

Las Pequerrecetas

de Rodrigo de la Calle e Iván Carabaño





Hay verduras pequeñas, grandes, medianas. Hay algunas, como las berenjenas, que tienen forma ovalada. Las hay redondas, como los tomates. Hay otras, como el romanescu, que tienen formas curiosas, y por eso hay quien las califica de “extraterrestres”. Igual que las verduras tienen colores muy distintos, también su sabor es diferente. Solo tienes que encontrar aquellas que más te gusten y comenzar a disfrutarlas. Porque si no las comes, tu cuerpo se está perdiendo un montón de vitaminas y minerales. De veras.

Para ponértelo fácil, el chef Rodrigo de la Calle te propone un juego. El juego se llama “hacer trampantojos con verduras”. Un trampantojo consiste en lograr que una cosa imite a otra. ¿Te atreves a preparar una hamburguesa con remolacha, aguacate y manzana? ¿Unos espaguetis que son en realidad tiras de calabacín? ¿Un sándwich de brócoli? ¿Unas magdalenas de coliflor? Ya verás qué bien te lo pasas. Acompaña a tus padres a comprar los ingredientes, ayuda a preparar estas recetas en la cocina, y atrévete a comer cosas distintas. Nutrición rima con diversión por algo.

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Rodrigo de la Calle.

Responsable de los términos “Gastrobotánica” y “Revolución verde”. Chef del restaurante El invernadero, en el hotel Box Art. Desarrolla su actividad en Collado Mediano, Castellón, París y Pekín. Asesor culinario de Joël Robuchon. Nombrado Chef del Porvenir por la Academia Internacional de Gastronomía de París. Una estrella Michelin por su restaurante de Aranjuez.



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Jefe de Servicio de Pediatría en los hospitales Universitario Rey Juan Carlos y General de Villalba. Profesor asociado de Pediatría en la Universidad Rey Juan Carlos. Premio Especial XXV Aniversario de la Fundación Avedis Donabedian. Segundo Premio Nacional Hospital Optimista. Editor de la Revista de Pediatría de Atención Primaria.



Receta 1.

Hamburguesa vegetal

INGREDIENTES

para 6 burguers:

- 1 remolacha roja cocida.
- 1 manzana amarilla (golden).
- 1 aguacate.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 cucharada de té de crema de balsámico.
- 1 tomate pera.
- 2 hojas de lechuga.
- 1 cucharada sopera de salsa barbacoa.
- 6 panes de mini hamburguesa.
- 24 tomates cherry.



ELABORACIÓN

- 1** Picar finamente la remolacha y la manzana, imitando el grosor de la carne picada.
- 2** En un cuenco, añadir el aguacate, el aceite, el vinagre, una pizca de sal. Aplastar con un tenedor todo hasta hacer una masa homogénea.
- 3** Incorporar la salsa barbacoa, hacer bolas con ayuda de una cuchara sopera y guardar en el frigo.
- 4** En una sartén, tostar las tapas del pan de hamburguesa.
- 5** Cortar en rodajas el tomate y colocar en la base del pan la lechuga y el tomate. Poner encima la bola de burger de remolacha, y poner la tapa presionando ligeramente hasta conseguir el aspecto de una burger.

¿SABÍAS QUE...

- ¿Te digo un secreto? El color rojo de la remolacha se debe a una cosa que se llama betanina. La betanina es una sustancia muy sana, que hace que las células no se pongan enfermas.
- ¿Te digo otro secreto? A las manzanas Golden les ocurre como a tus piernas cuando les das un golpe: les aparece también un moratón.
- Ya sabes que la grasa puede ser muy saludable. La del aguacate lo es. Además, aporta vitamina E, potasio y zinc.
- A lo mejor no sabes que algunos tipos de lechuga favorecen que te duermas pronto. Recuerda la noche de Reyes consumir una buena ensalada de lechuga, y así conciliarás mejor el sueño. ¡Ese día uno se pone nervioso, es inevitable!





Receta 2.

Espaguetis vegetales

INGREDIENTES

para 6 raciones.

- 3 calabacines.
- 1 bote de tomate frito.
- 120 g. de carne picada de vacuno.
- 1 pimiento rojo.
- 1 ajo.
- 1 ramita de tomillo fresco.



¿SABÍAS QUE...

- El calabacín contiene mucha agua, aunque no lo parezca. En verano, si tomas mucho calabacín, pasarás menos sed.
- Al cocinar el tomate, se concentra una sustancia llamada licopeno, que hace que las células se mantengan muy sanas.
- ¿A que te gusta la carne picada? Si la comes de vez en cuando, los depósitos de hierro de tu cuerpo se rellenarán adecuadamente.
- Cuando vayas con papá y mamá, o con los abuelos, por el campo, diles que te enseñen una planta de tomillo. Si tocas sus hojas, te darás cuenta de lo bien que huelen. Mi favorito es el tomillo limonero, que huele a limón y a ropa limpia.

ELABORACIÓN

- 1** Pelar los calabacines. Después, con la ayuda de un pelador hacer tiras largas de calabacín.
- 2** Colocar las tiras imitando una cama, unas sobre otras. Después, con la ayuda de un cuchillo muy afilado, cortar las tiras en tiras más finas, imitando los espaguetis cortándolos de manera transversal.
- 3** Por otro lado, en una sartén, poner una cucharadita de aceite de oliva, rallar el ajo por un rallador fino, dorar ligeramente el ajo, añadir el pimiento muy picadito. Añadir la carne picada. Saltear y remover hasta que quede suelta. Incorporar el tomate y la rama de tomillo. Cocer unos minutos.
- 4** Saltear ligeramente unos segundos los fideos de calabacín, añadir la salsa y servir caliente.
- 5** Se puede añadir queso rallado, al gusto.





Receta 3.

Sandwich de brócoli

INGREDIENTES

para 6 sandwiches.

- 12 rebanadas de pan de molde sin corteza.
- 1 bote de crema de queso (tipo Filadelfia).
- 1 brócoli.
- 30g de sésamo tostado.
- 1 cucharada de aceite de oliva.



ELABORACIÓN

- 1 Rallar el brócoli por la parte de las flores (con la ayuda de un rallador). La intención es raspar y sacar un "cuscús de brócoli".
- 2 En un cuenco, poner el brócoli, el queso, el aceite y las semillas de sésamo. Mezclar todo hasta conseguir una masa homogénea.
- 3 Con ayuda de un rodillo, aplastar las rebanadas de pan. Poner una cucharada sopera en cada rebanada, extender homogéneo.
- 4 Enrollar las rebanadas, a modo de rollito, como si de un brazo de gitano se tratara.
- 5 Dejar enfriar en la nevera.
- 6 Cortar en rodajas de 1 cm de grosor.

¿SABÍAS QUE...

- El brócoli despierta por igual odios y pasiones. El caso es que contiene un montón de vitamina A y de vitamina C. Además, aporta bastante magnesio. ¡Dale una oportunidad, anda!
- El queso te regala un extra de calcio, y proteínas de las buenas. Si quieres que no se te rompan los huesos fácilmente, ya sabes lo que tienes que hacer.
- En otras Pequerrecetas ya te he contando las virtudes del aceite de oliva. Ahora te digo una que te sorprenderá: si te cuesta ir al baño, sé generoso con el aliño de las ensaladas.
- Las semillas de sésamo, a pesar de su pequeño tamaño, son grandes aliadas de la salud. Te señalo dos de sus virtudes principales: aportan vitaminas del grupo B y grasa buena.





Receta 4.

Magdalenas de coliflor

INGREDIENTES

para 15 magdalenas.

Para la masa de magdalenas:

- 200 g de azúcar grano.
- 200 g de huevos.
- 100 g de aceite de girasol.
- 240 g harina (“que no sea de fuerza”).
- 12 g impulsor.
- 40 g leche.
- 80 g cuscús de coliflor.
- 40 g drops de chocolate.

Para el cuscús de coliflor:

- 300 g de coliflor.
- 15 unidades de cápsulas de papel.



ELABORACIÓN

- 1 Para la masa de magdalenas. En un bol, poner los huevos. Con un batidor, empezar a batir y poco a poco ir añadiendo el azúcar en forma de lluvia. Una vez incorporado todo el azúcar, añadir el cuscús de coliflor y mezclar. Seguidamente, añadir poco a poco la harina con el impulsor, colando por un colador para que no tenga ningún grumo. Por último, agregar la leche y el aceite mezclando hasta conseguir su integración en la masa.
- 2 Para el cuscús de coliflor. Coger un rallador fino y rallar la coliflor por la parte de las flores (lo rugoso). El resultado de lo rayado será nuestro cuscús.
- 3 Poner las cápsulas en una bandeja de horno. Llenar con ayuda de una cuchara la mitad de la cápsula con masa de magdalenas. Luego, poner 3 a 4 trozos de drops de chocolate y más masa hasta casi el borde de la capsula. Sobre la masa, poner un poco de cuscús de coliflor y azúcar grano. Cocer a 170°C durante unos 15 minutos.

¿SABÍAS QUE...

- La coliflor esconde, en su forma rugosa, cantidades generosas de vitamina C, ácido fólico, calcio y fósforo.
- Al contrario de lo que pudiera parecer, el chocolate (el negro, cuanto más puro mejor) es un alimento repleto de antioxidantes, y muy sano.
- También hemos hablado mucho sobre las virtudes alimentarias de los huevos. Quiero destacar que es una fuente espléndida de vitamina B12, que es una de las comidas favoritas de los glóbulos rojos de la sangre.
- La leche favorita de los niños españoles es la de vaca. ¿Sabías que en China los niños prefieren la leche de cabra? Un día la puedes probar, a ver si te gusta.
- No abuses del azúcar. Ya sabes que es más sano el azúcar moreno, sin refinar.



10 Pequeconsejos de salud

1. Aficiónate a comer verduras. Busca formas divertidas de prepararlas.
2. Te recomendamos que des paseos por el campo. Allí podrás ver plantas aromáticas, insectos, montañas, animales, ríos. Mejor ver todo esto en directo que en la tablet.
3. Prueba a cultivar un pequeño huerto en casa. No necesitas mucho espacio: en una maceta pueden crecer tomates cherry.
4. Juega al juego del silencio. Si estás un rato en silencio, sin gritar ni correr, podrás escuchar un montón de sonidos secretos en los que nunca te habías fijado.
5. No tires cosas al suelo. Recuerda que, si lo haces, estarás estropeando la Naturaleza, y la Naturaleza es un tesoro.
6. Ayuda a papá y mamá a reciclar la basura.
7. No malgastes papel a lo tonto. El papel sale de los árboles.
8. El agua es imprescindible para vivir. No la malgastes.
9. Cada estación te regalará verduras y frutas distintas. Recuerda que lo más sano es consumir productos de temporada.
10. Respeta a los animales. Cada ser vivo está en el mundo por algo. Todo es importante.



C/ Gladiolo s/n - 28933 Móstoles (Madrid)
Tel. 91 481 62 25 - Fax. 91 481 62 16
e.mail: info@hospitalreyjuancarlos.es

www.hospitalreyjuancarlos.es - www.madrid.org