado.
3. Cuando rompa a hervir, añadir las patatas y, a medio cocer, agregar el pescado salpimentado.
4. Dejar cocer hasta que las patatas y el pescado estén cocidos.
5. Se puede acabar el plato añadiendo un majado de almendra, avellana y perejil.
6. Pelar las gambas, extraer el jugo de las cabezas y añadirlo al guiso.
7. Triturar todo el conjunto. Se puede añadir un poco de agua o caldo si se quiere más líquido.

**ESTEVE**

[www.esteve.es](http://www.esteve.es)