

# RECETAS

*por tu corazón*

Una selección  
de recetas  
beneficiosas  
para el corazón  
y adecuadas  
para personas  
con diabetes  
tipo 2



by *Alberto Chicote*

**RECETAS** *por tu corazón*  
by <sup>liberto</sup> *Chicote*



EDITA: Alianza por la Diabetes de Boehringer Ingelheim y Lilly

RECETAS: Alberto Chicote

FOTOGRAFÍAS: Oriol Vila et al.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA: Ariadna Arnés

© DE LA PRESENTE EDICIÓN:

Noviembre de 2018, Alianza por la Diabetes de Boehringer Ingelheim y Lilly

Impreso en España.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de ninguna forma, ni por ningún medio, sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o fotocopia, sin la previa autorización escrita por parte de Alianza por la Diabetes. La Alianza por la Diabetes no se pronuncia, ni expresa implícitamente, respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

“

*Este libro está dedicado a todas aquellas personas que padecen **diabetes tipo 2**, para ayudarlas a que sus dietas estén llenas de color y sean muy sabrosas”*

*Alberto*  
**Chicote**   
por tu corazón



# Índice de recetas

## ENTRANTES

Bacalao al pil-pil de boletus y tomate cherry caramelizado	10	Mejillones a la marinera de curry, coco y lima	18	Salmón con cuscús, champiñones y hortalizas encurtidas	24
Caballa en escabeche de pomelo y lima con tabulé de quinoa	12	Mini albóndigas de gambones con salsa vizcaína picantona	20	Tosta de pularda rellena de níscalos con crema de avellanas	26
Cuscús especiado con salmón ahumado y praliné de almendra	14	Pulpo braseado sobre crema de boniato y azafrán	22		
Langostinos en tempura con romescu de cacahuetes	16				

## SEGUNDOS PLATOS

Atún teriyaki con cebolletas y aceite de aceitunas negras secas	30	Pisto con pak choi	38	Steak tartar aliñado con aires de Oriente	46
Causa de marmitako con bonito en escabeche de jengibre	32	Puntalette rossejat de calamares con alioli de yuzu	40	Steak tataki con boniato y alioli de huevo frito	48
Conejo con falsa boloñesa de curry	34	Sardinas con melón asado, vinagreta de pipas y tamarindo	42		
Codornices lacadas con mandarinas, tallarines de mango y sésamo	36	Solomillo de ternera con hinojo y piña al jengibre	44		

## POSTRES

Cremoso de naranja sanguina, espuma de coco y helado de miel	52	Melocotón y mango con yogur, almíbar de azafrán y granizado de hierbabuena	58	Tarta de Lemond Curd y merengue de lima	64
Helado de fresas estofadas con mandarina chatilly y almendras	54	Panna cotta de fresas	60	Tarta de queso, calabaza y mandarina	66
Mango, mascarpone, fruta de la pasión y azafrán	56	Sufilé de chocolate con sopa de fresas	62	Tatín de manzana con helado de anís estrellado	68



Desde que formalizamos la **Alianza por la Diabetes** en 2011, nuestro compromiso con la sociedad ha sido el de ofrecer iniciativas que ayuden a prevenir la aparición de diabetes tipo 2. También, el de fomentar hábitos de vida saludables entre las personas que tienen diabetes tipo 2 para que puedan controlar mejor su enfermedad.

Una vez más, desde la campaña **Diabetes por tu corazón**, nos complace poder ofrecer una herramienta útil y de calidad que promueva una alimentación sana y cardiosaludable.

**ALIANZA**  **LA DIABETES**





**E**s un placer para mí escribir el prólogo de un libro que ofrece recetas que ayudan a la población a llevar una alimentación apetecible, pero a la vez compatible con la reducción del riesgo cardiovascular y metabólico.

En el caso de la diabetes, es muy importante seguir unas pautas alimentarias, especialmente saludables, para mantener los niveles de glucosa dentro de parámetros correctos. Aun así, debemos ir más allá, porque los propios diabéticos tienen incrementado el riesgo cardiovascular, con lo que seguir un patrón dietético que reduzca este riesgo es si cabe todavía más importante.

Recetas con bajo contenido en sodio, bajo contenido en grasas saturadas, teniendo en cuenta además que no todas las grasas saturadas son iguales y que la matriz alimentaria importa; bajo contenido en azúcares simples, ricas en fibra, fitonutrientes y con presencia de grasas saludables como grasa monoinsaturada y poliinsaturadas y en las que primen alimentos reales, con atención a los alimentos de origen vegetal, demuestran que comer rico no está reñido con la salud.

Existe una fuerte evidencia científica que demuestra que un patrón dietético adecuado junto a unos hábitos de vida saludables permite un buen control de la diabetes. Además, evita o disminuye el riesgo de nefropatías, neuropatías, enfermedades cardiovasculares, entre otros, y todo ello sin ninguna necesidad de renunciar a los placeres de la gastronomía.

Por lo tanto, mi consejo es que los lectores disfruten de este libro, con la garantía y tranquilidad de que estas recetas les permitirán cuidar de su organismo y, a la vez, divertirse en la cocina.



### **Dr Ramón De Cangas**

Dietista-Nutricionista y doctor en Biología Funcional y Molecular. Académico de Número de la Academia Española de Nutrición y Dietética.



# ENTRANTES



Diabetes  
por tu corazón  
by *Chicote*

# 1 *Bacalao al pil-pil de boletus y tomate cherry caramelizado*

 30'\*

  
MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL BACALAO

→ 400 gr bacalao skrei (lomo limpio) desalado

### PARA LOS BOLETUS

- 200 gr boletus
- 1 L aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo plantas aromáticas: romero, tomillo, laurel
- 1 guindilla seca

### PARA EL PIL-PIL

- Aceite para confitar los boletus
- Bacalao porcionado

### PARA LOS TOMATES SECOS

- Aceite de oliva virgen extra
- 15 gr salsa de soja
- 4 tomates de rama pequeños (250gr)
- 5 gr jengibre fresco
- 20 ml agua
- Sal en escamas

## ELABORACIÓN

### Bacalao

Limpiamos el lomo con ayuda de pinzas quitaespinas y lo racionamos en porciones de 100 gr cada una. Reservamos en frío.

### Boletus

Con ayuda de una brocha limpiamos bien los boletus. Podemos ayudarnos también con un papel de cocina, pero nunca con agua.

Una vez limpios los cortamos en rodajas no muy finas.

Ponemos un cazo con aceite en el fuego y añadimos las hierbas frescas, y las cabezas de ajo. Una vez el aceite alcance unos 100° apagamos el fuego y dejamos aromatizar unos 10 minutos.

Colamos este aceite y volvemos a calentar hasta los 70°, añadimos los boletus y dejamos cocinar unos 3 minutos (este tiempo puede variar un poco dependiendo el tamaño de los boletus).

Reservamos los boletus por un lado y el aceite donde cocinaremos el bacalao por otro lado.

### Pil-pil

Calentamos el aceite en una sartén, añadimos el bacalao con la piel hacia arriba. No dejamos que la temperatura suba de los 100°.

Cocinamos durante 4 minutos, sacamos los lomos y reservamos.

Retiramos el aceite de la cazuela con cuidado de dejar la gelatina del bacalao.

### Tomates secos

Escaldamos los tomates en agua hirviendo durante 5 segundos y los pasamos por un bol con agua helada para cortar la cocción.

Retiramos la piel con cuidado de no romper la rama.

En una cacerola ponemos el agua, el jengibre rayado, la soja y calentamos hasta que hierva.

Sumergimos los tomates en este jarabe y cuando rompa a hervir de nuevo los sacamos y depositamos en una fuente que resista el calor y los cubrimos de nuevo con el jarabe, lo tapamos y reservamos durante 2 horas.

Sacamos los tomates y los dejamos escurrir durante 2 horas más.

Dejamos secar al horno 100° durante 5 horas.

En el momento de servir colocamos los tomates en una bandeja de horno con papel de horno y les ponemos un poco de aceite de oliva. Horneamos 4 minutos 185° durante 3 minutos.

Montamos esta gelatina con un par de boletus confitados hasta conseguir una salsa espesa.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una mini bandejita ponemos una cama de boletus laminados, encima una tajada de bacalao confitado y lo tapamos con el pil-pil de boletus.

A un lado terminamos con un tomate seco.

\*Tomates secos: 9h.



# 2 Caballa en escabeche de pomelo y lima con tabulé de quinoa

 20'  
  
 FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL ESCABECHE DE LA CABALLA

- 0,5 L aceite de oliva virgen extra
- 2 pomelos
- 1 lima
- 0,1 L de vinagre de arroz
- Hierbas aromáticas (romero, tomillo, orégano)
- 3 dientes de ajo
- 50 gr jengibre

### PARA LA CABALLA

- 4 caballas

### PARA LA QUINOA

- 60 gr de quinoa

### PARA EL TABULÉ DE QUINOA

- 500 gr de quinoa (cocida previamente)
- 100 gr aceite de oliva arbequina
- 20 gr pulpa de fruta de la pasión
- 2 pomelos (zumo y ralladura)
- Sal
- 50 gr cebolla morada
- 1 mango
- 2 tomates kumato
- 1 aguacate

### OTROS INGREDIENTES

- Brotes de sakura (dulce y fresco)
- 4 manojos cebollino
- 20 gr nueces picadas

## ELABORACIÓN

### Escabeche

En un cazo ponemos a calentar el aceite de oliva, añadimos el ajo (las cabezas machacadas) y el jengibre en rodajas hasta que se dore ligeramente. Añadimos seguidamente el bouquet de plantas aromáticas, la piel del pomelo y de la lima.

Dejamos enfriar la mezcla y una vez fría añadimos el vinagre y el zumo de pomelo y de lima.

### Caballa

Sacamos los lomos de la caballa y los limpiamos bien de piel y espinas.

Los cortamos en dados de 2 cm.

### Quinoa

Lavamos bien la quinoa hasta que el agua salga completamente transparente.

Ponemos un cazo con agua y un poco de sal (o caldo de verduras) a hervir, de 15 a 20 minutos.

### Tabulé

Picamos en una brunoise muy fina el tomate (sin pepita ni piel), la cebolla morada, el mango y el aguacate y reservamos.

Mezclamos el aceite de oliva con la sal, la ralladura del pomelo y la pulpa de la fruta de la pasión y reservamos. Esto será la vinagreta de nuestro tabulé.

En un cuenco mezclamos la verdura y la fruta con la quinoa y aliñamos todo con la vinagreta de pomelo y fruta de la pasión.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un cuenco mezclamos el atún con el escabeche (previamente atemperado) y maceramos unos 4 minutos.

En un plato llano y alargado ponemos de base nuestro tabulé de quinoa, y añadimos por encima la caballa escabechada y las nueces picadas.

Terminamos decorando con sakura y cebollino.



# 3

## Cuscús especiado con salmón ahumado y praliné de almendra



### INGREDIENTES

Para 4 personas

#### PARA EL CUSCÚS

- 200 gr cuscús
- 300 gr caldo de verduras
- ½ aguacate maduro
- ½ cebolleta
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Una pizca de hierbabuena fresca
- 50 uvas pasas sin pepita
- Ralladura de 1/2 limón
- Zumo y ralladura de 1/2 lima
- Unas vueltas de pimienta negra molida
- Una pizca de comino
- Una pizca de cardamomo molido
- 50 gr aceite de oliva virgen extra
- Sal

#### PARA EL PRALINÉ DE ALMENDRA

- 250 almendra frita con sal
- 125 gr aceite de oliva virgen extra

#### OTROS INGREDIENTES

- Almendra granillo tostada
- Eneldo fresco
- Ralladura de lima
- 200 gr de salmón ahumado precortado (podemos usar también salmón marinado u otro pescado ahumado)

### ELABORACIÓN

#### Cuscús

En un cuenco, mezclamos el caldo frío con el cuscús y dejamos reposar 10 minutos a temperatura ambiente para que lo absorba.

Pelamos la cebolleta y picamos finamente. Retiramos la piel del aguacate, cortamos en dados de 0.5 cm aprox. y lo mezclamos con el zumo y la ralladura de la lima y el limón. Añadimos todos estos ingredientes al cuscús.

Incorporamos las pasas, las hierbas (picadas finamente), las especias y el aceite de oliva virgen extra. Ponemos a punto de sal y reservamos en la nevera.

#### Praliné de almendra

Calentamos el aceite en el fuego hasta que esté templado.

Trituramos las almendras en un robot a medida que añadimos el aceite poco a poco con el objetivo de que emulsione.

Cuando tengamos un puré fino y homogéneo,

colamos y reservamos en un biberón.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Con ayuda de un molde redondo, ponemos una base de cuscús. Repartimos la almendra granillo y cubrimos con las láminas de salmón.

Aromatizamos con unas hojas de eneldo fresco y rallamos un poco de lima por encima.

Terminamos con un cordón de praliné de almendra frita alrededor.



## 4

# Langostinos en tempura con romesco de cacahuetes

🕒 45'

☑️☑️☑️  
FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LOS LANGOSTINOS

→ 20 langostinos de tamaño medio (5 por persona)

### PARA LA TEMPURA

→ 150 gr de preparado de tempura

→ Agua

→ 1 L de aceite de oliva virgen extra

### PARA EL ROMESCU

→ 3,2 kg de tomates pera bien maduros

→ 200 gr de pan integral de grano entero

→ 200 gr de carne de pimiento choricero

→ 1,5 L de aceite de oliva refinado

→ 0,1 L de vinagre de Jerez

→ 2 cabezas de ajo (200 gr)

## ELABORACIÓN

### Para los langostinos en tempura

Pelamos y chafamos un poco los langostinos para que no se encojan al freír.

Preparamos un batido de tempura añadiendo agua a los preparados de tempura que encontramos en el mercado, lo conservamos bien frío.

Sumergimos los langostinos en el batido de tempura, todo menos las colas, y los freímos en aceite de oliva a 175° C. No ha de quedar tostado, solo un poco dorado.

Ecurrimos sobre papel absorbente, aguantará crujiente más tiempo.

### Para la romesco

Lavamos los tomates con abundante agua fría y los partimos por la mitad (a lo largo). Los disponemos en una bandeja de horno y los rociamos con aceite de oliva refinado. Los metemos en el horno precalentado a 180° y los dejamos hasta que estén bien dorados, con alguno de los bordes casi quemados. Sacamos y reservamos.

Tostamos los cacahuetes y reservamos.

Freír en una parte del aceite refinado el pan cortado en rodajas. Interesa que no se fría bien por dentro, por lo que no se debe usar una temperatura muy alta. Sacamos y reservamos.

Asamos las cabezas de ajos enteras y envueltas en papel de aluminio, han de quedar muy tiernas por dentro, de modo que la carne de los ajos sea como un puré.

Calentamos en un cazo 0,5 L de aceite de oliva refinado y añadimos la carne de pimiento choricero, dejamos que se haga y que pierda la humedad, el color ha de ser más oscuro que al principio y el aroma más fragante. Retiramos del fuego y reservamos.

Trituramos los tomates asados, la pulpa de los ajos asados, el pan frito, los cacahuetes tostados y 0,1 L de vinagre de Jerez. Dejamos que se quede bien fino y añadimos el aceite con la carne de pimiento choricero. Dejamos que emulsione y añadimos por último el aceite de oliva virgen extra. Ponemos a punto de sal y vinagre.



# 5 *Mejillones a la marinera de curry, coco y lima*

 30'



FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LOS MEJILLONES

→ 2 kg de mejillones gallegos gordos vivos

### PARA LA MARINERA AL CURRY

- 75 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 750 gr de caldo de cocción de los mejillones
- 75 gr de tomate muy maduro
- 1 diente de ajo pelado
- 30 gr de pasta de curry amarillo o rojo
- 1/2 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de Maizena Express

### PARA LA CREMA DE COCO Y LIMA

- 150 gr de leche de coco
- ¼ de lima fresca
- Maizena Express

### OTROS INGREDIENTES

- Cilantro fresco
- Cebolleta china picada (o verde de cebolleta)

## ELABORACIÓN

### Mejillones

Limpiamos los mejillones y los ponemos a cocer en una pizca de agua hirviendo (también los podemos hacer al vapor).

Tapamos el recipiente con el objetivo de que se abran. Cuando esto suceda, retiramos inmediatamente del fuego y los ponemos en una bandeja. Debemos retirarlos justo en el momento de abrirse para que no se pasen de cocción.

Desechamos las barbas y, si lo preferimos, sacamos los mejillones de sus conchas. Reservamos.

Colamos el caldo de cocción con una malla fina teniendo precaución de que no haya tierra dentro. Cubrimos los mejillones con parte de este caldo hasta su uso y el resto lo reservamos para la salsa.

### Marinera al curry

Calentamos el aceite en una cazuela y añadimos el ajo picado bien fino. Cuando esté dorado, añadimos la cebolla cortada en brunoise y tapamos la cazuela. Cocinamos a fuego medio hasta que esté transparente. En ese momento, agregamos el curry y dejamos al fuego 2 minutos. De esa manera desprenderá más aroma.

Incorporamos el orégano y el tomate, previamente rallado, y dejamos que se evapore el líquido. Mojamos con el caldo de los mejillones y cocemos a fuego medio durante 20 minutos.

Comprobamos que la salsa esté sabrosa (si estuviera salada podemos añadir leche de coco) y concentrada. Si preferimos que esté más fina, la colamos. Si resulta demasiado ligera, podemos ligar con Maizena Express. Añadimos los mejillones, tapamos el recipiente y retiramos del fuego.

### Crema de coco y lima

Movemos bien la leche de coco para que mezcle la grasa y el agua y la ponemos en un cazo.

Hervimos y añadimos la Maizena Express, mezclamos bien y cuando tenga un poco de densidad, retiramos del fuego y añadimos el zumo y ralladura de lima.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Emplatamos los mejillones y salseamos con la marinera de curry bien caliente.

Ponemos un cordón de salsa de coco y lima y acabamos con cilantro fresco y cebolleta picada por encima.

Lo podemos servir acompañado de arroz basmati cocido.



# 6 *Mini albóndigas de gambones con salsa vizcaína picantona*

 1h 30'


  
DIFÍCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LAS ALBÓNDIGAS DE GAMBONES

- 16 gambones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 10 gr perejil fresco
- Pan rallado.
- 2 gr azafrán
- Aceite de oliva virgen extra

### PARA LA SALSA VIZCAÍNA

- 1 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 10 gr crema de pimiento choricero
- 0,5 L jugo de gambones
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Kimche

### PARA EL JUGO DE GAMBONES

- 16 cabezas de gambones
- 1 zanahoria
- 1/2 puerro
- 1/2 cebolla
- 1 ajo pequeño
- 1 hoja pequeña de laurel
- 0,1 L brandy
- Sal
- 0,5 L caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra

### OTROS INGREDIENTES

- 1 cebollino

## ELABORACIÓN

### Albóndigas de gambones

Limpiamos los gambones de cáscara y tripas y lo picamos muy finamente y reservamos.

Picamos la cebolla y el ajo (sin germen) en brunoise y con un poco de aceite de oliva virgen lo ponemos a pochar a fuego lento, cuando esté cocinado añadimos los gambones y dejamos cocinar 1 minuto.

Tostamos el azafrán y lo añadimos a la mezcla.

En un cuenco batimos el huevo, añadimos el perejil picado y la masa de los gambones y sal al gusto, y para espesar estas albóndigas añadimos un poco de pan rayado. Dejamos enfriar y luego hacemos bolas con la masa de unos 15 gr cada una.

Una vez bien frías las bolas, las cocemos en el jugo de gambones y las reservamos.

### Salsa vizcaína

Cortamos en juliana la cebolla y el ajo (sin germen) y ponemos a pochar en una sartén a fuego bajo con aceite de oliva.

Una vez cocinada la verdura, añadimos una cucharada de harina y la cocinamos. Añadimos la crema del pimiento, el jugo de gambones y el kimche (es picante) al gusto. Cocinamos durante 10 minutos y reservamos.

### Jugo de gambones

En una sartén salteamos los gambones a fuego fuerte, los retiramos. En esa misma sartén añadimos la verdura la salteamos también, añadimos las cabezas y el brandy (flambeamus). Mojamos todo con el caldo de pescado y cocinamos durante 20 minutos.

Colamos y reservamos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una cazuela ponemos a calentar la vizcaína y cuando esté hirviendo añadimos las albóndigas. Espolvoreamos cebollino por encima y servimos.



# 7 *Pulpo braseado sobre crema de boniato y azafrán*

 40'



FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL PULPO COCIDO

→ 800 gr patas cocidas de pulpo

### PARA LA CREMA DE BONIATO Y AZAFRÁN

→ 400 gr de boniato

→ 1 yema de huevo

→ 1 gr azafrán

→ 80 gr caldo de verduras

→ Aceite de oliva virgen extra

→ Sal

### PARA EL CRUJIENTE DE BONIATO

→ 1 boniato grande

→ Sal maldon

### OTROS INGREDIENTES

→ Perejil

## ELABORACIÓN

### Pulpo cocido

Racionamos las patas.

### Crema de boniato y azafrán

Cocemos el boniato con piel en agua abundante con sal durante 20 minutos (depende un poco del tamaño).

Una vez cocido lo pelamos. Con un pasapuré, añadimos la yema y el azafrán tostado y vamos añadiendo poco a poco el caldo de verduras hasta que tenga una textura densa pero no pesada. Ponemos sal al gusto y un chorrito de aceite de oliva.

### Crujiente de boniato

Pelamos el boniato y con una mandolina lo cortamos en rodajas muy finas.

Metemos el boniato en agua helada para quitar el almidón.

Precalentamos el horno a 200°

Ponemos el boniato en una bandeja con papel de horno, un poco de aceite y lo metemos 10 minutos hasta que quede bien crujiente.

Añadimos sal al gusto.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una parrilla marcamos las patas de pulpo.

En una cucharilla ponemos un botón de crema de boniato, encima el pulpo con un chorrito de aceite de oliva virgen, y un par de crujientes de boniato.

Espolvoreamos por encima perejil picado.



# 8

## Salmón con cuscús, champiñones y hortalizas encurtidas



1h\*



MEDIO

### INGREDIENTES

Para 4 personas

#### PARA EL SALMÓN

- 600 gr lomo de salmón limpio
- 100 ml salsa ponzu
- Sal
- Pimienta negra
- 1 manojo de eneldo fresco
- 1 lima
- Sal y pimienta

#### PARA EL CUSCÚS

- 240 gr cuscús
- 130 ml caldo de ave
- Sal

#### PARA LOS CHAMPIÑONES ENCURTIDOS

- 600 gr champiñones
- 150 gr sal gorda
- 600 ml agua
- 100 ml aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil

#### PARA LAS HORTALIZAS ENCURTIDAS MÉTODO SUZUKE

- 1 bulbo de hinojo
- 8 zanahorias mini
- 1 brócoli
- 4 pepinos mini
- 1.5 L vinagre de arroz
- 80 gr azúcar moreno
- 40 gr alga kombu
- Sal

### ELABORACIÓN

#### Salmón

Limpiamos bien el salmón de espinas con ayuda de una pinza quitaespinas y lo racionamos en porciones de 150 gr.

Salpimentamos el salmón y lo ponemos a macerar con la salsa ponzu, el eneldo picado y la ralladura de la lima 1 hora antes de servir.

Justo antes de cocinarlo a la plancha añadimos el zumo de la lima.

#### Cuscús

Ponemos el cuscús en un cuenco.

Calentamos el caldo y lo añadimos al cuscús en el cuenco, removemos con una cuchara hasta que quede todo el cuscús perfectamente hidratado.

Añadimos sal al gusto.

#### Champiñones encurtidos

Limpiamos bien los champiñones. Tienen que ser pequeños y bien prietos.

Los cortamos en láminas no muy finas. Mezclamos el agua con la sal en un cuenco y dejamos los champiñones sumergidos durante 4 horas.

Transcurrido ese tiempo limpiamos los champiñones y en una fuente vamos haciendo capas de champiñones con ajo y perejil picado.

Luego cubrimos todo de aceite y reservamos.

#### Hortalizas encurtidas con el método suzuke

En una cazuela calentamos el vinagre con el azúcar. Cuando esté caliente la mezcla y disuelto el azúcar añadimos el kombu y reservamos.

Pelamos las zanahorias.

Cortamos el bulbo de hinojo en juliana fina.

Limpiamos el brócoli y lo cortamos.

Partimos el pepino por la mitad (a lo largo).

Ponemos todas las hortalizas en un cuenco y las cubrimos con nuestra mezcla para encurtir. Dejamos macerando al menos 3 horas.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Marcamos el salmón en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen por la parte de la piel.

Terminamos el salmón en el horno a 180° durante 8 minutos.

Mezclamos el cuscús con la verdura encurtida.

Servimos el salmón sobre una cama de cuscús y, por último, añadimos a un lado nuestros champiñones encurtidos.

Terminamos con unas hojas de hinojo.

\* Encurtidos: 4h.



# 9 Tosta de pularda rellena de níscalos con crema de avellanas



2h



DIFÍCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LA PULARDA

- 1 pularda (1 kg aprox)
- 500 gr farsa de la pularda
- Hilo de bramante
- 20 gr grasa de pato
- 50 ml de brandy

### PARA LA FARSA O RELLENO DE PULARDA

- 2 chalotas
- 500 gr níscalos
- 0,5 L vino blanco
- 100 gr papada ibérica
- 15 gr piñones
- 1 manojo perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 huevo
- Miga de pan blanco
- Sal

### PARA LA CREMA DE AVELLANAS

- 1 cebolla dulce
- 10 ml amareto
- 2 ramas de tomillo
- 150 ml nata cocinar
- 10 ml caldo de ave
- 100 gr avellanas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### OTROS INGREDIENTES

- Flores de romero
- Pan de cristal

## ELABORACIÓN

### Pularda

Deshuesamos la pularda, la rellenamos con la farsa y la atamos con hilo de bramante, la salpimentamos y la embadurnamos con grasa de pato.

Inyectamos toda la pularda con brandy. La ponemos en el horno durante 1 hora y media a 140°.

### Farsa o relleno de pularda

En un sartén con un chorro de aceite de oliva añadimos las chalotas picadas en brunoise.

Limpiamos los níscalos con ayuda de una brocha y los cortamos en dados de 1 cm. Cortamos también la papada ibérica en dados de 1 cm (al ser grasa se debe cortar a temperatura muy fría).

Añadimos la papada a las chalotas. Cuando esté cocinada añadimos los níscalos (a fuego fuerte) y un chorrito de vino blanco. Lo dejamos reducir y por último añadimos los piñones tostados y el perejil y sal al gusto.

Fuera del fuego, en un cuenco, batimos un huevo y añadimos la farsa, lo vamos removiendo y aña-

dimos un poco de miga de pan blanco para conseguir tener una farsa compacta. Reservamos.

### Crema de avellanas

En una sartén ponemos a pochar la chalota cortada en juliana junto con unas ramas de tomillo. Cuando esté cocinada, añadimos las avellanas y las salteamos, añadimos un poco de brandy y lo dejamos reducir. Añadimos el caldo y la nata y dejamos cocinar durante 10 minutos más.

Fuera del fuego, retiramos las ramas de tomillo y batimos todo hasta conseguir una crema homogénea. Añadimos sal al gusto.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez cocinada la pularda, la cortamos en rodajas no muy finas. La servimos encima de una tosta de pan de cristal con un poco de crema de avellanas por encima.

Terminamos con unas flores de romero.





# SEGUNDOS PLATOS

---

 Cardio  
TOUR  
by Chicote

Diabetes  
por tu corazón  
by 

# 10 *Atún teriyaki con cebolletas y aceite de aceitunas negras secas*

 30'\*

 FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL ACEITE DE ACEITUNAS NEGRAS SECAS

- 200 gr de aceitunas negras secas
- 0,5 L de aceite de oliva virgen extra

### PARA LA SALSA TERIYAKI

- 10 cl de salsa de soja
- 10 cl de vinagre de arroz
- 0,11 gr de estevia
- La ralladura de 2 naranjas
- La ralladura de 1/2 limón

### PARA LAS CEBOLLETAS

- 12 cebolletas

### PARA EL ATÚN

- 4 trozos de atún de 170 gr cada uno

### OTROS INGREDIENTES

- 2 cucharadas de pistachos picados

## ELABORACIÓN

### Aceite de aceitunas negras secas

Secamos las aceitunas negras en un lugar cálido durante unos días (puede ser en la parte superior del horno, sobre la nevera, etc).

Una vez secas, las trituramos con aceite de oliva virgen extra.

Mezclamos en frío la salsa de soja, el vinagre de arroz, la estevia y las ralladuras de cítricos, para obtener una salsa teriyaki.

### Cebolletas

Limpiamos las cebolletas, retiramos la capa exterior y cortamos las hojas verdes, dejando un tallo de unos 3 cm.

Las sumergimos en la salsa teriyaki y las ponemos en el fuego. Cuando levante el hervor, retiramos del fuego y ponemos un plato sobre las cebolletas para mantenerlas sumergidas.

Dejamos reposar en el frigorífico dos días sumergidas en el teriyaki.

### Atún

Untamos los tacos de atún por la parte de la piel con un poco de teriyaki de las cebolletas. Lo ponemos en el horno precalentado a 240° durante 4 o 5 minutos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Templamos las cebolletas sobre una sartén caliente y disponer todo en el plato, aderezado con el aceite de aceitunas negras secas. Decoramos con pistachos picados.

\*Secado de aceitunas y marinado de cebolletas a parte.



# 11 Causa de marmitako con bonito en escabeche de jengibre

 2h

 MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL BONITO

- 750 gr de lomos de bonito fresco
- 1,2 L aprox. escabeche de jengibre y cítricos

### PARA EL PURÉ DE PATATAS (CAUSA)

- 4 patatas medianas para cocer
- 1 chile fresco
- 125 gr de escabeche del bonito
- 1 cucharada de cebollino picado
- Sal

### PARA EL ESCABECHO DE JENGIBRE Y CÍTRICOS

- 200 gr aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo con piel
- 30 gr jengibre fresco pelado
- 50 gr vinagre balsámico
- 1 limón
- 1 lima

- 1 hoja de laurel
- Unos granos de pimienta
- Una rama de tomillo fresco
- Una rama de romero fresco
- 1 L de caldo de pescado
- Sal

### PARA EL JUGO DE MARMITAKO

- 300 gr aprox. de espinas de bonito
- 75 gr Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cebolla pelada
- 1/3 de un pimiento verde
- 1/3 de un pimiento rojo
- 100 gr tomate frito
- 1 cucharada de café de pimentón dulce
- 1/2 cucharada de carne de pimiento choricero
- 1 hoja de laurel
- 100 gr vino blanco
- 1,5 L caldo de pescado o agua

Agregamos las hierbas, la pimienta y la piel de los cítricos junto con el vinagre. Cocinamos unos minutos y mojamos con el caldo. Cocinamos a fuego medio durante 30 minutos y añadimos el zumo de los cítricos.

Ponemos a punto de sal y reservamos.

### Jugo de marmitako

Tostamos las espinas en el horno a 180° durante 20 minutos aprox. Cuando estén bien doradas. Reservamos. Picamos la cebolla y los pimientos finamente. Reservamos. Sofreímos el ajo picado en el aceite, cuando esté ligeramente dorado, añadimos la cebolla y pochamos hasta que esté transparente.

Incorporamos los pimientos y el laurel y dejamos cocinar unos minutos. Agregamos el pimentón y, a continuación el tomate y la carne de pimiento choricero. Cocinamos unos minutos e incorporamos las espinas. Mojamos con el vino y el caldo de pescado y dejamos cocer a fuego medio durante 20 minutos.

Colamos y desechamos las espinas. Reducimos a fuego medio durante 20 minutos. Ponemos a punto de sal y reservamos.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un plato sobero, colocamos una base de causa y disponemos encima unos trozos de bonito escabechado templado.

Calentamos bien el jugo de marmitako y lo ponemos alrededor.

Terminamos con un poco de escabeche encima del pescado y unas hojas de cilantro frito.

## ELABORACIÓN

### Bonito

Limpiamos el bonito de espinas (que guardaremos para hacer el escabeche) y piel y cortamos en cubos. Calentamos una sartén antiadherente con una pizca de aceite y marcamos el bonito muy poco (sólo para que tome color, pero debe quedar crudo en su interior). Sazonamos y reservamos.

Calentamos el escabeche y añadimos el bonito previamente marcado, retiramos del fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente. Debemos dar la vuelta a los trozos de pescado de vez en cuando para que se impregnen bien del sabor del escabeche.

### Puré de patatas (causa)

Lavamos las patatas y las cocemos con la piel durante 40 minutos aprox. Dejamos templar y pelamos. Aún calientes, pasamos por el pasapurés. Aliñamos con el chile picado y el cebollino.

Mezclamos el escabeche para integrar el aceite y el vinagre y lo añadimos al puré. Mezclamos bien hasta tener un puré espeso pero cremoso. Ponemos a punto de sal y reservamos tapado.

### Escabeche de jengibre y cítricos

Pelamos los cítricos desechando la parte blanca. Sacamos el zumo y lo colamos. Reservamos por separado. Machacamos los ajos con la piel y los doramos en aceite. Rallamos el jengibre y lo incorporamos para sofreír 2 minutos.



# 12 Conejo con falsa boloñesa de curry

 40'

 MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL CONEJO

- 1 conejo
- 200 gr soja texturizada
- 1 L caldo de carne
- Sal

### PARA LA BOLOÑESA DE CURRY

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 20 gr jengibre
- 10 gr curry rojo
- 8 tomates pera maduros
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### PARA LOS TIRABEQUES

- 500 gr tirabeques

## ELABORACIÓN

### Conejo

Troceamos el conejo. Lo salpimentamos y doramos bien la carne en una cazuela.

Guisamos el conejo en la cazuela con la salsa de curry y el caldo de carne. A los 30 minutos añadimos la soja texturizada y cocinamos durante otros 15 minutos más.

### Boloñesa de curry

En una sartén con un chorrito de aceite ponemos la cebolla y el ajo a pochar a fuego lento. Cuando esté casi cocinado añadimos el jengibre rallado y a los 10 minutos añadimos el tomate pera rallado (sin piel) y el curry.

## Tirabeques

Cocemos en abundante agua con sal durante 4 minutos, los refrescamos inmediatamente en agua helada para cortar la cocción y mantener también el color verde.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un plato servimos el conejo guisado con la salsa, que gracias a la soja texturizada tendrá un aspecto de salsa boloñesa. Acompañamos la carne con unos tirabeques.



# 13 *Codornices lacadas con mandarinas, tallarines de mango y sésamo*

 40'

 MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LAS CODORNICES

- 8 codornices deshuesadas
- 50 gr de mantequilla
- 20 cl de salsa de soja
- 2 mandarinas (zumo)
- Aceite de oliva virgen extra
- 50 gr de jengibre
- 0,05 gr de estevia

### PARA LAS TALLARINES DE MANGO Y SÉSAMO

- 2 mangos que estén verdes
- 2 mandarinas (piel)
- 1 cucharada de sésamo negro
- Unas gotas de aceite de sésamo
- Aceite de oliva
- Sal

## ELABORACIÓN

### Codornices

Limpiamos las codornices de plumas y de todos los huesecillos menos los de las patas. Sazonamos y ensartamos en palillos de bambú, enrolladas sobre sí mismas y reservamos.

Pelamos y cortamos el jengibre en juliana bien fina. Retiramos la piel de las mandarinas eliminando la parte blanca y cortamos en juliana bien fina.

Rehogamos las pieles con un poco de mantequilla.

Mojamos con la salsa de soja y el zumo de las mandarinas, dejamos reducir y montamos con un poco de mantequilla y aceite de oliva. Reservamos en caliente.

### Tallarines de mango y sésamo

Con paciencia cortamos los tallarines de mango. Salteamos con aceite de oliva. Sazonamos con sal y sésamo negro y justo al final añadimos una gotita de aceite de sésamo.

### Cocción de las codornices

Impregnamos las codornices con la estevia y un poco de sal y asamos 8 minutos en el horno a 250° sobre una rejilla, hasta que se doren. Justo antes de que estén en su punto, las sacamos, las sumergimos en la salsa y las metemos de nuevo en el horno hasta que caramelicen.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Disponemos en el plato los tallarines de mango y encima las codornices sin el bambú. Salseamos y servimos.



# 14 Pisto con pak choi



FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL PISTO

- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cebolla pelada
- 1/3 de pimiento rojo
- 1/3 de pimiento verde
- 1/2 berenjena
- 600 gr de tomate frito (o 1 kg de tomate pera muy maduro rallado)
- 1 hoja de laurel
- 100 gr aceite de oliva virgen extra
- Sal

### PARA EL PAK CHOI

- 200 gr pak choi
- 50 gr aceite de oliva virgen extra
- Sal

### PARA EL CALABACÍN SALTEADO

- 125 gr de calabacín
- 30 gr aceite de oliva virgen extra
- Sal

## ELABORACIÓN

### Pisto

Partimos los ajos en láminas y doramos en aceite. Añadimos la cebolla picada en dados de 2cm aproximadamente. Pochamos e incorporamos los pimientos y la berenjena previamente cortados a dados.

Cocinamos a fuego lento hasta que esten bien dorados y en ese momento añadimos el tomate y el punto de sal.

Incorporamos el laurel y cocinamos alrededor de 1 hora a fuego lento, con el recipiente tapado y cuando esté bien concentrado y sabroso, reservamos.

### Pak choi

Separamos las hojas del pak choi y las lavamos bien.

Salteamos a fuego fuerte hasta que esté cocinada pero "al dente". Sazonamos y escurrimos

sobre un colador para que pierda toda el agua. Reservamos.

### Calabacín salteado

Lavamos el calabacín y lo picamos con la piel en dados de 0.5 cm.

Lo salteamos con el aceite a fuego medio hasta que esté cocinado pero "al dente".

Sazonamos y reservamos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocamos el pisto y el calabacín salteado y re-partimos el pak choi por encima.

\*Podemos sustituir el pak choi por espina-cas, acelgas, o una mezcla de ambas.



# 15 *Puntalette rossejat de calamares con alioli de yuzu*

 1h 30'

  
MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LOS PUNTALETTE

- 400 gr puntalette\*
- 8 ajetes
- 1 cebolla pelada
- 300 gr calamares (preferiblemente frescos)
- 1 tomate pera muy maduro
- Unas hebras de azafrán
- 300 gr recortes de calamar (nos vale también cabezas o gambas pequeñas)
- 2 litros de caldo de pollo o pescado
- 150 gr de aceite de oliva virgen extra
- Sal

### PARA EL ALIOLI DE YUZU

- 1 huevo
- ½ diente de ajo pelado
- 25 gr zumo de yuzu\*\*
- 250 gr aceite de oliva refinado
- 50 gr aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

### OTROS INGREDIENTES

- Cebollino picado

## ELABORACIÓN

### Puntalette

Troceamos el calamar en dados de 1 cm aprox. y separamos los recortes.

Con los recortes elaboraremos un caldo. Los sofreímos en aceite de oliva virgen extra con el tomate de pera a fuego fuerte hasta que estén bien dorados y mojamos con el caldo de pollo, al que añadiremos el azafrán. Cocinamos a fuego lento durante 1 hora aproximadamente, colamos y reservamos.

En otra sartén aparte, añadimos los puntalette y los salteamos a fuego medio, hasta que estén bien dorados. Debemos moverlos a menudo, para que se tuesten uniformemente. Reservamos.

Calentamos una cazuela o paella y salteamos el calamar a fuego fuerte.

Cuando esté bien dorado, bajamos el fuego y añadimos la cebolla cortada finamente.

Pochamos hasta que esté transparente y, en ese momento, añadimos los ajetes troceados.

Dejamos en el fuego hasta que se evapore el líquido y agregamos los puntalette. Mojamos con el caldo hirviendo y dejamos cocinar a fuego medio durante 15 minutos aproximadamente o hasta que estén cocinados pero 'al dente'.

### Alioli de yuzu

Colocamos el huevo junto con el zumo y el yuzu y la sal en un vaso batidor. Añadimos el ajo y trituramos a medida que vamos añadiendo el aceite refinado poco a poco para que emulsione.

Una vez bien emulsionado, añadimos el aceite de oliva virgen extra, trituramos ligeramente y reservamos en la nevera.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servimos los puntalette en la misma paella con cebollino picado por encima y acompañado del alioli de yuzu.

\* Los puntalette son una pasta de trigo duro que tiene forma de granos de arroz.

\*\* El yuzu es un cítrico de origen japonés. Si no encontramos, podemos sustituirlo por zumo de limón mezclado con un poco de zumo de mandarina.



# 16 *Sardinas con melón asado, vinagreta de pipas y tamarindo*



FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LAS SARDINAS

→ 20 sardinas tipo parrochas

### PARA EL MELÓN

→ 200 gr de melón maduro

### PARA LA VINAGRETA DE PIPAS Y TAMARINDO

→ 150 gr Aceite de oliva virgen extra

→ 1/2 diente de ajo pelado (sin germen)

→ 25 gr puré de tamarindo

→ 1/2 cucharada de perejil fresco picado

→ 1 cucharada de pipas de girasol peladas

→ Unas vueltas de pimienta negra molida

→ Sal

### OTROS INGREDIENTES

→ Hierbabuena fresca

→ Sal Maldon

## ELABORACIÓN

### Sardinas

Desescamamos las sardinas. Lavamos bien con agua y hielo y las secamos.

Sacamos los lomos con un cuchillo muy afilado y los vamos colocando encima de un trozo de papel de horno con la piel hacia arriba. Pintamos con un poco de aceite y cubrimos con otro trozo de papel de horno. Reservamos en la nevera.

### Melón

Pelamos el melón y desechamos las pipas. Cortamos cubos de 1 cm aproximadamente.

Pintamos una sartén antiadherente con un poco de aceite y la calentamos bien. Marcamos el melón a fuego medio, procurando que quede muy dorado y tierno por los dos lados. Reservamos.

### Vinagreta de pipas y tamarindo

Picamos muy fino el ajo (o rallamos) y mezclamos con el puré de tamarindo.

Añadimos un punto de sal y pimienta e incorporamos el perejil fresco y el aceite.

Mezclamos bien y en el momento de servirla añadimos las pipas peladas.

Debe quedar una vinagreta cortada.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentamos una sartén antiadherente y añadimos una pizca de aceite.

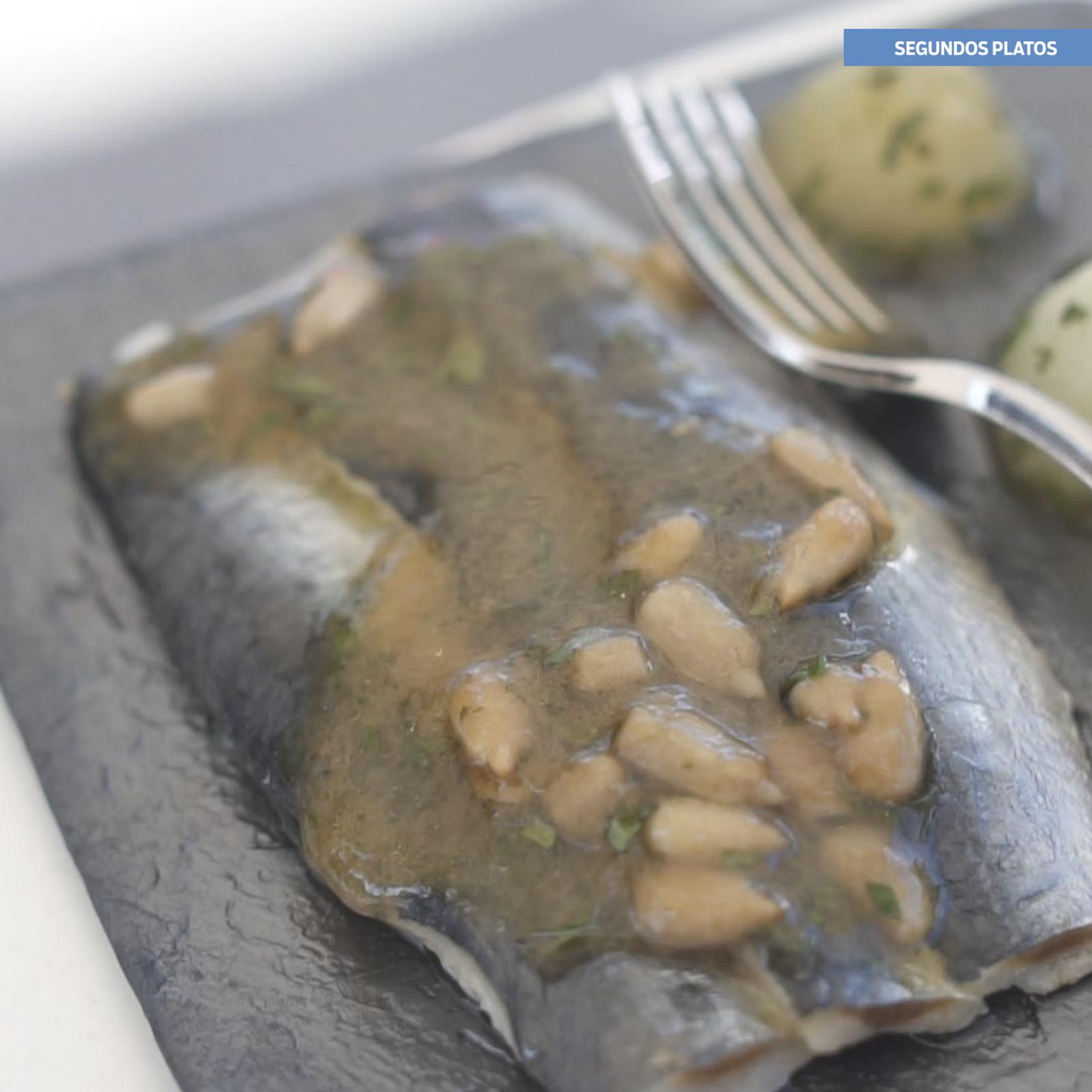
Marcamos las sardinas por la parte de la piel con papel incluido a fuego fuerte. Quitamos el papel que está en contacto con la carne. Al marcarlas con el papel de horno evitamos que se pegue la piel en la sartén.

Las mantenemos unos segundos para que no se pasen de cocción y reservamos. No hace falta hacerlas por el otro lado porque ya estarán cocinadas.

Al marcarlas con el papel de horno evitamos que se pegue la piel en la sartén.

Para terminar, servimos las sardinas con la vinagreta de pipas y tamarindo y unas escamas de sal.

Acompañamos con el melón que hemos rebozado ligeramente en la hierbabuena picada.



# 17 Solomillo de ternera con hinojo y piña al jengibre

 45'

 FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL SOLOMILLO DE TERNERA

- 880 gr solomillo de ternera limpio
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal Maldon

### PARA LA CREMA DE HINOJO

- 2 bulbos de hinojo
- 1 L caldo de verdura
- 1 chalota
- 200 gr patatas
- Sal
- Pimienta negra

### PARA LA PIÑA ASADA CON JENGIBRE

- 1/2 piña natural
- 10 gr miel de caña
- 5 gr semillas de hinojo
- 15 gr jengibre fresco
- 20 ml amaretto

### OTROS INGREDIENTES

- Hinojo

## ELABORACIÓN

### Solomillo de ternera

Racionamos el solomillo de ternera en porciones de 220 gr.

En el momento de servir:

En una sartén añadimos un chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente añadimos el solomillo y lo marcamos por los dos lados (para el comensal que le guste un punto menos hecho no se mete al horno)

Con el horno precalentado a 180º, ponemos el solomillo para acabar de cocinarlo. El tiempo dependerá del gusto del comensal.

### Crema de hinojo

Picamos el hinojo y la chalota en juliana no muy fina. Pelamos las patatas y las troceamos en gajos.

En una cazuela con un chorrito de aceite sofreímos la chalota, luego añadimos el hinojo y por último la patata.

Una vez salteada la verdura la cubrimos con el caldo de verduras y añadimos la sal y la pimienta negra al gusto.

Dejamos cocinar todo durante 30 minutos. Fuera del fuego una vez cocinado retiramos parte del caldo y trituramos la verdura hasta que quede una crema ligera (podemos añadir el caldo sobrante hasta conseguir la textura deseada).

### Piña asada con jengibre

Pelamos la piña y quitamos la parte dura del centro. Cortamos a lo largo por la mitad y luego cada trozo por la mitad de nuevo.

En una sartén calentamos la miel y pasamos por la plancha cada trozo de piña hasta que quede bien caramelizado. Justo antes de sacarla de la sartén añadimos un chorrito de amaretto.

Precalentamos el horno a 180º.

Ponemos la piña en una bandeja con papel de horno y añadimos semillas de hinojo, rodajas de jengibre fresco y la horneamos durante 15 minutos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Con una mandolina cortamos el hinojo muy fino y lo dejamos en hielo.

Servimos el solomillo cubierto de crema de hinojo con la piña (la cortamos en rodajas de 2 cm) de acompañamiento y cubrimos con unas pocas láminas de hinojo.



# 18 *Steak tartar aliñado con aires de Oriente*

 20'

 MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL STEAK TARTAR

- 180 gr de carne de solomillo de buey picada en dados a cuchillo
- 1 yema de huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Berenjenas encurtidas japonesas
- Raíz de yamagobo
- Ajos encurtidos japoneses
- Salsa de soja
- Zumo de 2 limas
- Cilantro picado
- Sichimi togarashi (mezcla de especias orientales picante)
- Salsa kabayaki
- Hojas de shiso
- Sésamo
- Aceite de sésamo
- Cebolleta
- Pimienta negra
- Sal

## ELABORACIÓN

### Steak tartar

En primer lugar, mezclamos la carne picada, el cilantro y el shiso, el ajo encurtido, el yamagobo, las berenjenas encurtidas y la yema de huevo, teniendo en cuenta el sabor de cada ingrediente para ajustarnos a nuestro 'toque'. Todo tiene que estar picado. Mezclamos.

Aliñamos con soja, pimienta, un poco de aceite de oliva y unas gotas de aceite de sésamo. Si es necesario, añadimos un poquito de sal. Al final, añadimos la cebolleta picada y echamos zumo de lima.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Ponemos el tartar en un plato trinchero dentro de un aro de acero.

Echamos un poco de sésamo y sichimi togarashi.

Aliñamos el plato con un cordón de salsa kabayaki y aceite de oliva virgen extra.



# 19 *Steak tataki con boniato y alioli de huevo frito*

 40'

  
MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL STEAK TATAKI

- 600 gr rabillo de cadera (también se puede utilizar solomillo o lomo)
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 25 gr de jengibre rallado
- 1 cuchara de cebollino picado
- 1 cuchara de cilantro picado
- 1 cuchara de perejil picado
- Una pizca de pimienta negra molida
- Una pizca de nuez moscada rallada
- Aceite de oliva virgen extra

### PARA EL ALIOLI DE HUEVO FRITO

- 1 diente de ajo con piel
- 150 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo campero
- 250 gr mayonesa
- Sal

### PARA EL BONIATO PICANTE

- 100 gr boniato
- 20 gr sichimi togarashi
- Sal Maldon ahumada

### OTROS INGREDIENTES

- 2 pepinillos encurtidos
- 12 cebolletas encurtidas
- 8 alcaparrones
- 6 ajos encurtidos
- ½ manzana Granny Smith
- Brotes y flores comestibles arbequina
- 20 gr pulpa de fruta de la pasión
- 2 pomelos (zumo y ralladura)
- Sal
- 50 gr cebolla morada
- 1 mango
- 2 tomates kumato
- 1 aguacate

## ELABORACIÓN

### Steak tataki

Empezamos limpiando la carne de posibles nervios y grasa. Picamos finamente a cuchillo.

Aliñamos con la mostaza, las hierbas picadas y las especias, añadimos unas gotas de Aceite de oliva virgen extra y reservamos.

### Alioli de huevo frito

Calentamos ligeramente el aceite y añadimos el ajo ligeramente majado con la piel. Dejamos freír a fuego medio hasta que esté dorado y tierno.

Reservamos el ajo y calentamos bien el aceite. Freímos el huevo y sazonamos.

Introducimos el huevo en la mayonesa junto con el ajo pelado. Trituramos hasta obtener una crema fina, colamos y metemos en un biberón.

### Boniato picante

Pelamos el boniato y lo rallamos con un rallador grueso. Lavamos para eliminar el almidón y secamos muy bien.

Calentamos el aceite y echamos el boniato. Vamos moviendo con unas varillas para que se fría uniformemente y no se pegue.

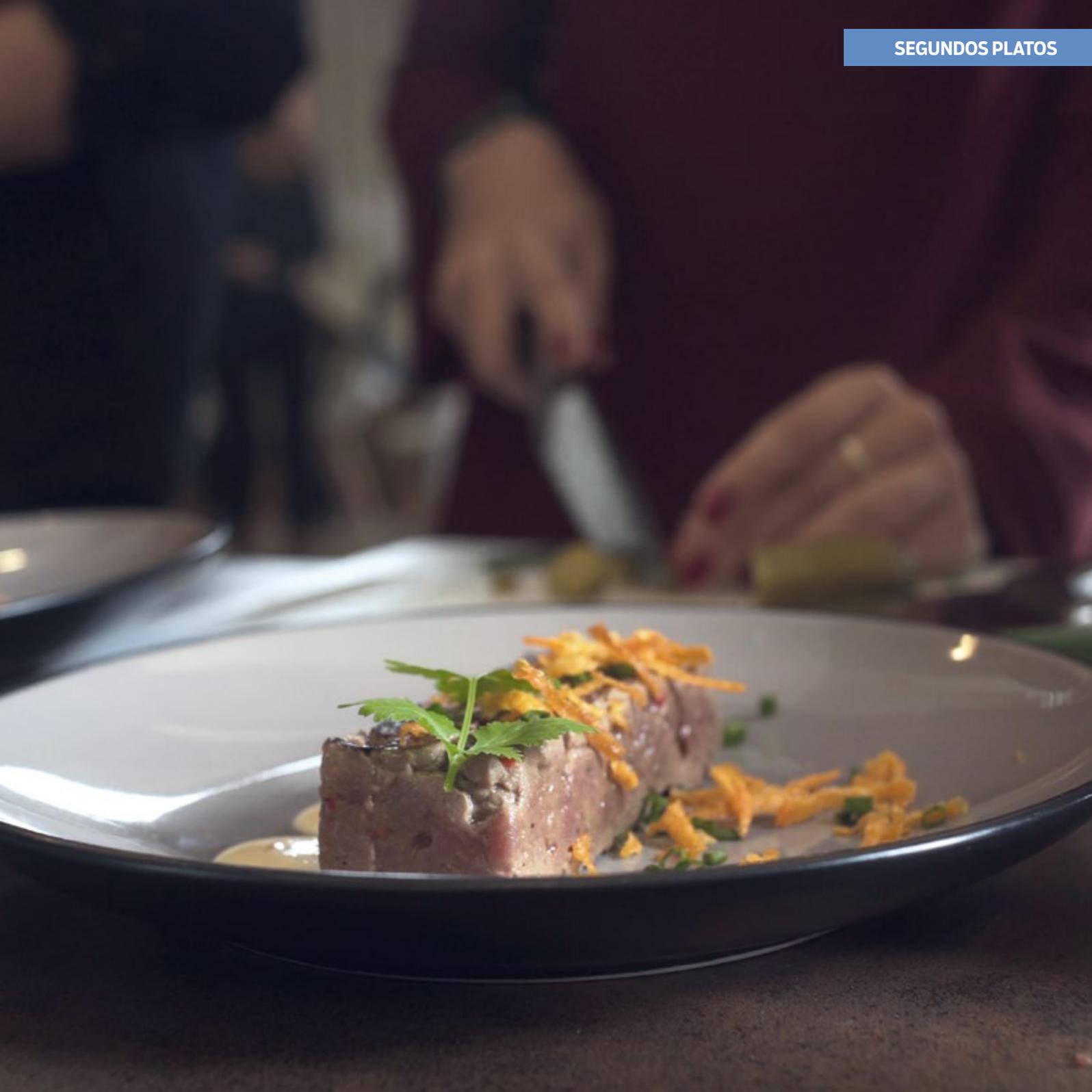
Escurrimos sobre papel absorbente y sazonamos con el sichimi togarashi y la sal ahumada. Obtendremos unas pequeñas "escamas" de boniato.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Con ayuda de un molde, damos forma al picadillo de carne. Calentamos una sartén antiadherente con una pizca de aceite y marcamos el steak (sólo vuelta y vuelta, como si fuese un tataki).

Emplatamos la carne y colocamos encima el boniato y los encurtidos troceados. Distribuimos unos dados de manzana y unos botones de alioli.

Terminamos con unos brotes y flores comestibles, unas escamas de sal y pimienta negra molida.





# POSTRES

---



# 20 *Cremoso de naranja sanguina, espuma de coco y helado de miel*

 35'

 FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL CREMOSO DE NARANJA SANGUINA

- 8 naranjas sanguinas
- 2 claras de huevo
- 200 gr de yogur descremado
- 2 hojas de gelatina
- Edulcorante

### PARA LA ESPUMA DE COCO\*

- 500 ml nata de coco 19%
- 3 gr hojas de gelatina
- Edulcorante

### PARA EL HELADO DE MIEL

- 500 ml helado de nata sin azúcar
- 50 ml miel de romero

## ELABORACIÓN

### Cremoso de naranja sanguina

Rayamos 2 naranjas y reservamos la rayadura.

Sacamos el zumo de las naranjas, colamos y reservamos.

Ponemos a rehidratar las hojas de gelatina en agua bien fría.

Calentamos 80 ml del zumo y fuera del fuego, a una temperatura templada, añadimos las hojas de gelatina y removemos hasta que se disuelva bien.

Mezclamos con el resto del zumo y con el yogur.

Montamos las claras y reservamos.

A la mezcla de zumo y yogur, añadimos el edulcorante al gusto y la claras con movimientos envolventes y suaves, con cuidado de que no bajen mucho las claras.

### Espuma de coco

Ponemos las hojas de gelatina a remojo en agua bien fría para que se rehidraten bien.

En un cazo calentamos 50 ml de la nata de coco con el azúcar cuando esté bien disuelto, y ya fuera del fuego añadimos las hojas de gelatina.

Juntamos esta mezcla con el resto de la nata de coco, la colamos por si tuviese algún grumo.

Ponemos en el sifón (de 1 L) toda la mezcla y lo cargamos con 2 cargas de nata.

Reservamos en nevera.

### Helado de miel

Con ayuda de una batidora o robot de cocina mezclamos bien estos dos productos hasta que consigamos una pasta homogénea.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una copa tipo cóctel ponemos la base de crema de naranja sanguina, la cubrimos con la espuma de coco, rayadura de naranja y una quenelle de nuestro helado de miel.

\* En caso de no disponer de sifón, se puede prescindir de la espuma de coco.



# 21 Helado de fresas estofadas con mandarina chantilly y almendras

 2h

  
DIFÍCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL HELADO DE FRESAS ESTOFADAS

- 500 gr fresas o fresones
- 125 gr yogur griego
- 1 un mandarina
- 5 gr de estevia
- Pimienta negra molida

### PARA EL BAÑO DE CHOCOLATE

- 200 gr chocolate blanco sin azúcar
- 3 gr colorante líquido rojo

### PARA EL CRUMBLE DE ALMENDRAS

- 50 gr mantequilla
- 50 gr harina de trigo
- 50 gr harina de almendras
- 5 gr de estevia
- Una pizca de sal maldon

### PARA EL CHANTILLY

- 250 gr nata para montar
- 50 gr queso mascarpone
- 1 rama de vainilla
- 5 gr de estevia

### OTROS INGREDIENTES

- Polvo de fresas o frambuesas liofilizadas
- Frambuesas frescas
- Hojas de menta

## ELABORACIÓN

### Helado de fresas estofadas

Lavamos las fresas y las picamos en dados de 1 cm aprox. Calentamos una sartén y añadimos el zumo de una mandarina colado.

Incorporamos las fresas y cocinamos 5 minutos a fuego lento hasta que el zumo prácticamente se evapore.

Machacamos ligeramente con ayuda de un tenedor o similar con el objetivo de obtener un puré no demasiado fino. Dejamos templar y rallamos un poco de piel de mandarina.

En un cuenco, mezclamos el yogur con la estevia y unas vueltas de pimienta. Incorporamos la mezcla de fresas y mandarina y mezclamos bien con unas varillas.

Metemos en el congelador y, transcurrida una hora, volvemos a mezclar bien para romper los cristales de hielo y que quede más cremoso.

Repetimos el proceso las dos horas siguientes hasta que esté casi congelado. En ese momento, llenamos los moldes en forma de corazón y dejamos congelar.

### Baño de chocolate

Calentamos el chocolate blanco en el microondas en modo descongelación durante 3 minutos.

Movemos con ayuda de una lengua para que se funda homogéneamente y calentamos 3 minutos más. Cuando esté bien fundido y caliente, añadimos el colorante y mezclamos. Reservamos.

### Crumble de almendras

Empomamos la mantequilla y la colocamos en un cuenco. Añadimos las harinas, la estevia y la sal.

Mezclamos sin trabajar demasiado y cuando tengamos una masa homogénea, estiramos sobre papel sulfurizado. Reservamos en la nevera hasta que esté bien fría.

Horneamos a 160º durante 20 minutos, hasta que esté ligeramente tostada.

Dejamos enfriar a temperatura ambiente y conservamos en un recipiente hermético.

### Chantilly

Enfriamos muy bien la nata y la semi montamos con ayuda de unas varillas. Añadimos las semillas de la vainilla y la estevia y seguimos batiendo. Agregamos el mascarpone y montamos hasta que adquiera consistencia de nata montada. Reservamos en una manga pastelera con boquilla lisa.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentamos el baño de chocolate blanco al baño maría o microondas.

Desmoldamos el helado y lo pinchamos con una brocheta. Lo sumergimos en el chocolate e inmediatamente espolvoreamos el polvo de fresas liofilizadas.

En un plato soper, ponemos una base de chantilly y encima el crumble roto con las manos.

Colocamos las frambuesas y unos cogollos de menta y terminamos con el helado encima.



# 22 *Mango, mascarpone, fruta de la pasión y azafrán*

 40'\*

  
FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL SORBETE DE MANGO

→ 400 gr de sorbete de mango

### PARA LA CREMA DE MASCARPONE

→ 500 gr de mascarpone

→ 50 cl de nata

→ 0,9 gr estevia en polvo

### PARA EL ALMÍBAR DE AZAFRÁN

→ 200 gr agua

→ 1 gr de estevia en polvo

→ Unas hebras de azafrán

### OTROS INGREDIENTES

→ 1 fruta de la pasión

## ELABORACIÓN

### Crema de mascarpone

Poner en el vaso de la batidora por este orden el mascarpone, la nata y la estevia. Trabajar los ingredientes despacio y después más rápido hasta que se monten, pero sin que se queden duros. Guardar en el frigorífico un máximo de 48 horas.

### Almíbar de azafrán

Vertemos el agua en un cazo de tamaño apropiado, volcar la estevia encima y llevar a fuego vivo.

Ponemos las hebras de azafrán en un cuenco. Cuando hierva el jarabe, lo volcamos sobre el azafrán, lo tapamos inmediatamente y dejamos infusionar 20 minutos.

Pasamos el jarabe sin colar a un biberón y conservamos en el frigorífico.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Vertemos en el fondo de un cuenco pequeño 4 centilitros de almíbar de azafrán. Sobre él, dos quenelles de crema de mascarpone de unos 50 gr cada una. Encima, una quenelle de sorbete de mango.

Decoramos por encima con semillas de fruta de la pasión

\* Reposo de mascarpone hasta 48h.



# 23 *Melocotón y mango con yogur, almíbar de azafrán y granizado de hierbabuena*

 30'

 FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LA FRUTA

- 2 melocotones
- 2 mangos maduros

### PARA EL ALMÍBAR DE AZAFRÁN

- 200 gr agua
- 1 gr de estevia en polvo
- Unas hebras de azafrán

### PARA EL GRANIZADO DE HIERBABUENA

- 250 gr agua
- Un manojo de hierbabuena
- 1 gr estevia
- 1 lima
- ½ un hoja de gelatina

### OTROS INGREDIENTES

- 250 gr yogur griego
- Hierbabuena fresca

## ELABORACIÓN

### Fruta

Pelamos los melocotones y el mango y cortamos en dados (o sacamos bolas). Reservamos

### Almíbar de azafrán

Calentamos el agua y añadimos la estevia y el azafrán.

Dejamos enfriar a temperatura ambiente para que infusione.

### Granizado de hierbabuena

Hidratamos la gelatina en agua fría durante 5 minutos. Escurrimos y reservamos.

Separamos las hojas de los tallos de la hierbabuena y desechamos estos últimos.

Hervimos el agua y retiramos del fuego, añadimos las hojas de hierbabuena, el zumo y ralladura de la lima y la gelatina. Tapamos y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Una vez frío, colamos y metemos en el congelador.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un cuenco o copa de cocktail, ponemos una base de yogur y encima la fruta cortada.

Bañamos todo con el almíbar de azafrán.

Sacamos el granizado del congelador y con ayuda de un tenedor, rallamos la superficie.

Lo colocamos encima de la fruta y terminamos con un cogollo de hierbabuena.



# 24 Panna cotta de fresas

 25'\*



FÁCIL

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LA TARTA DE QUESO

- 0,5 L leche light
- 200 gr yogur descremado sin azúcar
- Edulcorante
- 300 gr fresas
- 2 hojas de gelatina

### PARA LA ESPUMA DE CHOCOLATE NEGRO\*\*

- 220 ml claras
- 10 ml nata
- 200 gr cobertura

### OTROS INGREDIENTES

- Fresas
- Manojos de melisa

## ELABORACIÓN

### Tarta de queso

Rehidratamos las gelatinas en agua muy fría.

Ponemos a calentar la leche y cuando esté templada y fuera del fuego añadimos las gelatinas y con una varilla las disolvemos.

Con una batidora trituramos las fresas y el edulcorante, mezclamos con el yogur.

Mezclamos con la leche y las gelatinas y lo ponemos en copas de cóctel a la mitad.

### Espuma de chocolate negro

Fundimos el chocolate al baño maría y lo mezclamos con la nata. A temperatura ambiente mezclamos con las claras.

Colamos la mezcla y la ponemos en un sifón (de 1 L). Utilizamos 2 cargas.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servimos la copa fría y ponemos encima la espuma de sifón (a temperatura ambiente).

Podemos terminar con unas fresas picadas en brunoise y una hoja de melisa.

\*\* 2h de enfriado en nevera.

\*\* En caso de no disponer de sifón, se puede prescindir de la espuma de chocolate.



# 25 *Suflé de chocolate con sopa de fresas*

 30'



MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA EL SUFLÉ DE CHOCOLATE

- 100 gr cobertura negra 75%
- 15 gr cacao en polvo
- 50 gr mantequilla
- 4 huevos
- 40 gr azúcar
- Harina

### PARA LA SALSA DE FRESA

- 500 gr de fresas
- Edulcorante
- 1 manojo de hojas de menta
- 10 ml de agua

## ELABORACIÓN

### Suflé de chocolate

Al baño maría fundimos el chocolate junto con la mantequilla.

Batimos 2 yemas con el edulcorante, hasta que aumente su volumen considerablemente. Mezclamos, con ayuda de una espátula, el cacao en polvo y reservamos.

Montamos 4 claras (no muy montadas, justo hasta que se sujete el merengue con la varilla).

Añadimos el chocolate fundido al batido de yemas y cacao con movimientos suaves y envolventes para no perder volumen. A esta mezcla añadimos  $\frac{1}{4}$  parte de las claras montadas y mezclamos con movimientos envolventes y suaves. Cuando esté la masa homogénea mezclamos el resto de las claras montadas.

Forramos 4 moldes con mantequilla y harina.

Precalentamos el horno a 220°, y justo 10 minu-

tos antes de servir metemos los suflés al horno.

### Salsa de fresa

En una cazuela a fuego muy suave ponemos las fresas a cocer con 100 ml de agua durante 20 minutos.

Una vez cocinadas las dejamos reposar otros 10 minutos con las hojas de menta para que infusione.

Trituramos y añadimos el edulcorante al gusto.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Justo antes de servir metemos nuestros suflé al horno y lo servimos caliente y recién hecho sobre la sopa de fresas.

Servimos con un poco de crema de fresa.



# 26 Tarta de Lemond Curd y merengue de lima

 1h 30'



MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LA PASTA BRISA

- 400 gr harina floja
- Edulcorante
- 200 gr mantequilla
- 3 yemas
- Sal

### PARA EL LEMOND CURD LIGHT

- 4 limones
- 80 gr sirope de agave
- 10 gr maicena
- 2 huevos grandes

### PARA EL MERENGUE DE LIMA

- 3 claras
- 1 lima kaefir
- edulcorante
- 2 gr de cremor tártaro

### PARA EL MONTAJE DE LA TARTA

- Base brisa
- Merengue de lima
- Lemond Curd

## ELABORACIÓN

### Pasta brisa

Amasamos las yemas con el edulcorante y la mantequilla en dados (ésta tiene que estar muy fría).

Cuando esté mezclado y sin trabajar mucho, añadimos la harina y la sal.

Cuando tengamos una masa homogénea la guardamos tapada en el frío para que repose durante 1 hora.

Pasado este tiempo, la estiramos hasta conseguir un grosor de 5 cm y un diámetro de 22 cm.

Forramos un molde redondo (tipo quiche) con mantequilla y harina y ponemos nuestra masa hasta forrarlo entero. Pinchamos la masa con un tenedor y ponemos unos garbanzos.

Precalentamos el horno a 170° y una vez caliente metemos el molde de la tarta durante 15 minutos.

Sacamos y reservamos.

### Lemond Curd light

Sacamos la rayadura de 1 limón y reservamos.

Exprimimos los limones hasta conseguir 200 ml de zumo. Colamos el zumo y lo ponemos en una cazuela a calentar con el sirope de agave.

Por otro lado, mezclamos la maicena con los huevos batidos y lo añadimos al zumo y la miel. Removemos toda la mezcla en el fuego con una varilla. Lo dejamos cocinando unos 10 minutos a fuego suave hasta que quede una crema espesa.

Reservamos en frío. Si queremos que la crema sea más untuosa podemos añadir unos dados de mantequilla y removemos.

### Merengue de lima

Montamos las claras con el edulcorante hasta que aumente considerablemente su volumen, añadimos el cremor tártaro y la ralladura de lima y reservamos.

## MONTAJE DE TARTA

Rellenamos toda la base brisa con la crema de limón.

Volcamos el merengue encima de la tarta y le vamos dando forma con ayuda de una cuchara (no queremos que quede perfecto).

Con un soplete quemamos un poco las puntas del merengue.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servimos una porción de Lemond Curd. La podemos decorar con un cogollo de menta o unas hebras de piel de limón confitadas.



# 27 Tarta de queso, calabaza y mandarina

 1h 30'



MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LA TARTA DE QUESO

- 400 gr queso crema light
- 200 gr yogur descremado sin azúcar
- 2 huevos
- Edulcorante
- 3 gelatinas
- 300 ml leche

### PARA LA MERMELADA DE CALABAZA

- 400 gr calabaza
- 3 naranjas
- 2 láminas de gelatina
- Edulcorante

### CREMA DE MANDARINA Y MIEL

- 2 kg mandarinas
- 110 gr miel

### OTROS INGREDIENTES

- 1 hoja de menta

## ELABORACIÓN

### Tarta de queso

Rehidratamos las gelatinas en agua muy fría.

Ponemos a calentar la leche y cuando esté templada y fuera del fuego, añadimos las gelatinas y con una varilla las disolvemos.

Con una batidora mezclamos los huevos, el yogur, el queso crema y el edulcorante.

Mezclamos con la leche y las gelatinas y ponemos en moldes individuales de silicona a enfriar.

### Mermelada de calabaza

Rallamos las 2 naranjas y reservamos. También sacamos el zumo de las 3 naranjas, colamos y reservamos.

Pelamos la calabaza y la cortamos en dados. La ponemos a cocer en una cazuela con el zumo de las naranjas a fuego lento durante 30 minutos. Vamos removiendo con una cuchara de madera de vez en cuando.

En caso de que sea necesario porque la elaboración se quede muy seca podremos añadir un poco de agua.

Cuando ya esté cocinada la retiramos del fuego y cuando la elaboración esté templada añadimos la gelatina previamente remojada.

En frío añadimos la ralladura.

### Crema de mandarina y miel

Sacamos el zumo de las mandarinas y, de 2 de ellas, también la ralladura y reservamos.

En una cazuela ponemos a calentar 500 ml de zumo.

Una vez reducido, añadimos la miel y fuera del fuego, añadimos la ralladura y reservamos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cubrimos el plato con una base de crema de mandarina, ponemos la tarta de queso y terminamos añadiendo por encima una cucharada de crema de calabaza.

Podemos terminar con una hoja de menta.



# 28 *Tatín de manzana con helado de anís estrellado*

 1h 45'

 MEDIO

## INGREDIENTES

Para 4 personas

### PARA LA MANZANA

- 6 manzanas golden
- 1 anís estrellado
- 1 canela en rama
- 10 gr jengibre fresco
- 1 L agua

### PARA EL HOJALDRE

- 1 plancha de hojaldre

### PARA LA TARTA TATÍN

- 1 plancha de hojaldre
- 50 gr azúcar
- 50 gr miel
- Manzanas cocinadas

### PARA EL HELADO DE ANÍS

- 1 L helado de nata sin azúcar
- 2 anís estrellado
- 1 manzana

### OTROS INGREDIENTES

- 1 hoja de menta

## ELABORACIÓN

### Manzana

En el horno a 160° ponemos a asar las manzanas con piel unos 20 minutos (que queden tersas por fuera, pero cocinadas).

Les quitamos la piel y las cortamos en gajos.

### Hojaldre

Estiramos la plancha de hojaldre hasta conseguir tener un disco de 18 cm

### Tarta tatín

En una cazuela o molde bajo de unos 18 cm de diámetro hacemos un caramelo rubio con el azúcar y un poco de agua y lo esparcimos por toda la base de la cazuela.

Una vez frío el caramelo, vamos rellenando toda la base con las manzanas cocidas apretándolas muy bien entre sí. Sin dejar ningún hueco cubrimos todo con el hojaldre con cuidado y sellando los bordes (es una tarta que se monta al revés).

Precalentamos el horno a 180°. Cuando esté caliente metemos la tarta unos 45 minutos hasta conseguir un hojaldre dorado y crujiente.

Una vez cocinada la tarta con ayuda de un plato grande le damos la vuelta.

### Helado de anís

Pelamos la manzana y la cortamos en dados de 1 cm y la congelamos.

Mezclamos el helado de nata con la manzana congelada a dados. Rallamos el anís estrellado por encima y mezclamos de nuevo.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cortamos una porción de tatin y la servimos con una quenelle de helado por encima.

Terminamos con una hojita de menta por encima.





## FEDE

Desde la Federación Española de Diabetes queremos mostrar nuestro más sincero agradecimiento a este tipo de iniciativas. Uno de nuestros pilares y objetivos como federación es la de fomentar y apoyar la educación diabetológica y este libro contribuye a ello, ya que la educación alimentaria es uno de los hábitos de vida saludables fundamentales para el control de la diabetes tipo 2.

A algunas personas con diabetes tipo 2 les parece complicado el momento de preparar o planificar su comida, incluso algunas siempre acaban preparándose las mismas recetas día tras día. Este libro nace con la idea de dar herramientas a la persona con diabetes para demostrarle en 30 platos que su dieta puede ser más variada y creativa, a la vez que cardiosaludable y sana.

¡Os deseo feliz lectura y que saquéis buen provecho de las recetas!

**Andoni Lorenzo**

*Presidente de la Federación Española de Diabetes*



## SEMI

Una alimentación sana para la persona con diabetes tipo 2 es fundamental para un buen control de su enfermedad. Además, destacar que los alimentos cardiosaludables son imprescindibles para reducir el riesgo cardiovascular en estos pacientes.

El libro que nos presenta la Alianza por la Diabetes y Alberto Chicote es una iniciativa educacional de gran valor, ya que ofrece herramientas positivas al paciente y le ayuda a planificar sus dietas y comidas. Por ello, desde la Sociedad Española de Medicina Interna lo avalamos y agradecemos su publicación.

Un afectuoso saludo,

**Ricardo Gómez Huelgas**

*Presidente de la Sociedad Española de Medicina Interna*



## SED

El paciente con diabetes es el centro de nuestras actuaciones como sociedad científica, por lo que todas aquellas iniciativas pensadas para el paciente, como este libro de recetas cardiosaludables, se reflejan en nuestros valores. Agradecemos a la Alianza por la diabetes y a Alberto Chicote su compromiso con los pacientes y por fomentar actividades educativas de este tipo.

Para los pacientes con diabetes su alimentación es muy importante, pero muchas veces echan en falta recursos para hacer dietas que les motiven a cuidarse. A través de este libro descubrimos que la cocina del diabético es cambiante, tiene color y mucho sabor.

Un cordial saludo,

**Anna Novials**

*Presidenta de la Sociedad Española de Diabetes*



## RedGPS

La Fundación RedGDPS está comprometida con la diabetes y con la promoción de hábitos de vida saludable, entre ellos la alimentación como pilar fundamental. Todas las recetas que podemos encontrar en este libro son adecuadas para el paciente y fomentan la reducción del riesgo cardiovascular, un aspecto muy importante para el control de la enfermedad en personas con diabetes tipo 2. Por este motivo, el libro de recetas cardiosaludables de la Alianza por la Diabetes y Alberto Chicote está avalado por nuestra fundación como buena práctica educativa.

Atentamente,

**Javier Díez Espino**

*Presidente de la Fundación RedGDPS*





Boehringer  
Ingelheim

*Lilly*