

# Recetas hipercalóricas para afectados de **Fibrosis** Quística





# Recetas hipercalóricas para afectados de Fibrosis Quística

CON LA COLABORACIÓN DE:

***Dr. Carlos Bousoño García***

Profesor Titular de Pediatría  
Coordinador Unidad de Fibrosis Quística  
Hospital Universitario Central de Asturias

***M.<sup>a</sup> José Díaz Isla***

Presidenta de Fibrosis Quística

***Tamara Alcorta García***

Trabajadora Social  
de Fibrosis Quística



Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística  
Miembro de la **Federación Española contra la Fibrosis Quística** y de **COCEMFE-ASTURIAS**

Agradecimientos: Supermercados El Árbol. Diseño: Grupo Iniciativas. Imprime: Gráficas Apel

Depósito Legal: AS-2792/05



Queridos amigos, hace unos meses en una de las reuniones que celebra la Asociación Asturiana de Fibrosis Quística, alguno de los padres asistentes, nos sugirió la idea de elaborar un cuaderno con recetas “sustanciosas”, debido a la preocupación que subyace dentro de todos nosotros por ofrecer a nuestros hijos con FQ los mejores cuidados, traduciéndose éstos en una buena calidad de vida.

Para la elaboración de este cuaderno hemos seleccionado recetas sencillas de Primeros, Segundos y Postres, utilizando ingredientes accesibles y asequibles.

Está científicamente probado que una correcta alimentación incide muy positivamente en la evolución de la enfermedad. Si a esto le sumamos el cariño con que cocinamos para los nuestros y las caras de satisfacción que nos regalan ante una buenas viandas, “miel sobre ojuelas”.

Así mismo me gustaría agradecer la colaboración del **Dr. Carlos Bousoño García**, *Coordinador de la Unidad de FQ de Asturias*, por las nociones que sobre nutrición nos brinda en este cuaderno, de una forma clara y rigurosa, como en él es habitual. Así como su disponibilidad para cualquier tema relacionado con nuestra asociación.

**Gracias.**

**M<sup>a</sup>. José Díaz Isla**  
**Presidenta de la Asociación Asturiana de FQ**

<b>Alimentos y nutrientes</b>	<b>6</b>
<b>Tratamiento nutricional</b>	<b>16</b>
<b>Recetario</b>	<b>20</b>

### **De primer plato**

<b>Arroz frito</b>	<b>20</b>
<b>Crema de pescado</b>	<b>21</b>
<b>Crema de garbanzos</b>	<b>21</b>
<b>Ensalada de pasta de manzana</b>	<b>22</b>
<b>Guisantes con jamón</b>	<b>23</b>
<b>Fideos con salchichas</b>	<b>23</b>

### **De segundo plato**

<b>Croquetas de jamón</b>	<b>24</b>
<b>Chipirones en su tinta</b>	<b>25</b>
<b>Huevos rellenos al horno</b>	<b>26</b>
<b>Lomo con queso</b>	<b>27</b>
<b>Pastel de jamón y queso</b>	<b>28</b>
<b>Pizza de atún</b>	<b>29</b>

### **De postre**

<b>Batido de chocolate</b>	<b>30</b>
<b>Batido de plátano y naranja</b>	<b>30</b>
<b>Bizcocho de almendra y melocotón</b>	<b>31</b>
<b>Crepes de requesón y chocolate</b>	<b>32</b>
<b>Limones sorpresa</b>	<b>33</b>
<b>Trucos para enriquecer platos</b>	<b>34</b>

## PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Es una guía visual para seguir una dieta equilibrada. La cual está dividida en grupos alimenticios. En el ápice están los alimentos que deben consumirse excepcionalmente, mientras que en la base se encuentran los más adecuados y de mayor consumo. Esta pirámide indica la variedad y proporción en que se deben consumir los alimentos durante el día.



Actualmente los alimentos se clasifican en 5 grupos:

### ❑ Primer grupo (Hidratos de carbono):

Conformado principalmente por pan y cereales, como: arroz, fideos, patata, avena, sémola, maíz, etc.

### ❑ Segundo grupo (Vitaminas):

En este grupo encontramos frutas y verduras. Tales como: plátanos, manzanas, naranjas, lechugas, tomates, zanahorias, etc.

### ❑ Tercer grupo (Proteínas):

Pertencen a este grupo las carnes, sean estas rojas (vacuno, cerdo, cordero) o blancas (pollo, pavo, pescado), la leche y sus derivados, como yogurt, queso, natillas, helados etc y los huevos.

### ❑ Cuarto grupo (Lípidos):

Aquí encontramos aceites (vegetales y animales), mantequilla, margarina y frutos secos.

### ❑ Quinto grupo (Glucosas):

Por último, en este grupo hay azúcares, dulces, mermeladas, etc.



## DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada consiste en consumir todos los tipos de alimentos, de todos los grupos, en la cantidad adecuada dependiendo de la actividad física que se realiza, la estatura, peso, sexo y edad de la persona, además de otros factores como su estado de salud y antecedentes genéticos. En términos

generales podemos decir que una dieta equilibrada es la que contiene cantidad adecuada de energía (calorías), según las necesidades de cada persona y la proporción correcta de nutrientes que aportan energía, es decir, de grasas, hidratos de carbono y proteínas.

### *Dieta diaria equilibrada para un adolescente*

Alimentos	Actividad ligera	Moderada	Intensa
Lácteos	4 tazas	Idem	Idem
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 ración 4 veces/semana o 1 taza de leguminosas	Idem	Idem
Verduras	2 platos, crudas o cocidas	Idem	Idem
Frutas	3 frutas	Idem	Idem
Cereales, patas o papas, cocidos	1 a 2 tazas	2 <sup>1/2</sup> tazas	3 tazas
Pan (100g)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas	Idem	Idem
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	8 cucharaditas	10 cucharaditas



Todos los alimentos son importantes en una dieta, sin embargo, hay unos que lo son más que otros, por ejemplo en el caso de un adolescente podemos señalar los siguientes:

- ❑ Leche y sus derivados.
- ❑ Carnes rojas, blancas, huevos y legumbres.
- ❑ Frutas y verduras.
- ❑ Pan y cereales.



## NUTRIENTES QUE POSEEN LOS ALIMENTOS

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.

**Hidratos de carbono:** pan, arroz, pasta, maíz etc. Aportan gran cantidad de energía en la mayoría de las dietas humanas. Hay dos tipos de hidratos de carbono: féculas, que se encuentran principalmente en los cereales, legumbres y tubérculos, y azúcares, que están presentes en los vegetales y frutas. Los hidratos de carbono son utilizados por las células en forma de glucosa, principal combustible del cuerpo.

Los hidratos de carbono en los que se encuentran la mayor parte de los nutrientes son los llamados **hidratos de carbono complejos**, tales como cereales sin refinar, tubérculos, frutas y verduras, que también aportan proteínas, vitaminas, minerales y grasas. Una fuente menos beneficiosa son los alimentos hechos con azúcar refinado, tales como productos de confitería y las bebidas no alcohólicas, que tienen un alto contenido en calorías pero muy bajo en nutrientes y aportan grandes cantidades de lo que los especialistas en nutrición llaman calorías vacías.

Las **frutas y verduras** son una fuente directa de muchos minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos y la A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hojas.

La **leche y sus derivados** aportan proteínas de buena calidad y calcio. Incluyen la leche entera, el queso, el yogurt y los helados, todos ellos conocidos por su abundancia en proteínas, fósforo y en especial calcio. La leche también es rica en vitaminas pero no contiene hierro y, si es pasteurizada, carece de vitamina C.

El **calcio** está considerado dentro del grupo de los minerales. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: *macroelementos*, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; y *microelementos* u *oligoelementos*, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc. El calcio es necesario para el desarrollo de los huesos y también participa entre otras cosas en la regulación de la excitabilidad nerviosa y en la contracción muscular.

La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio.

Las **carnes** te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento del organismo y para prevenir enfermedades como la anemia, y las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales.

El **pescado** contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D.

El **huevo**, (clara del huevo) es la forma más concentrada de proteínas que existe.

El **hierro** es necesario para la formación de la hemoglobina, pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno. En los hombres se encuentra en cantidades suficientes, pero las mujeres en edad menstrual, que necesitan casi dos veces más cantidad de hierro debido a la pérdida que se produce en la menstruación, suelen tener deficiencias y deben tomar hierro fácil de asimilar.

Los **oligoelementos** son otras sustancias inorgánicas que aparecen en el cuerpo en diminutas cantidades,

pero que son esenciales para gozar de buena salud. El más importante es el Zinc, que se encuentra en: mariscos, frutos secos, hígado, quesos semicurados, legumbres.

Las **legumbres o leguminosas** abarcan una amplia variedad de frijoles o judías, alubias o fabas, garbanzos, guisantes, lentejas y granos. Todos ellos son ricos en almidón, pero aportan bastante más proteínas que los cereales tubérculos.

Las **grasas de la dieta** se descomponen en ácidos grasos que pueden ser *monoinsaturados* como el aceite de oliva y *polinsaturados*, que se encuentran en los aceites de pescados, aceite de maíz, sésamo etc. Se ha detectado que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol en la sangre, mientras que las no saturadas tienden a bajarlo.

Las **vitaminas** mejoran el metabolismo de las proteínas, hidratos de carbono y grasas, ayudando





con ello a la asimilación de los alimentos. Son sustancias que el organismo necesita de modo indispensable para realizar sus funciones vitales. No aportan calorías a la dieta.

**Vitaminas Liposolubles A, D, E, K** solubles en grasas y, por tanto, se hallan en alimentos grasos. Se acumulan en el organismo en pequeñas cantidades.

**Vitaminas Hidrosolubles grupo B y vitamina C** principalmente contenidas en frutas y verduras. Solubles en agua, por lo que se pierden fácilmente con un excesivo remojo y/o cocción.

El **sodio**, se encuentra en la mayoría de los productos naturales y abunda en las comidas preparadas y en los alimentos salados: bacalao salado, embutidos, pescados en conserva.

**Los pacientes con FQ requerirán a menudo dosis extra, especialmente en los meses calurosos del año.**

El cuerpo utiliza **energía** para realizar actividades vitales y para mantenerse a una temperatura constante. Esta energía la obtiene de los hidratos de carbono, grasa y proteínas. Los hidratos de carbono son el tipo de alimento más abundante en el mundo, mientras que las grasas son el combustible más concentrado y más fácil de almacenar. Si el cuerpo agota sus reservas de grasas e hidratos de carbono, puede utilizar

directamente las proteínas de la dieta o descomponer su propio tejido proteico para generar combustible.

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías (kcal) que se necesita diariamente, según el tipo de actividad física que se realiza. **Para los afectados de fibrosis quística, las cantidades señaladas se multiplicarán por 2.**

***Necesidades de calorías según actividad física***

	<b>Actividad Física</b>	<b>Ligera (kcal)</b>	<b>Moderada (kcal)</b>	<b>Intensa (kcal)</b>
<b>Hombres</b>	11 - 14 años	2.200	2.200	2.800
	15 - 18 años	2.450	2.750	3.100
<b>Mujeres</b>	11 - 14 años	1.800	2.200	2.500
	15 - 18 años	1.950	2.350	2.750

## CONCLUSIÓN

En conclusión podemos decir que una dieta equilibrada es esencial para el crecimiento y desarrollo normal de cualquier persona. Esta dieta depende de factores como sexo, edad, estatura, y especialmente actividad física y puede variar mucho de persona a persona.

La pirámide es parte importante de la alimentación, gracias a la cual podemos distinguir los diferentes grupos alimenticios y aprendemos además que hay alimentos más importantes que otros y que algunos nos son indispensables:

- ❑ **La leche** es importante sobre todo en la niñez y adolescencia ya que es acumulable el calcio que contiene, el cual cumple una función importante en la mujer en el momento del embarazo y la lactancia del bebe.
- ❑ **Las carnes** son igualmente importantes ya que son la principal fuente de proteínas. Son más sanas las carnes blancas ya que contienen menos grasas saturadas las cuales son dañinas. La carne además puede ser reemplazada por huevos. Las legumbres son importantes ya que nos permiten crecer fuertes.
- ❑ **Las frutas y verduras** son fibrosas, al aumentar el consumo de estas nos mantenemos sanos y en forma. Son muy buenas para nuestro organismo ya que previenen las enfermedades





cardiovasculares y el cáncer. Su fibra favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar de la sangre.

❑ **El pan y cereales** aportan hidratos de carbono, y por tanto energía rápida.

Entre los alimentos de los cuales podemos prescindir están los aceites, dulces y azúcar, la cual se convierte en grasa dentro de nuestro organismo. Además el consumo en exceso de la sal se asocia con el aumento de la presión sanguínea y problemas cardíacos. **Sin embargo es imprescindible aportar extra sal en meses calurosos en pacientes con FQ.**

Una mala alimentación puede llevar a deficiencias como raquitismo el cual se da principalmente en países subdesarrollados por la escasez de alimentos. Por el contrario, consumiendo demasiadas frituras y en general toda la comida basura, se llega a la obesidad, el cual ya es una auténtica epidemia mundial y afecta a más del 15% de escolares en Asturias.

Podemos finalizar recomendando una dieta variada que permita mantener la salud, la forma física y el crecimiento, siempre acompañada de alguna actividad física, preferiblemente aquella que se pueda incorporar a nuestra rutina diaria.

## MEDIDAS DIETÉTICAS GENERALES

Todos los artículos revisados coinciden en la importancia de una nutrición adecuada ya que aunque la evolución de los pacientes con fibrosis quística, depende fundamentalmente de la gravedad de la infección pulmonar no hay duda que el estado nutricional es un factor crítico en su pronóstico, evolución y calidad de vida. El primer punto a considerar es la educación de los pacientes y sus familias. Los familiares deben ser conscientes de la importancia de una nutrición adecuada y vigilar diversos aspectos que pueden influir en la nutrición como son la relación de los padres con el niño enfermo, el horario de las comidas, etc.

Todo tratamiento nutricional se debe basar en las necesidades individuales de cada paciente según su estado nutricional. Para que sea eficiente, se deberá tener en cuenta los hábitos alimenticios del paciente y la evolución clínica de la enfermedad.

### *Características de las dietas*

Todos los autores coinciden en dar en general dietas hipercalóricas, con alto contenido de proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres) grasas (aceite

de oliva, frutos secos, mantequillas) hidratos de carbono (pan, pastas, arroz) vitaminas y sales minerales.

El aporte energético debe ser del 120-150 % (2 veces y medio las calorías recomendadas por la RDA) para los niños de la misma edad.





### **Consideraciones dietéticas según la edad**

El tratamiento dietético de rutina presenta distintas consideraciones según la edad del paciente:

❑ **Hasta los 2 años:** este período es el de máximo crecimiento del niño (debe evaluarse cada semana o cada dos semanas). Es muy importante que el tratamiento sea precoz. Algunos niños crecen bien únicamente con lactancia matern. La leche materna presenta una serie de ventajas: contiene proteínas de alto valor biológico como la taurina, hidratos de carbono, así como enzimas pancreáticos en pequeñas cantidades como la amilasa y la lipasa, y mayor protección contra las infecciones. Sin embargo, un inconveniente de la leche materna es la dificultad de administración de los enzimas pancreáticos.

Los niños que se alimentan con leche materna suelen requerir suplementos de sodio, especialmente en los meses de verano. Si el crecimiento es normal el cambio a leche de vaca entera es recomendable entre los 12-18 meses.

Los niños que no presenten un crecimiento adecuado con leche materna, se pueden alimentar

con fórmulas infantiles adaptadas. Los enzimas pancreáticos, en caso de ser necesarios, deben administrarse con cualquier tipo de alimento, leche materna y fórmulas infantiles.

❑ **De 2 a 6 años:** en esta etapa se desarrollan los hábitos alimentarios, es importante dar una adecuada educación nutricional.

❑ **De 6 a 12 años:** en esta edad los niños van adquiriendo responsabilidad sobre su tratamiento, por lo que pueden aparecer problemas de incumplimiento.

❑ **De 13 a 18 años:** durante este período aumentan los niveles de actividad física, hay un crecimiento acelerado. Las infecciones pulmonares también son más frecuentes en este período. Por todo esto se produce un aumento de las necesidades energéticas. Aunque no se conoce la razón, parece ser que existe más riesgo de fallo de crecimiento en las mujeres que en los hombres, hecho refrendado por diversos autores.

❑ **Embarazo y lactancia:** la experiencia ha demostrado que el embarazo y lactancia pueden darse satisfactoriamente en mujeres con fibrosis quística.

Deben administrarse los complejos vitamínicos cuanto antes, controlarse el peso especialmente durante el último trimestre de embarazo, y debe tenerse en cuenta que el período de la lactancia supone un gasto energético extra que habrá que considerar.

### Suplementos de enzimas pancreáticas

Un punto clave en el tratamiento de la insuficiencia pancreática es la administración de enzimas pancreáticas. Estos se deben administrar de forma rutinaria en el momento en el que aparezcan los primeros síntomas de maladigestión y malabsorción. El empleo de enzimas pancreáticas ha permitido dar dietas más ricas en grasas y proteínas y por tanto poder aportar más energía, mejorando la supervivencia e incluso la calidad de vida de los pacientes.

Es aconsejable que los pacientes tomen los suplementos enzimáticos de forma regular, en caso en que se tome más comida de la habitual, se deben tomar una o dos cápsulas adicionales.

**Administración:** Las cápsulas con recubrimiento entérico no pueden triturarse ni masticarse.





Deben administrarse aproximadamente de 15 a 30 minutos antes de las comidas. En el caso de que los pacientes no puedan tragar las cápsulas, éstas pueden ser abiertas y mezcladas con una pequeña cantidad de comida, no caliente, preferentemente sólida o semisólida pero que no tenga que ser masticada.

En el caso de niños menores de 2 años, debido a que con la lactancia materna es difícil la administración de medicamentos, se recomienda la extracción de una pequeña cantidad de leche, disolver en ella la cantidad correspondiente de enzima en forma de polvo y administrarla, después proceder a la toma.

Cuando el niño no gana peso, puede atribuirse a varias situaciones como son: períodos de infección respiratoria, períodos de crecimiento rápido e insuficiencia pancreática severa. En estas situaciones la no adecuación de las necesidades nutricionales y la anorexia hacen necesario reevaluar el tratamiento del paciente controlando la infección respiratoria, adecuando los enzimas pancreáticos y en ocasiones es necesario recurrir a técnicas más o menos invasivas.

## De primer plato...

---

### Arroz frito

---

*Ingredientes para 6 personas: 300 g de arroz redondo  
• 1 Cebolleta • 1 Puerro • 1 Zanahoria • 1 Pimiento verde  
• 1 pechuga de pollo • 1 dl de aceite de oliva • 1 Huevo*



Cocer el arroz con el doble de su volumen en agua. Escurrirlo y pasarlo por agua fría. Picar las verduras y la pechuga de pollo. En una sartén grande, rehogar la pechuga con aceite de oliva, añadir las verduras y saltearlas.

Guarnición: Poner encima del salteado el arroz en forma de montaña. Cascar el huevo en el medio y mezclarlo con las verduras. Servirlo caliente. Como sugerencia se puede añadir unas cucharaditas de salsa de soja.

## Crema de pescado

*Ingredientes para 4 personas: 1 Cebolla • 1 Diente de ajo • 1 Zanahoria • 1 Tomate • 2 Puerros • 2 Pimientos Choriceros • ¼ Kg de almejas • 2 Rebanadas de pan • Aceite • 1 l de caldo de pescado • Sal y pimienta*

Estofar en aceite a fuego lento todas las hortalizas muy picadas hasta que se doren, añadir los pimientos choriceros y el pan. Incorporar el caldo de pescado y dejar que se haga. Pasarlo por el pasapuré hasta que quede una crema oscura y algo espesa. Lavar las almejas y abrirlas al vapor para que acompañen la crema.



## Crema de garbanzos

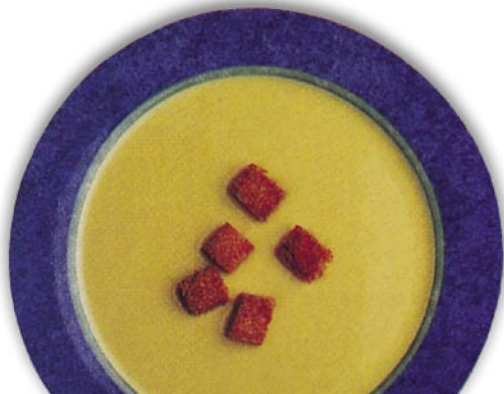
*Ingredientes para 4 personas: ½ Kg de garbanzos cocidos • 2 Patatas • 2 Yemas de huevo • 1 Vaso de nata líquida • Costrones de pan frito • Sal • Pimienta negra molida*

Pelar y trocear las patatas para ponerlas a cocer en un recipiente con ½ litro de agua.

Cuando estén tiernas, añadir los garbanzos (previamente cocidos); dar un hervor y pasar por el pasapuré. Si el puré queda muy espeso, añadir un poco de caldo o del agua de la cocción.

Salpimentar y dejar cocer unos minutos más. Mientras, en un bol aparte, batir las yemas con la nata líquida y añadirlo al puré, evitando que hierva para que las yemas no se cuajen.

Acompañar con los costrones de pan frito





## Ensalada de pasta con manzana

*Ingredientes para 4 personas:*

- 250 g de pasta menuda (lazos, caracoles, tornillos)
- 2 Filetes de pechuga de pollo
- 3 Lonchas de bacon
- 2 Manzanas
- 150 g de queso Emmental
- Mayonesa

Salari los filetes, untarlos con aceite y asarlos en la plancha muy caliente. Cortar el bacon en tiras y freírlo sin nada de grasa hasta que dore. Cortar la manzana, el queso y el pollo en dados. Hervir la pasta en abundante agua con sal, escurrirla y, una vez fría, mezclarla con los otros ingredientes. Aliñarlo con mayonesa.



## Guisantes con jamón

*Ingredientes para 4 personas:*

- 1 Kg de guisantes
- 100 g de jamón de york
- 50 g de bacon
- 1 Cebolla
- 60 g de mantequilla
- 1 Vaso de caldo
- Sal
- Pimienta negra molida

A fuego muy lento, en una sartén con la mitad de la mantequilla, dorar la cebolla muy picada y el bacon troceado.

Cuando la cebolla esté bien blanda incorporar los guisantes, sin dejar de remover. Verter el caldo hirviendo, salpimentar, tapar la sartén y dejarlo cocer diez minutos.

Entre tanto, cortar el jamón a taquitos y añadirlo junto con el resto de la mantequilla a los guisantes. Seguir la cocción durante 5 minutos, con la sartén destapada a fin de eliminar la mayor parte del líquido. Rectificar de sal.



## Fideos con salchicas

*Ingredientes para 4 personas:* 400 g de fideos • 200 g de costilla de cerdo troceada • 200 g de salchichas • 1 Cebolla • 1 Diente de ajo • 2 Cucharadas de salsa de tomate • 2 Cucharadas de aceite • Perejil • Caldo • Sal • Pimienta negra

En una cazuela, dorar con aceite la costilla de cerdo y las salchichas; retirar y reservar. En la misma cazuela, sofreír la cebolla bien picada y el ajo, picado bien fino, y añadir las dos cucharadas de salsa de tomate, las salchichas y la costilla de cerdo reservadas; rehogar todo unos minutos.

Incorporar los fideos y cubrirlos con caldo, salpimentando y dejando cocer el guiso hasta que los fideos estén en su punto (normalmente de 10 a 15 minutos). Adornar con perejil picado y servir.

## De segundo plato...



### Croquetas de jamón

*Ingredientes para 4 personas:*

- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- Harina
- Leche
- Pan rallado
- 100 g de taquitos de jamón

Pochar la cebolla en una sartén con aceite. Una vez pochada añadimos la harina a la mezcla de la sartén hasta que se empape bien todo el aceite. A la mezcla se le va añadiendo, poco a poco, leche tibia sin dejar de revolver hasta conseguir una mezcla cremosa y sin grumos. A continuación se añaden los taquitos de jamón. Dejar enfriar la mezcla durante 6 horas. Formar las croquetas con ayuda de dos cucharas hasta terminar la masa; se pasan luego por harina, huevo batido y pan rallado. Por último freírlas en abundante aceite muy caliente.



## Chipirones en su tinta

*Ingredientes para 6 personas:*

- 1 Kg de chipirones
- 3 Cebollas
- 2 Rebanadas de pan
- 2 Sobres de tinta
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de salsa de tomate
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 2 Patatas

Para limpiar los chipirones, vaciarlos y lavarlos en el grifo con agua fría por dentro y fuera, quitándoles la pluma. Darles la vuelta y reservar las patatas y la bolsa de tinta si la tuvieran. Rellenarlos con sus patas y cerrarlos con un palillo.

En una cacerola con un chorrito de aceite, colocar las cebollas cortadas en tiras, el tomate y cubrirlo con los chipirones. Tapanlo y cocerlo despacio 1h aprox. Salpimentarlo. Freír las rebanadas de pan en una sartén, retirarlas y machacarlas en un mortero con los dientes de ajo, el perejil, y la tinta de calamar, añadirlo a los chipirones. Sazonarlo. Servir los chipirones con las patatas fritas cortadas en dados.



## Huevos rellenos al horno

*Ingredientes para 6 personas: 6 huevos*

- *Para la bechamel: 30 g de mantequilla; 20 g de harina; 3 Vasos de leche*
- *Para el relleno: 100 g de bonito en aceite; 50 g de aceitunas verdes sin hueso; 100 g de salsa de tomate espesa; 50 g de queso emmental rallado*



Cocer los huevos 10 minutos, dejarlos enfriar, pelarlos y cortarlos por la mitad. Quitarles las yemas. Mezclar las yemas con el atún desmenuzado, las aceitunas picadas y la salsa de tomate. Rellenar con esta mezcla las claras.

Bechamel: derretir la mantequilla, añadir la harina y remover sin que tome color. Incorporar la leche moviendo con varillas. Salpimentarlo. Cocerlo 10 minutos hasta que quede brillante. Colocar los huevos sobre una bandeja y cubrirlos con la bechamel. Introducir al horno a 180° y gratinar.

## *Lomo con queso*

*Ingredientes para 6 personas:*

- *1 Kg de cinta fresca de lomo*
- *6 Lonchas de queso en lonchas*
- *6 Cucharadas de azúcar moreno*
- *1 Huevo*
- *Pan rallado*
- *Aceite de oliva*
- *1 Lata de pimientos del piquillo*
- *1 Diente de ajo*
- *2 Cucharadas adicionales de azúcar moreno*



Cortar en rodajas gordas el lomo y abrir cada una por la mitad en libro. Rellenarlo con una loncha de queso y azúcar moreno enrollados. Cerrarlo. Empanar el lomo con huevo y pan rallado y freírlo en abundante aceite de oliva. Reservarlo.

Poner los pimientos con el azúcar y el ajo picado en una cacerola y cocerlo lentamente hasta que se caramelicen.





## *Pastel de jamón y queso*

*Ingredientes para 6 personas:*

- 10 Lonchas de jamón de york
- 6 Lonchas de queso de nata
- 2 Huevos
- 1 Vaso de leche entera
- 8 Rebanadas de pan de molde

Engrasar un molde de bizcocho alargado y forrarlo con lonchas de jamón, dejando que cuelguen por los lados, para tapar el pastel. Poner una tapa de pan de molde sin corteza, cubrirlo con lonchas de queso y jamón, repetir hasta llenar el molde. Terminar con pan de molde cubierto con las lonchas de jamón. Batir los huevos con un poco de sal y la leche caliente. Pinchar con una aguja el preparado y echarlo. Taparlo con papel de aluminio y cocerlo al horno unos 15 minutos a 200 ° C.

## *Pizza de atún*

---

*Ingredientes: Masa de pizza*

- 1 ó 2 tomates
- Aceite de oliva
- Ajo
- Perejil
- 100 g de atún

Regar la base de la pizza con un gran chorro de aceite de oliva y cubrirla con dos tomates frescos despepitados y cortados en rodajas.

Cubrirlo con 100 g de atún desmenuzado, añadir un chorro de aceite y aderezarlo con ajo y perejil picados. Hornearlo a 200 ° C durante 20 minutos.



### Batido de chocolate

#### *Ingredientes:*

- 1 Litro de leche
- 4 Cucharadas de cacao en polvo
- 4 Cucharadas de azúcar
- 4 Galletas de tipo María
- 2 Cucharadas de helado de vainilla
- 1/2 Cucharada de canela en polvo

Trocea las galletas y échalas con el resto de los ingredientes en el vaso de la batidora. Pásalo todo muy bien hasta que obtengas una crema muy fina y homogénea. Ponlo a que se enfríe y reparte en copas.



### Batido de plátano y naranja

#### *Ingredientes:*

- 1 Plátano
- 2 Naranjas
- 1 Yogur
- 1 Cucharada de miel

Coloca en el vaso de la batidora el plátano, cortado en rodajas y sin hebras, el zumo de las dos naranjas, el yogur y la miel. Pasa todo por la batidora. Listo para servir.

Se puede tomar frío o recién hecho, sin refrigerar. Puedes sustituir la miel por una cucharada de azúcar.



## Bizcocho de almendra y melocotón

*Ingredientes para 6 personas:*

- 100 g (1 taza de café) de azúcar
- 110 g de mantequilla
- 90 g (1 vaso de vino) de harina
- 50 g de almendra molida
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de Royal
- 1 Melocotón
- Salsa de melocotón: 1 lata de melocotón en almíbar y unas gotas de limón

Batir la mantequilla y el azúcar, añadir las almendras, los huevos enteros y la harina mezclada con el Royal. Incorporar el melocotón en trozos en un molde alargado de Pirex. Forrar con aluminio el fondo y las paredes, sin que sobresalga por ningún lado. Verter la mezcla anterior y cocerlo en el microondas a potencia media de 8 minutos.

Para la salsa de melocotón: 1 lata de melocotón en almíbar, unas gotas de limón.





## *Crepes de requesón y chocolate*

### *Ingredientes:*

- 150 g de requesón
- 80 g de chocolate negro
- 20 Almendras tostadas y picadas
- 4 Cucharadas de miel
- Masa preparada del crepe

Se calienta un poco de mantequilla o aceite de oliva en una sartén y, con un cucharón, se vierte la masa de la crepe. Se cocina la crepe hasta que comience a hacer burbujas en la superficie y los bordes se vuelvan ligeramente oscuros. Se da la vuelta a la crepe con un plato y se deja que se dore por el otro lado. Una vez lista, se retira de la sartén y se reserva. Se funde el chocolate y se mezcla con el requesón y las almendras picadas. Se rellena cada crepe con la mezcla y se enrolla en forma de barquillo. Por encima se vierte la miel dándole el toque final al postre.

### *Ingredientes para elaborar 4 crepes:*

- 100 g de harina
- 250 ml de leche (una taza)
- 1 Huevo

En un recipiente se mezclan la harina y el huevo, a continuación se añade un tercio de la leche hasta conseguir una masa fina y homogénea -removiendo para evitar que se formen grumos-, y luego el resto de la leche. Se deja reposar la masa 20 minutos.



## *Limones sorpresa*

---

### *Ingredientes:*

- *6 Limones*
- *1 Bote mediano de leche condensada*
- *2 Medidas del bote de leche condensada de leche ideal*
- *El zumo de 3 limones*

Cortar los limones por la mitad y vaciarlos. Reservar el zumo. Mezclar la leche condensada con la leche ideal muy fría y añadir el zumo de limón al gusto. Rellenar los limones con la crema. Añadir a la crema dos claras a punto de nieve para que quede más suave.



## Trucos para enriquecer platos

### En las sopas, purés y cremas

- ❑ Quesito, queso rallado
- ❑ Huevo duro picado
- ❑ Picatostes de pan frito
- ❑ Jamón serrano (tacos)
- ❑ Picados de almendras y avellanas
- ❑ Salsa de tomate frito
- ❑ Nata, mantequilla, aceite de oliva

### En las legumbres y arroces

- ❑ Añadir sofrito de chorizo
- ❑ Añadir una yema de huevo
- ❑ Añadir un sofrito de ajo, jamón

### En los platos de verdura

- ❑ Rehogarlas con aceite
- ❑ Añadir un sofrito con ajos y jamón
- ❑ Añadir salsa bechamel
- ❑ Añadir mayonesa
- ❑ Añadir frutos secos
- ❑ Añadir pasas

### En los platos de pasta

- ❑ Salsas enriquecidas con nata, queso, bacon...





Patrocina esta publicación



**OBRA SOCIAL  
Y CULTURAL**

**CAJASTUR**



Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística  
C/ Jacinto Benavente, 13 - 33013 Oviedo (Asturias)