

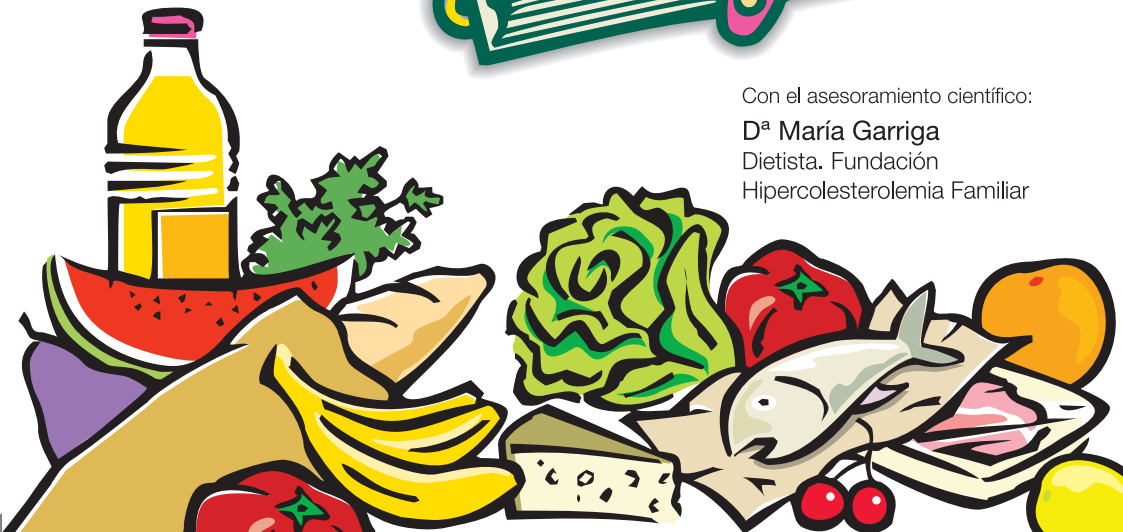


# VIHVIR

saludablemente



Con el asesoramiento científico:  
D<sup>a</sup> María Garriga  
Dietista. Fundación  
Hipercolesterolemia Familiar



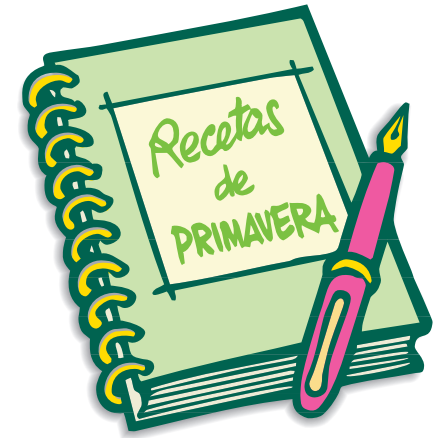
Fundación  
Hipercolesterolemia  
Familiar

Con la colaboración:



# VIHVIR

## saludablemente



### MENÚ1 Pág 2

Arroz con setas.  
Acelgas con jamón.  
Ensalada de cítricos.

### MENÚ2 Pág 4

Garbanzos con lombarda.  
Lubina al horno con patatas.  
Mango, naranja & infusión de canela.

### MENÚ3 Pág 6

Sopa de otoño.  
Conejo a la mostaza con tomillo.  
Bebida de chirimoya y naranja.

### MENÚ4 Pág 8

Cintas de pasta fresca con espinacas y pasas.  
Pez espada con arroz.  
Gelatina de moras.

### MENÚ5 Pág 10

Patatas sobre lecho de puerros.  
Berenjenas rellenas de atún.  
Sorbete de limón.

### MENÚ6 Pág 12

Menestra de verdura.  
Pollo a la naranja.  
Puré de manzana.

### MENÚ7 Pág 14

Lentejas con arroz.  
Salmón al horno con patatas.  
Brocheta de uvas y moras.

A continuación se presentan comidas tipo para la temporada de primavera, planificadas para una dieta de 2.000 kcal, con una distribución de principios inmediatos equilibrada, un aporte graso principalmente de origen monoinsaturado y un contenido bajo en colesterol y alto en fibra. Estas comidas incluye 30 g de pan blanco (una pulga). Todas las recetas son para 4 raciones.

## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 770 kcal.	Gasas totales: 27 g (31 %).
Proteínas: 26 g (14 %).	- Saturados: 5,3 g (6 %).
Hidratos de carbono: 107 g (55 %).	- Monoinsaturados: 14 g (16 %).
Colesterol: 44 mg.	- Poliinsaturados: 3 g (3 %).
Fibra: 6 g.	

## Arroz con setas

### Ingredientes:

- 200 g de arroz.
- 400 g de setas.
- Una cebolla.
- Caldo de verdura (1/2 litro).
- Aceite de oliva (20 ml).

### Utensilios:

Una sartén y una cazuela.



### Preparación:

Limpiar las setas, laminarlas y hacerlas a la plancha. En una cazuela sofreír la cebolla picada, añadir el arroz y rehogar. Incorporar un caldo de verduras caliente. A mitad de la cocción incorporar las setas.

## Pencas de acelgas con jamón

### Ingredientes:

- 800 g de acelgas.
- Un diente de ajo y pan (45 g).
- Jamón cocido (200 g).
- Aceite de oliva (30 ml).

### Utensilios:

Una cazuela y una sartén.



### Preparación:

Se lavan las acelgas, se separa la parte verde de la parte blanca (la penca) y se ponen a cocer en una cazuela con agua. En una sartén, primero se sofríen unos ajos, se apartan y se colocan en un vaso de batidora, después se fríe el pan y se coloca en el mismo vaso junto con la parte verde de las acelgas después de cocidas. Se pasa todo por la batidora (añadir un poco de agua hasta que queda una textura de salsa). Cada penca de la acelga se cubre con una loncha de jamón cocido, se tapa con otra penca (como si fuera un librito) y se coloca en una fuente. Cuando todas las pencas están colocadas en la fuente se cubren con la salsa caliente.

## Ensalada de cítricos

### Ingredientes:

- Una granada, uvas (un racimo), cuatro mandarinas, zumo de manzana y hojas de menta.

### Utensilios:

### Preparación:

Pelar las mandarinas y la granada. Mezclar las mandarinas, la granada y las uvas en un cuenco. Añadir el zumo de manzana y espolvorear con las hojas de menta picada.



## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 767 kcal.	Grasas totales: 25 g (30 %).
Proteínas: 37 g (19%).	- Saturados: 5 g (6 %).
Hidratos de carbono: 97 g (51 %).	- Monoinsaturados: 14 g (16 %).
Colesterol: 85 mg.	- Poliinsaturados: 4 g (5 %).
Fibra: 12,5 g.	

## Garbanzos con lombarda

### Ingredientes:

- Garbanzos (200 g).
- Una lombarda pequeña.
- Una cebolla y una zanahoria.
- Un puerro.
- Un calabacín.
- Aceite de oliva virgen extra (30 ml).



### Utensilios:

Una cazuela, una sartén.

### Preparación:

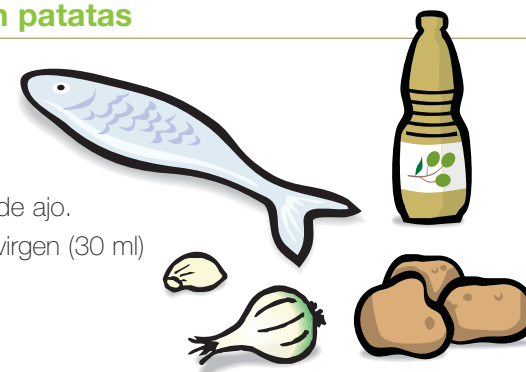
Poner los garbanzos a remojo, en agua, el día anterior. Poner a cocer con agua en una cazuela los garbanzos, la cebolla, una zanahoria y el puerro (todo lavado). Cocer durante 60 minutos. Apartar las verduras y triturarlas con un poco del caldo de cocción.

Picar la lombarda en juliana y cocinarla a fuego suave, hasta que esté en su punto, unos 30 minutos. Cortar el calabacín en lonchas, saltear en una sartén y añadir a los garbanzos, junto con la lombarda y la salsa de las verduras trituradas.

## Lubina al horno con patatas

### Ingredientes:

- Lubina (500 g).
- Patatas (400 g).
- Una cebolla y un diente de ajo.
- Tomillo y aceite de oliva virgen (30 ml)



### Utensilios:

Horno.

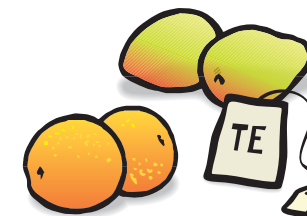
### Preparación:

Untar con aceite una fuente de horno, colocar en el fondo una capa de patatas cortadas a rodajas finas, encima la cebolla cortada en aros y al final el ajo picado. Espolvorear con tomillo y hornear durante quince minutos. Pasado este tiempo meter la lubina y dejar a temperatura media durante unos veinte minutos.

## Mango, naranja & infusión de canela

### Ingredientes:

- Dos naranjas y dos mangos.
- Bolsa de té de canela y agua.



### Utensilios:

Jarra, cazuela y cuenco.

### Preparación:

Colocar la bolsa de té de canela en una jarra y verter sobre ella 250 ml de agua hirviendo. Dejar reposar 5 minutos, después remover la bolsa de té. Pelar las frutas, separar la naranja en gajos y cortar el mango en dados. Colocar las frutas en un cuenco y verter por encima la infusión de canela. Servir al momento.

6

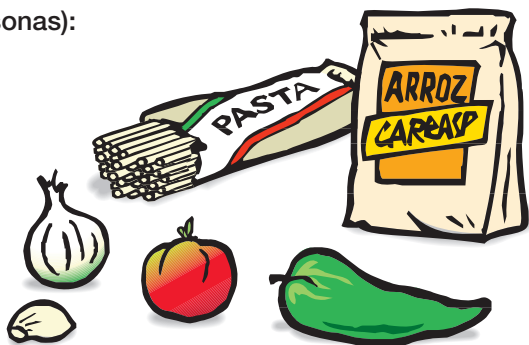
## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 718 kcal.	Grasas totales: 22 g (27 %).
Proteínas: 38 g (21 %).	- Saturados: 4,7 g (6 %).
Hidratos de carbono: 93 g (52 %).	- Monoinsaturados: 11 g (14 %).
Colesterol: 81 mg.	- Poliinsaturados: 2,4 g (3 %).
Fibra: 5 g.	

## Sopa de otoño

### Ingredientes (para 4 personas):

- Arroz (80 g).
- Fideos (80 g).
- Una cebolla y un tomate.
- Un pimiento.
- Un diente de ajo.



### Utensilios:

Una cazuela.

### Preparación:

Pelar la cebolla, lavar y cortar por la mitad la cebolla, el tomate y el pimiento. Ponerlos a cocer en una cazuela con agua abundante. Añadir los dientes de ajo, el arroz y los fideos y dejar cocer a fuego medio durante media hora. Retirar las verduras, pasarlas por la batidora y agregar de nuevo al caldo.

7

## Conejo a la mostaza con tomillo

### Ingredientes:

- 500 g de carne de conejo deshuesada o un conejo pequeño.
- Tres dientes de ajo.
- Un pimiento rojo y una cebolla.
- Aceite de oliva virgen (40 ml).
- Pimienta, sal, tomillo y mostaza.



**Utensilios:** Una fuente y horno.

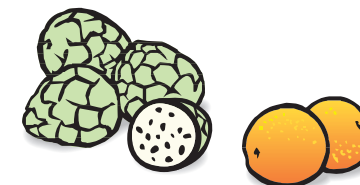
### Preparación:

Salpimentar el conejo y untarlo por dentro y por fuera con la mostaza. Colocar tres dientes de ajo en su interior. Se coloca en una fuente de horno, previamente untada con aceite de oliva, junto con unos pimientos rojos y se introduce en el horno a fuego lento durante hora y media. A media cocción echar un poco de tomillo por encima.

## Bebida de chirimoya y naranja

### Ingredientes (para 4 personas):

- Cuatro chirimoyas.
- Dos naranjas y hielo.



**Utensilios:** Un exprimidor, 4 copas o vasos.

### Preparación:

Batir la carne de la chirimoya con el zumo de las naranjas (reservar 4 gajos). Colocar en 4 vasos o copas, un cubito de hielo y vaciar el batido de chirimoya y naranja. Adornar el vaso con un gajo de naranja.

## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 742 kcal.	Grasas totales: 26 g (31 %).
Proteínas: 36 g (19 %).	- Saturados: 4 g (5 %).
Hidratos de carbono: 92 g (50 %).	- Monoinsaturados: 14 g (17 %).
Colesterol: 50 mg.	- Poliinsaturados: 3 g (4 %).
Fibra: 22 g.	

## Cintas de pasta fresca con espinacas y pasas

### Ingredientes:

- Cintas de pasta fresca (160 g).
- Espinacas (400 g).
- Pasas (40 g).
- Orégano.
- Sal.
- Aceite de oliva (40 ml).



### Utensilios:

Una cacerola y una fuente.

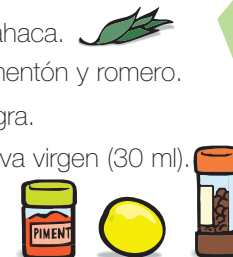
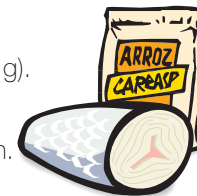
### Preparación:

Cocer las cintas de pasta fresca en abundante agua hirviendo con sal, hasta que esté al dente. Escurrir y colocar en una fuente. Lavar las espinacas y cocer en agua. Escurrirlas bien y rehogarlas en una sartén con aceite. Colocarlas sobre la pasta, añadir las pasas y espolvorear el orégano.

## Pez espada con arroz

### Ingredientes:

- Pez espada (500 g).
- Arroz (120 g).
- Zumo de un limón.
- Laurel y albahaca.
- Comino, pimentón y romero.
- Pimienta negra.
- Aceite de oliva virgen (30 ml).



**Utensilios:** Un cuenco, una plancha y un trapo.

### Preparación:

En un cuenco se pone el zumo de limón, el aceite de oliva y las especias bien picadas o molidas: laurel, comino, pimentón, albahaca, romero y pimienta negra. Se sumerge el pez espada cortado a trozos y se deja macerar durante una hora con un trapo húmedo por encima. Sacar los trozos, escurrir bien y pasarlos por una plancha caliente. Acompañar el pez espada con arroz blanco cocido rehogado con el jugo que nos ha quedado de la maceración.

## Gelatina de moras

### Ingredientes:

- Un paquete de gelatina con sabor a mora azul (Blue Berry Flavor Gelatin) y moras (600 g).
- Una taza de agua hirviendo, una taza de agua fría.



**Utensilios:** Una jarra, 4 copas o vasos transparentes, nevera.

### Preparación:

En una jarra colocar la gelatina y agregar una taza de agua hirviendo, remover durante 2 minutos hasta que esté completamente disuelta. Añadir una taza de agua fría y remover. Verter el contenido de la jarra en 4 copas o vasos de cristal transparente. Meter en la nevera durante una hora hasta que esté ligeramente espeso, dejar caer las moras de modo que se distribuyan entre la gelatina. Meter de nuevo en la nevera otra hora hasta que la gelatina cuaje en su totalidad.

10

## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 726 kcal.	Grasas totales: 24 g (30 %).
Proteínas: 30 g (16 %).	- Saturados: 5,4 g (7 %).
Hidratos de carbono: 97 g (54 %).	- Monoinsaturados: 14 g (17 %).
Coolesterol: 20 mg.	- Poliinsaturados: 1,8 g (3 %).
Fibra: 8,7 g.	

## Patatas sobre lecho de puerros

### Ingredientes:

- 500 g de patatas.
- Tres puerros.
- Una cebolla y una zanahoria.
- Perejil y sal.
- Aceite de oliva virgen (30 ml).

### Utensilios:

Una cazuela, una sartén y una fuente.



### Preparación:

Pelar las patatas y cocerlas en agua con sal. Cortar las patatas en rodajas. Pelar la zanahoria y la cebolla, limpiar los puerros y cortarlo todo en juliana. En una sartén con aceite de oliva virgen colocar las verduras y dejarlas sofreír hasta que estén pochadas. Poner las verduras sobre una fuente, colocar encima las rodajas de patatas, espolvorear el perejil.

11

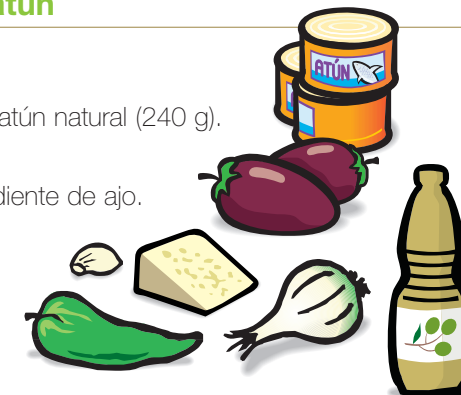
## Berenjenas rellenas de atún

### Ingredientes:

- Dos berenjenas y tres latas de atún natural (240 g).
- Queso (80 g).
- Una cebolla, un pimiento y un diente de ajo.
- Pimienta y comino.
- Aceite de oliva (40 ml).

### Utensilios:

Una cazuela, una sartén y horno.



### Preparación:

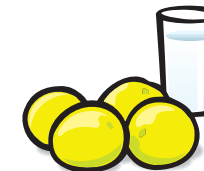
Quitar a la berenjena la parte verde de la punta, lavar y partir por la mitad, poner a cocer en agua hasta que esté tierna. Escurrir bien, quitar la pulpa y apartar. Hacer un sofrito con el pimiento, la cebolla y el ajo, picados. Añadir al sofrito la pulpa de la berenjena y el atún. Mezclar muy bien y añadir la pimienta y el comino. Rellenar la piel de la berenjena con esta masa, cubrir con el queso rayado y gratinar.

## Sorbete de limón

### Ingredientes (para cuatro personas):

- Cuatro limones, azúcar (100 gr) y agua (1/2 litro)

### Utensilios: Un exprimidor y una sorbetera.



### Preparación:

Exprimir los limones para hacer el zumo de limón (colarlo para eliminar las pepitas), añadirle el azúcar. Poner en la sorbetera.

Si no se dispone de sorbetera otra opción es: exprimir los limones. Hervir en un cazo el agua con el azúcar y la cáscara rallada de un limón para hacer un almíbar. Una vez esté en su punto, dejar enfriar. Añadir el zumo de los limones. Mezclarlo todo bien. Meter en el congelador unas 4 horas, removiendo manualmente o con la batidora cada hora para que la cantidad de hielo sea la adecuada.

## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 725 kcal.	Grasas totales: 25 g (31 %).
Proteínas: 34 g (19%).	- Saturados: 4,2 g (5 %).
Hidratos de carbono: 90 g (50 %).	- Monoinsaturados: 15 g (19 %).
Colesterol: 109 mg.	- Poliinsaturados: 2,5 g (3 %).
Fibra: 7 g.	

## Menestra de verduras

### Ingredientes:

- Menestra de verduras (1 Kg).
- Una cucharada sopera de harina.
- Aceite de oliva (30 ml).

### Utensilios:

Una cazuela.  
Una sartén.



### Preparación:

Lavar y pelar las verduras: alcachofa, judía verde, guisantes, zanahorias... Cocer en agua hasta que estén tiernas. Escurrir bien las verduras y reservar el caldo. En una cacerola pochar la cebolla y el puerro con el aceite de oliva, añadir una cucharada de harina, agregar el caldo de las verduras poco a poco y remover hasta obtener una salsa espesa. Añadir la menestra sobre la salsa y dejar cocer 5 minutos.

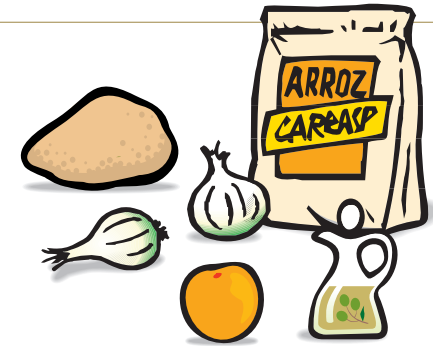
## Pollo a la naranja

### Ingredientes:

- Pechuga de pollo (1/2 kg).
- Dos cebollas y una naranja.
- Arroz (80 g).
- Aceite de oliva (30 ml).

### Utensilios:

Una sartén y exprimidor.



### Preparación:

Las pechugas de pollo se hacen a la plancha. Para la salsa: pelar la cebolla, cortar en trozos pequeños y pochar con aceite de oliva en una sartén. Cuando la cebolla esté tierna, añadir el zumo de la naranja, mezclar bien y verter sobre las pechugas. La salsa de cebolla y zumo de naranja también se puede pasar por la batidora para que quede una textura más suave.

## Puré de manzana

### Ingredientes (para cuatro personas):

- Cuatro manzanas Golden, azúcar (40 g), 1/2 limón.
- Dos hojas de menta fresca y un ramillete de menta para decorar.

**Utensilios:** Una cazuela y una batidora.



### Preparación:

Pelar las manzanas y trocear (apartar 4 rodajas para decorar). En una cazuela colocar las manzanas y añadir el azúcar, unas hojas de menta y el zumo de medio limón. Cocer a fuego lento durante 30 minutos. Una vez cocidas, triturar todo y dejar enfriar. Reservar en el frigorífico. En el momento de servir, sacar del frigorífico y colocarlo en copas individuales decorando con unos ramilletes de menta fresca y una rodaja de manzana.

## Valor nutricional total (por ración)

Energía: 715 kcal.	Grasas totales: 25 g (31 %).
Proteínas: 34 g (19%).	- Saturados: 5 g (6 %).
Hidratos de carbono: 89 g (50 %).	- Monoinsaturados: 11 g (14 %).
Colesterol: 87 mg.	- Poliinsaturados: 4,5 g (6 %).
Fibra: 13 g.	

## Lentejas con arroz

### Ingredientes:

- Lentejas (80 g).
- Arroz blanco (20 g).
- Un tomate.
- Una cebolla.
- Un pimiento.
- Sal.



### Utensilios:

Una cazuela.

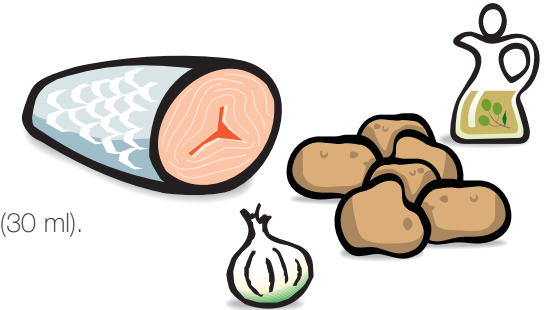
### Preparación:

Poner a remojo las lentejas la noche anterior. Pelar el tomate y cebolla, lavar junto con el pimiento y trocear. Cocer las lentejas a fuego lento hasta que estén tiernas, junto con el tomate, la cebolla y el pimiento. A parte, cocer el arroz con agua con sal. Escurrir y añadir a las lentejas.

## Salmón al horno con patatas

### Ingredientes:

- Salmón (500 g).
- Patatas (500 g).
- Una cebolla.
- Eneldo.
- Aceite de oliva virgen (30 ml).



### Utensilios:

Una fuente y horno.

### Preparación:

Untar con aceite una fuente de horno, colocar en el fondo una capa de patatas cortadas a rodajas (panadera), encima la cebolla cortada en aros. Cuando estén casi hechas meter el salmón y hornear durante quince minutos hasta que se haga el salmón y espolvorear el eneldo.

## Brocheta de uvas y moras

### Ingredientes:

- Uvas blancas y negras.
- Moras rojas y negras.



### Utensilios:

Una fuente y pinchos.

### Preparación:

Lavar las uvas y las moras. En unas brochetas de madera insertar las uvas y las moras intercalándolas por colores.

© Fundación Hipercolesterolemia Familiar

Coordinación editorial:

**IM&C**

International Marketing & Communication, S.R.

Alberto Alcocer, 13, 1º D. 28036 Madrid

Tel.: 91 353 33 70. Fax: 91 353 33 73. e-mail: [imc@imc-sa.es](mailto:imc@imc-sa.es)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

Dep. Legal: M-00000-2008