



Fundación
Hipercolesterolemia
Familiar

Con la colaboración:



VIHVIR saludablemente



Con el asesoramiento científico:
D^a María Garriga
Dietista. Fundación
Hipercolesterolemia Familiar



VIHVIR saludablemente



MENÚ1

Pág 2

Brócoli con coliflor
Pollo con ciruelas y pasas
Fresas con zumo de naranja

MENÚ2

Pág 4

Pasta con champiñones
Marmitako
Macedonia de frutas del bosque

MENÚ3

Pág 6

Alcachofas con limón
Conejo asado con patatas
Ciruelas

MENÚ4

Pág 8

Habas con arroz y jamón
Merluza rellena
Piña rellena

MENÚ5

Pág 10

Arroz con borraja y judías verdes
Anchoas guisadas
Nisperos

MENÚ6

Pág 12

Judías al pimentón
Huevos estrellados con ajetes y habitas
Zumo de pomelo y limón

MENÚ7

Pág 14

Tallarines con alcaparras
Cabracho al horno
Brocheta de mango, papaya y fresas

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 gaseoso principalmente de origen monoinsaturado y un contenido bajo en colesterol y alto en fibra. Estas comidas incluyen 30 g de pan blanco (una pulga). Todas las recetas son para 4 raciones.

2

Valor nutricional total (por ración)

Energía: 688 kcal.	Gasas totales: 23 g (30 %).
Proteínas: 29 g (17 %).	- Saturados: 3,5 g (5 %).
Hidratos de carbono: 92 g (53 %).	- Monoinsaturados: 13,7g (18 %).
Colesterol: 65 mg.	- Poliinsaturados: 2,2 g (3 %).
Fibra: 18 g.	

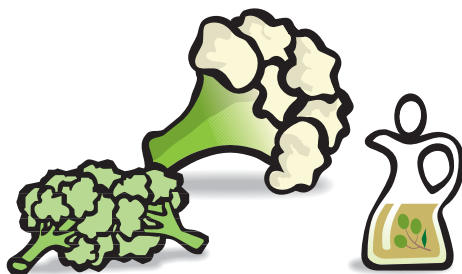
Brócoli con coliflor

Ingredientes:

- 500 g de brócoli.
- 500 g de coliflor.
- 30 ml de aceite de oliva.

Utensilios:

Una cacerola y una fuente.



Preparación:

Lavar el brócoli y la coliflor y cocerlos durante 5-10 minutos al vapor. Cuando han terminado de cocer, escurrir el agua y en una fuente se mezclan el brócoli y la coliflor. Aliñar con aceite de oliva virgen.

3

Pollo con ciruelas y pasas

Ingredientes:

- 300 g de pechuga de pollo.
- Pasas (40 g) y ciruelas secas (100 g).
- Un limón.
- Patatas (400 g).
- Medio vaso de agua.
- Aceite de oliva (40 ml).



Utensilios:

Una sartén, horno y papel de aluminio.

Preparación:

En aceite caliente, sofreír el pollo hasta que esté bien dorado; añadir las pasas y las ciruelas. Dejar cocer a fuego lento con el zumo de un limón y medio vaso de agua. Introducir la patatas en el horno envueltas en papel de aluminio durante 30 minutos.

Servir todo en un plato plano con las patatas asadas de guarnición.

Fresas con zumo de naranja

Ingredientes:

- 800 g de fresas, 4 naranjas de zumo.

Utensilios:

Un exprimidor y un cuchillo.



Preparación:

Lavar bien las fresas. Trocearlas y colocarlas en un cuenco. Exprimir las naranjas y rociar el zumo encima de las fresas.

4

Valor nutricional total (por ración)

Energía: 777 kcal.	Grasas totales: 27 g (31 %).
Proteínas: 36,5 g (19%).	- Saturados: 5 g (6 %).
Hidratos de carbono: 98 g (50 %).	- Monoinsaturados: 13 g (15 %).
Colesterol: 41 mg.	- Poliinsaturados: 5 g (6 %).
Fibra: 18,5 g.	

Pasta con champiñones

Ingredientes:

- Pasta (250 g).
- Champiñones (400 g).
- Una cebolla pequeña (100 g).
- Aceite de oliva virgen extra (30 ml).



Utensilios:

Una cacerola, una sartén y una fuente.

Preparación:

Cocer la pasta, en abundante agua hirviendo, hasta que esté al dente. Escurrir y colocar en una fuente.

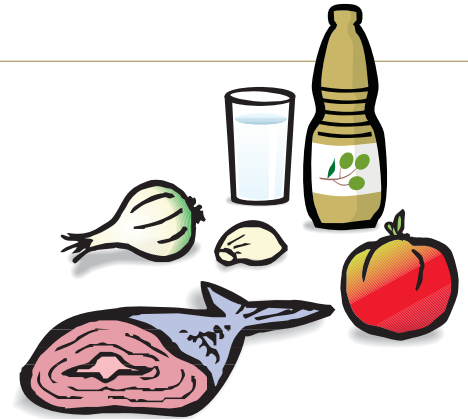
Lavar los champiñones y la cebolla y picarlos finamente. En una sartén se añade el aceite y cuando está caliente se añade la cebolla. A fuego lento se va pochando la cebolla y cuando está lista se añaden los champiñones. Después de rehogar los champiñones con la cebolla durante unos minutos, vaciar sobre la fuente de la pasta. Remover todos los ingredientes.

5

Marmitako

Ingredientes:

- Bonito (300 g).
- 1 cebolla pequeña, un tomate.
- Un diente de ajo.
- Agua.
- Aceite de oliva virgen (30 ml).



Utensilios:

Una sartén y una cazuela.

Preparación:

En una sartén freír la cebolla hasta que esté pochada. Añadir el bonito troceado y rehogar hasta que esté dorado. En una cazuela poner un ajo crudo picado, un tomate pelado y troceado, las patatas peladas y cortadas en trozos. Añadir la cebolla y el bonito. Añadir agua hasta cubrir. Dejar cocer media hora a fuego medio.

Macedonia de frutas del bosque

Ingredientes:

- Frutas del bosque (moras, gosellas, frambuesas...) (150 g).
- Zumo de una naranja.



Utensilios:

Un exprimidor.

Preparación:

Lavar bien las frutas y colocarlas en un cuenco. Hacer el zumo de la naranja y verter sobre el cuenco de frutas.

6

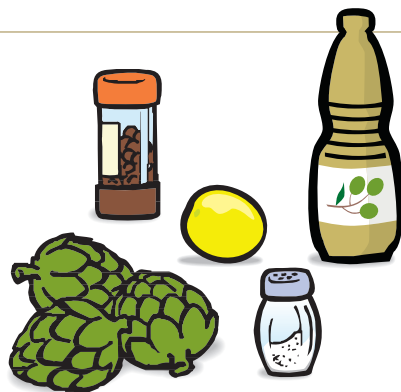
Valor nutricional total (por ración)

Energía: 772 kcal.	Grasas totales: 26 g (31 %).
Proteínas: 37 g (19 %).	- Saturados: 5 g (6 %).
Hidratos de carbono: 97 g (50 %).	- Monoinsaturados: 15 g (17 %).
Colesterol: 65 mg.	- Poliinsaturados: 4 g (5 %).
Fibra: 9,8 g.	

Alcachofas con limón

Ingredientes (para 4 personas):

- Alcachofas (800 g).
- Zumo de un limón.
- Aceite de oliva virgen (30 ml).
- Pimienta.
- Sal.



Utensilios:

Horno.

Preparación:

Poner las alcachofas en una bandeja de horno. Mezclar el limón con el aceite y verterlo por encima de las alcachofas. Salpimentar y ponerlo en el horno precalentado durante 20 minutos.

7

Conejo asado con patatas

Ingredientes (para 4 personas):

- Conejo (600 g).
- Un limón.
- Perejil y laurel.
- Agua.
- Vino blanco y vinagre en la misma proporción.
- Dos cabezas de ajo.
- Dos cebollas.
- Pimentón dulce.
- Aceite de oliva virgen (40 ml).
- Patatas (600 g) y sal.



Utensilios: Horno.

Preparación:

Hacer una salsa con el ajo, una cebolla, el zumo de limón, el perejil, laurel, el pimentón dulce, el vino blanco y el vinagre. Poner en una bandeja de horno el conejo, un poco de la salsa e introducir en el horno a fuego lento (150° C) durante una hora. Pasado ese tiempo, se da la vuelta a los trozos de conejo colocando el resto de la salsa por encima. Volver a introducir en el horno durante aproximadamente 30 minutos a fuego fuerte (180° C) para que se dore, quedando listo para ser servido.

Como acompañamiento unas patatas y cebollas asadas al horno en otra bandeja.

Ciruelas

Ingredientes (para 4 personas):

- 600 g de ciruelas.



Utensilios: Fuente.

Preparación:

Lavar las ciruelas y colocarlas en una fuente.

Valor nutricional total (por ración)

Energía: 789 kcal.	Grasas totales: 26 g (29 %).
Proteínas: 44 g (21%).	- Saturados: 4 g (5 %).
Hidratos de carbono: 96 g (50 %).	- Monoinsaturados: 14,6 g (16 %).
Colesterol: 69 mg.	- Poliinsaturados: 3 g (4 %).
Fibra: 19 g.	

Habas con arroz y jamón

Ingredientes (para 4 personas):

- Habas (1 kg).
- Arroz (60 g).
- Jamón serrano (40 g).
- Una cebolla.
- Agua.
- Aceite de oliva (30 ml).



Utensilios:

Una sartén.

Preparación:

En una sartén echar el aceite y cuando esté caliente añadir la cebolla finamente picada y el arroz, sofreírlo todo 2 minutos. Después incorporar el agua y cuando empiece a hervir añadir las habas y tapar. Dejar cocer hasta que el arroz esté listo. Añadir el jamón cortado en taquitos.

Merluza rellena

Ingredientes:

- Merluza (400 g descamada, sin cabeza, sin espina central y sin piel, los 2 lomos limpios).
- Zanahorias (300 g).
- Puerros (300 g).
- Un frasco de ajos tiernos o ajetes (150 g).
- Aceite de oliva virgen (40 ml).

Utensilios: Una sartén y una fuente honda.



Preparación:

Lavar los puerros y cortar en juliana. Pelar las zanahorias y rallarlas. Rehogarlo todo en el aceite. Poner al fuego unos minutos todo junto: puerro, zanahoria, ajetes (bien escurridos).

Poner un lomo de merluza encima de papel film, con el lado que tenía la piel hacia el interior. Salpimentar el interior. Rellenar con la mezcla anterior. Cubrir con el otro lomo y cerrar con el papel film. Colocar el "paquete" con la merluza en un recipiente suficientemente alto para poder cubrirla con líquido. Hacer hervir agua y echarla encima. Tapar y dejar así 6 minutos. Vaciar el líquido. Dar la vuelta al "paquete" y volver a cubrir de agua hirviendo. Dejarlo 3 minutos. Sacar, quitar el papel y poner en una fuente.

Piña rellena

Ingredientes:

- Una piña, una granada, una naranja, fresas (200 g).

Utensilios: Un cuchillo.



Preparación:

Cortar el extremo superior e inferior de la piña. Partir la piña por la mitad y vaciar. Cortar la pulpa a trocitos. Pelar y cortar a trocitos la naranja, desgranar la granada, lavar las fresas. Mezclar todas las frutas con los trozos de piña y rellenar la piña.

10

Valor nutricional total (por ración)

Energía: 706 kcal.	Grasas totales: 24 g (31 %).
Proteínas: 28 g (16 %).	- Saturados: 5 g (6 %).
Hidratos de carbono: 90 g (51 %).	- Monoinsaturados: 11 g (14 %).
Colesterol: 95 mg.	- Poliinsaturados: 6 g (7 %).
Fibra: 4,6 g.	

Arroz con borraja y judías verdes

Ingredientes:

- Arroz (90 g en crudo).
- Borraja (200 g).
- Judías verdes (200 g).
- Un diente de ajo.
- Aceite de oliva (20 ml).



Utensilios:

Una olla.

Preparación:

Cortamos las verduras en trozos pequeños y las vamos rehogando en una olla durante unos 5 minutos.

Añadimos el arroz, el agua y la sal y tapamos la olla. Lo dejamos hervir hasta que el arroz esté hecho.

11

Anchoas guisadas

Ingredientes:

- 400 g de anchoas.
- Cuatro tomates.
- Dos pimientos verdes.
- Una cebolla.
- Un diente de ajo.
- 25 ml de aceite de oliva virgen.



Utensilios:

Una sartén.

Una cazuela de horno.

Preparación:

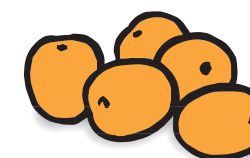
Picar la cebolla, el ajo, los pimientos y el tomate. Rehogar toda la verdura con el aceite. Cuando esté pochada colocar parte en una cazuela de horno.

Limpiar las anchoas quitándole las espinas, tripa y cabeza. Las anchoas abiertas las colocamos sobre la capa de verduras y las cubrimos con otra capa de verduras. Meter en el horno caliente durante 10 minutos.

Nísperos

Ingredientes:

- Nísperos (700 g).



Utensilios: Un cuchillo.

Valor nutricional total (por ración)

Energía: 708 kcal.	Grasas totales: 24 g (31 %).
Proteínas: 31 g (17%).	- Saturados: 4 g (6 %).
Hidratos de carbono: 91 g (52 %).	- Monoinsaturados: 13 g (17 %).
Colesterol: 302 mg.	- Poliinsaturados: 3 g (4 %).
Fibra: 15 g.	

Judías al pimentón

Ingredientes:

- Judías blancas (200 g).
- Dos dientes de ajo.
- Pimentón.
- Aceite de oliva (30 ml).
- Una cebolla.
- Un pimiento.
- Laurel.

Utensilios:

- Una olla.
- Una sartén.



Preparación:

En una olla se ponen las judías, que previamente se habrán dejado en remojo la noche anterior. Se cubren con agua fría y se añade media cebolla, el ajo, el laurel y el pimentón. Dejar cocer durante una hora a fuego lento. En una sartén con aceite, se sofríen la otra mitad de la cebolla y el pimiento cortado en dados y se incorpora a las judías. Dejar cocer durante otra hora.

Huevos estrellados con ajetes y habitas

Ingredientes:

- Cuatro huevos.
- Ajos frescos.
- Habas desgranadas.
- Caldo de verduras (1/2 litro).
- Aceite de oliva (30 ml).

Utensilios:

- Una cazuela.



Preparación:

Se cortan los ajetes en trozos pequeños y se doran un poco en una cazuela con aceite. Se echan las habas y se riega con caldo de verduras o un poco de agua. Se deja cocer y cuando las habas están tiernas se estrellan los huevos y se remueve todo.

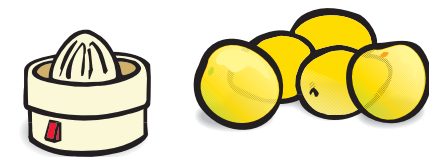
Zumo de pomelo y limón

Ingredientes:

- Ocho pomelos.

Utensilios:

- Un exprimidor.



Preparación:

Cortar los pomelos por la mitad, colocar la mitad abierta en el exprimidor y hacer el zumo. Colocar el zumo en 4 copas.

Valor nutricional total (por ración)

Energía: 711 kcal.	Grasas totales: 24 g (31 %).
Proteínas: 34 g (19%).	- Saturados: 3 g (4 %).
Hidratos de carbono: 88 g (50 %).	- Monoinsaturados: 15 g (19 %).
Colesterol: 67 mg.	- Poliinsaturados: 3 g (4 %).
Fibra: 7 g.	

Tallarines con alcaparras y anchoas

Ingredientes:

- Tallarines (200 g).
- Alcaparras (40 g).
- Anchoas en aceite (8 filetes).
- Salsa de tomate (80 g).
- Pimienta.
- Orégano.
- Aceite de oliva (40 ml).



Utensilios:

Una cazuela.
Una sartén.

Preparación:

Cocer los tallarines en abundante agua. En una sartén rehogar las alcaparras y las anchoas, añadir la salsa de tomate, cocer 5 minutos. Una vez hecha la salsa mezclar con la pasta y espolvorear la pimienta y el orégano.

Cabracho al horno

Ingredientes:

- Dos cabrachos pequeños.
- Dos tomates.
- Aceite de oliva (40 ml).
- Una cebolla.
- Tomillo.



Utensilios:

Una fuente.

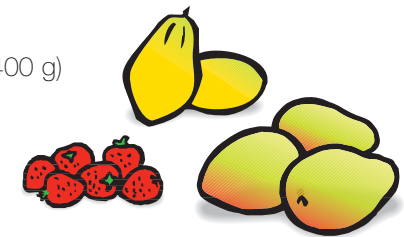
Preparación:

Limpiar los cabrachos y colocarlos en una fuente de horno. Alrededor poner la cebolla pelada y cortada en rodajas y los tomates pelados y cortados en cuartos. Espolvorear el pescado con tomillo y rociar el aceite de oliva. Meter la fuente en el horno durante una media hora a 200° C hasta que el pescado esté cocinado.

Brocheta de mango, papaya y fresas

Ingredientes:

- Dos papayas (400 g), dos mangos (400 g) y fresas (100 g).



Utensilios:

Una fuente y pinchos.

Preparación:

Se pelan y se cortan a cubos las papayas y los mangos a un tamaño parecido. A continuación se forman los pinchos alternando la papaya y el mango con la fresa en medio de cada una de las frutas. Por ejemplo, se ensarta papaya, fresa, mango, fresa, papaya... Pueden hacerse varias combinaciones, alternando las frutas que más gusten.

© 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

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-00000-2007