

Maria Tormo Santamaria (coord.)

34 platos 34 comarcas

UA



Cátedra UA
de Estudios

del Sabor
Gastronómico

Carmencita



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

© los autores, 2023

© de esta edición: Cátedra Carmencita y CODiNuCoVa

ISBN: 978-84-1302-207-9

Maquetación: Marten Kwinkelenberg

Índice

Presentación Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico	4
<i>Josep Bernabeu-Mestre</i>	
Presentación CODiNuCoVa	6
<i>Rafael Birlanga Follana</i>	
Introducción	8
<i>Maria Tormo-Santamaria</i>	
Entrantes	11
Guisos y arroces	31
Dulces/Postres	129
Índice alfabético toponímico	152
Índice participantes	154
Agradecimientos	157

Presentación Cátedra Carmencita

La Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico de la Universidad de Alicante tiene como principal objetivo desarrollar actividades de investigación, divulgación y formación en el ámbito de la gastronomía y, en particular, las relacionadas con el universo del sabor y la riqueza culinaria que caracteriza a la cultura alimentaria mediterránea.

Colaborar con un proyecto como el que representa 34 platos, 34 comarcas, nos permite avanzar en este objetivo y sumarnos a la tarea de poner en valor el patrimonio culinario y gastronómico valenciano, liderada, en esta ocasión, por el colectivo de los dietistas-nutricionistas.

Establecer sinergias con grupos, organismos e instituciones relacionadas con el ámbito de la gastronomía y las artes culinarias ha sido una de las líneas de trabajo que hemos intentado potenciar desde la Cátedra, poniendo el foco en nuestras tradiciones culinarias y gastronómicas. Lo hicimos con la Fundación Mediterráneo al recuperar el proyecto *«Menjars de la terra»* que lanzó en los años finales del siglo pasado el periódico Información de Alicante, bajo la coordinación del periodista Antonio González Pomata (1926-1996). Lo hacemos ahora, comenzando esta colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

Es muy importante que los dietistas-nutricionistas incorporen a su discurso todo lo que puede aportar el conocimiento culinario y gastronómico a fin de ayudarlos en la formulación y materialización de conceptos como el de dieta gastronómica.

Que además lo puedan hacer de la mano de un modelo de producción y consumo de alimentos como el que aporta la cocina y la

gastronomía tradicional valenciana, es toda una garantía para avanzar, a través de una alimentación sabrosa, saludable y sostenible, hacia una adecuada nutrición.

Se trata de conseguir que todo el mundo coma lo que tiene que comer y que disfrute haciéndolo, y proyectos como el que el lector tiene en sus manos pueden ayudar a que sea una realidad.

Enhorabuena a todos los que han participado y han hecho posible la recogida y actualización dietética y nutricional de los treinta cuatro platos y gracias a las informantes de las recetas por su generosidad y por compartir su conocimiento.



Josep Bernabeu-Mestre
Catedrático de Historia de la Ciencia y director académico de
la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico

Presentación CODiNuCoVa

Alimentar, es una acción que llevamos haciendo y haremos durante toda nuestra vida. Tiene principalmente una función vital, para garantizar nuestra supervivencia, pero con la evolución y la culturización de nuestra especie hemos conseguido hacer de la alimentación algo más que un acto de subsistencia.

La alimentación hoy, en nuestro mundo occidental, es una forma de transmitir conocimientos, una forma de aprendizaje entre distintas generaciones de una misma familia. También es un acto de cortesía, de cariño o amistad, una parte de un festejo o celebración. Es compartir. Incluso es difícil no tener buenos recuerdos asociados a la comida.

En torno a la alimentación y a la nutrición humana, surge nuestra profesión: la de Dietista-Nutricionista. En nuestro país es aún una profesión joven y quizás ese espíritu de juventud, nos hace no verle el techo, llenos como estamos de nuevas aportaciones a la alimentación, a la nutrición y a la gastronomía.

Las nutricionistas sabemos que alimentarse bien, es parte de la fórmula para tener mejor calidad de vida y salud. Pero también hemos aprendido que esa alimentación tiene que ser sabrosa y cercana.

Con este recetario, 34 nutricionistas de cada una de las comarcas de la Comunitat Valenciana, queremos compartir y visibilizar que comer saludable, autóctono y sabroso, es posible y asequible.

Y sobre todo ser parte de esa transmisión culinaria del territorio, que nos han legado, en mayor medida, nuestras abuelas, tías, madres, vecinas. Que han sido ellas quienes nos han inculcado la importancia de la alimentación saludable y sabrosa, que hoy, nos ha traído a ser mejores profesionales sanitarios. Un legado gastronómico que queremos honrar y homenajear a través de estas páginas.

Porque alimentarse, comer y cocinar es un placer y una fuente de salud y de vida.

Rafael Birlanga Follana
Vicepresidente CODiNuCoVa
2018-2021



Introducción

A todas las bisabuelas, yayas, madres, tías, suegras, hermanas, primas, mujeres creativas que supieron hacer auténticas joyas culinarias cuando no había nada para comer. Creadoras y transmisoras de un legado gastronómico hoy en riesgo, patrimonio que en este libro tratamos de redescubrir y adaptar a los nuevos estilos de vida de la mano del colectivo de Dietistas-Nutricionistas.

Tres son los elementos vertebradores de este trabajo. Algunas de las recetas tradicionales que representan a las comarcas de la Comunitat Valenciana, las mujeres y el colectivo de Dietistas-Nutricionistas.

Empezaremos por los **Dietistas-Nutricionistas**. Como profesionales sanitarios tenemos la obligación de velar por la salud de la población, en el supuesto que nos ocupa, desde la alimentación y la nutrición. Pero no podemos olvidar que el hecho alimentario también incluye el territorio, la forma de producción y consumo, unas formas de cocinar propias de cada lugar, los productos locales y, además, tiene un compromiso con los sabores. Hablamos pues de gastronomía. Estos elementos que acabamos de mencionar conforman nuestra cultura alimentaria mediterránea, y desgraciadamente nos estamos alejando de ella progresivamente. En este libro hemos querido redescubrir ese patrimonio que solo hace unas décadas era popular, con productos autóctonos y de proximidad, respetaba la estacionalidad y favorecía la biodiversidad. Era, por lo tanto, saludable y sostenible.

Mujeres. Cocineras, amas de casa, generadoras y transmisoras del patrimonio culinario y gastronómico, a ellas también las hemos querido visibilizar en este libro y por eso las recetas tienen la autoría de quien ha «regalado» y enseñado a preparar la receta a los y las Dietistas-Nutricionistas. Es una deuda histórica la que tenemos con

ellas así que es de justicia conocer sus nombres, es una forma de rendirles homenaje.

Comarcas. En la Comunitat Valenciana hay 34. Seleccionar un plato por comarca, representativo del lugar y lleno de identidad no ha sido un trabajo fácil, por el contrario, muy difícil, lo cual, una vez más, nos ha hecho valorar la riqueza y diversidad culinaria y gastronómica que hay en nuestro territorio. Hay que pedir disculpas en este punto por si alguna lectora o lector encuentra que no hemos acertado con el plato, por este motivo dejamos la puerta abierta a darle continuidad a este proyecto y ampliar este legado de futuro.

En el punto de encuentro entre la gastronomía y la nutrición el papel del colectivo de dietista-nutricionista es clave. Este trabajo es una prueba de ello, donde su papel en la recuperación y puesta en valor de nuestro patrimonio culinario y gastronómico se convierte en un elemento clave para avanzar en el camino de la sostenibilidad, sin olvidar ni el sabor ni la salud. Por otro lado, este patrimonio tiene la condición de frágil porque principalmente se ha transmitido de manera oral, pero la intención de este proyecto no ha sido hacer un ejercicio meramente nostálgico, sino que se ha tratado de mirar al pasado para trabajar el presente pensando en el futuro, es decir, redescubrir el legado gastronómico y adaptar los platos a los nuevos estilos de vida.

Gracias al profesor Josep Bernabeu Mestre, que desde que se le propuso la idea ofreció el apoyo de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico de la Universidad de Alicante al tratarse de una actividad que encaja con las líneas de investigación que se desarrollan desde la misma.

Así mismo, el CODiNuCoVa ha sido clave para poner en marcha el proyecto, enseguida se mostraron interesados y han trabajado con ahínco para motivar y comprometer a los y las Dietistas-Nutricionistas que se animaron a participar. Las gracias son también para ellos.



Al colectivo de Dietistas-Nutricionistas colegiadas y a las personas informantes que han hecho posible este proyecto. Sin ellos y ellas hubiera sido imposible, se espera que hayan disfrutado y aprendido con este trabajo. Han sido protagonistas, con su contribución, a la recuperación de un patrimonio frágil pero rico y han demostrado que se puede redescubrir y adaptar a los actuales requerimientos nutricionales y dietéticos sin renunciar al sabor. Gracias y enhorabuena.

Para el resto de lectoras y lectores, recuerden, tradición, territorio y salud. Muy buen provecho.

Maria Tormo-Santamaria
Dietista-Nutricionista, Doctora en Ciencias de la Salud
y profesora de la Universidad de Alicante

Entrantes



Ensalada de Capellán





Ingredientes (para 2 personas)

- 1 tomate grande maduro o 2 pequeños (250 g)
- 1 capellán seco en salazón
- 1 diente de ajo
- Aceitunas (opcional)
- 3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Para empezar, se tiene que quemar ligeramente el capellán directamente al fuego. Es importante que se vaya dando la vuelta para cambiar de zona una vez se vaya tostado y ennegreciendo. Después, se pela el capellán quitando la piel, espinas y desechos, y sacando el lomo del pescado en trozos. Se reserva en un plato.

A continuación, se lava y corta el tomate, así como se pela y lamina el ajo.

Para emplatar, se ponen primero los tomates, se desmiga el capellán y se añade por encima junto con el ajo laminado y las aceitunas. Por último, se añade un buen chorro de aceite de oliva. No es necesario utilizar sal porque el capellán ya está salado.



15 minutos



Verano



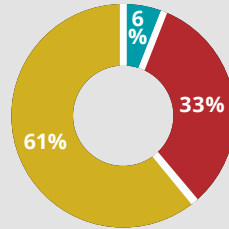
Recomendaciones dietéticas-gastronómicas

Es un plato ideal como entrante, con aporte proteico por el capellán y una base de verduras con alto contenido en fibra y antioxidantes. Hay que tener en cuenta el alto contenido en sal del capellán por eso no es necesario añadir sal al plato.

Se puede veganizar este plato añadiendo tofu ahumado en vez de capellán.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 332 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grases



Dietista-Nutricionista: Elena Haro Alcoela
Nº Colegiado/a: CV00515

Informantes: Josefa Pérez Soler (suegra de la dietista-nutricionista) y Jose Tomás Martínez Pérez (hijo de Josefa)

Espencat





Ingredientes (Para 2 personas)

- 2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- ½ o 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

Antes de empezar, se debe precalentar el horno a 200°C.

Primero se lavan las verduras. A continuación, se cortan las berenjenas por la mitad, a lo largo y se les hacen unos cortes en la superficie. Se disponen en una bandeja de horno junto con el pimiento y la cebolla, se rocían con un poco de aceite de oliva y se hornean durante 30 minutos dando la vuelta al pimiento varias veces. Pasado este tiempo, se apaga el horno y se deja abierto hasta que las verduras se atemperen. Cuando éstas se hayan enfriado para poder manipularlas, espenca-las, es decir, desmenuzarlas con las manos en forma de tiras. Por último, se emplata y se riega con un chorrito de un buen aceite de oliva virgen extra. Es una receta de verano, por lo que se disfruta una vez enfriada en la nevera.



50 minutos



Verano



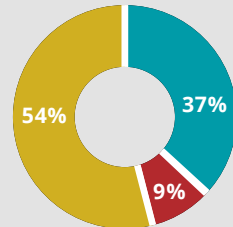
Recomendaciones dietético-gastronómicas

A esta receta se le puede añadir tomate, ajo, y/o huevo duro. Incluso en algunas ocasiones también se le añade piñones, aceitunas, migas de bacalao desalado o atún en conserva. Para evitar el calor que desprende el horno, podemos agilizar la cocción en el microondas y terminar de hacer las verduras en el horno, pero esto hará que no se produzca ese tostado característico del horno.

Por otro lado, resulta una forma excelente de incluir los vegetales en nuestra mesa, lo que la hace ser muy equilibrada, ya que además, se pueden incluir ingredientes como huevo, bacalao o unos frutos secos para enriquecerla desde el punto de vista nutricional y también del sabor. Es una receta tan versátil que se puede usar como ingrediente en otros platillos como por ejemplo sobre unas tostadas, sobre coca o como guarnición de un pescado o carne.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 241 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grases



Dietista-Nutricionista: Maria Pilar Gómez Villena

Nº Colegiado/a: CV00396

Informante: Empar Alemany Escrivà

Coca de mullador





Ingredientes (Para 2 personas)

Masa

- 500 g harina de trigo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de agua tibia
- 20 g levadura
- 1/2 cucharada sopera de sal

Relleno

- 500 g pimientos verdes
- 500 g tomates maduros
- 2 cebollas grandes
- 10 anchoas u otro tipo de salazón (melva o atún, por ejemplo)
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Sal



60 a 90 minutos



Todo el año



Elaboración

Masa

En un cuenco se pone la levadura, harina, aceite y sal. Se amasa hasta conseguir una textura homogénea, rompiendo y amasando hasta que no se pegue en el cuenco (15-30 min).

A continuación, se engrasa la bandeja del horno. Seguidamente se hacen bolas de masa que pueden ser de diferente tamaño según el gusto de la persona que las cocine. Se puede hacer una bola grande para que al extenderla cubra toda la bandeja o bolas más pequeñas para hacer cocas individuales. El tamaño de la bola para una persona se aproxima al de una manzana pequeña. Cuando estén preparadas todas las bolas de masa se tapan con un paño durante unos 15-25 min para permitir que fermente.

Después, se precalienta el horno a 200°C y mientras tanto, se les da forma a las masas en la bandeja dejando el borde más grueso. Si es individual tendrá el tamaño de un palmo y si se hace en la bandeja entera, hasta que la cubra.

Por último, se ponen las verduras y hortalizas en el centro de la masa añadiendo por encima una anchoa. Se mete en el horno con calor superior e inferior a 200°C durante 15-20 min. Cuando las cocas tengan un color dorado, sobre todo en la base de la misma, ya estarán listas. Se dejan enfriar y a disfrutarlas.





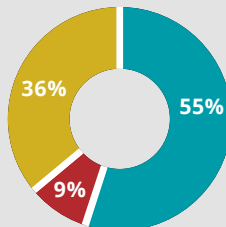
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Se trata de una receta tradicional muy equilibrada nutricionalmente. Es rica en carbohidratos y grasas saludables. Se suele consumir como entrante para festividades o reuniones, y podría ser un buen plato para una comida. Se recomienda acompañar esta receta con una ensalada.

Se puede elaborar con harina integral.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 1625 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Ramón Moreno Santacreu
Nº Colegiado/a: CV00086

Informante: Las hermanas Santacreu Cabrera (M^a Ángeles, Pepa, Consuelín y Tere)

Tortas Magras





Ingredientes (Para 2 personas)

Masa de pan

- 500 g de harina
- 225 ml de agua
- 150 ml de aceite de oliva
- 15 g de levadura
- 10 g de sal

Plato

- 600 g de masa de pan cruda
- 12 cucharadas de aceite de oliva de la zona
- 6 tajadas de jamón
- 6 sardinas saladas
- pimientos



90 minutos



Invierno



Elaboración

Primero se mezclan en una zafa o bol grande los ingredientes para hacer la masa. Se amasa hasta obtener una pasta homogénea y compacta. A continuación, se agregan poco a poco las 12 cucharadas de aceite. Cuando la masa haya absorbido totalmente el aceite, se cubre con un trapo húmedo y se deja leudar durante una hora.

Pasado este tiempo, se estira la masa sobre una placa de horno, previamente enaceitada y se colocan por encima los pimientos, sardinas y jamón.

Por último, se hornea a 160°C durante 30 minutos para que no se quemen las sardinas y los pimientos.





Recomendaciones dietético-gastronómicas

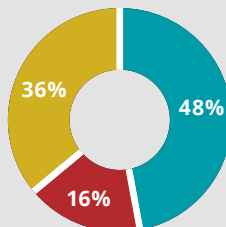
Es una preparación calórica y alta en sal ya que lleva harina y aceite. Para mejorarla se podría reemplazar por harina integral y aceite de oliva virgen extra.

En cuanto a los ingredientes que lleva en la parte superior, los pimientos y la sardina nos aportan: proteínas, omega 3, vitaminas del complejo B, calcio y vitamina C.

Para complementar este plato, se podrían preparar verduras y hortalizas en forma de ensaladas, cremas o asadas.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 2579 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Danisa Helena Atencio López

Nº Colegiado/a: CV00223

Informante: Milagros López Verdú

Torta de sardinas





Ingredientes (Para 2 personas)

- 125 g de harina de fuerza
- 125 g de harina blanca
- 7 g de levadura fresca de panadería
- 3 g de sal
- 125 ml de agua
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 3-4 sardinas rancias
- Huevo batido para hornear



70 minutos



Invierno y primavera

Elaboración

En un bol se mezclan las harinas, el aceite, la sal y la levadura disuelta en un poco de agua tibia. Se amasa hasta obtener una masa homogénea que no se pega en el bol y se dejar reposar durante 5 minutos. A continuación se le da forma de torta con las manos hasta conseguir una torta de 1 cm de grosor y se dejar fermentar en un lugar cálido durante 45 minutos, hasta que aumente de volumen. El tiempo puede variar un poco según la temperatura ambiente que haya. Pasado este tiempo se precalienta el horno a 200°C.



Seguidamente, se preparan el resto de ingredientes. Si las sardinas van enteras, se pueden limpiar quitando la cabeza y las tripas. Se colocan las sardinas sobre la torta apretando un poco en la masa para que se asienten. Por último, se bate un huevo y se pinta la masa. Para acabar, se introduce la torta en el horno a media altura, y se cocina durante 25 minutos con calor arriba y abajo, hasta ver que la torta está dorada.

Según la región y las costumbres familiares, esta receta admite variaciones como añadir jamón u otras tajás (panceta, morcilla, salchicha fresca...), así como alguna verdura como pimiento, tomate, cebolla...

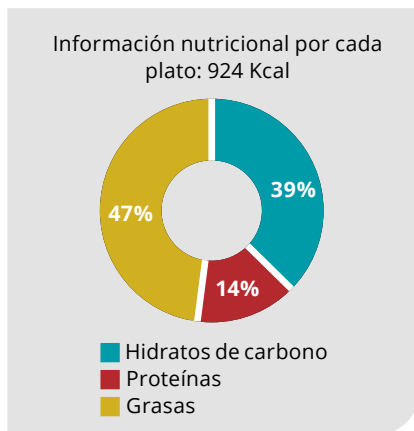
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Resulta una receta muy adecuada como entrante a una comida, para llevar a una excursión, etc.

Las sardinas rancias están curadas, de modo que aquellas personas que padezcan hipertensión deberán prestar atención a su consumo. Sin embargo, son una excelente fuente de ácidos grasos omega 3 y de calcio.

Para equilibrarlo, este plato pide que se acompañe con una fresca ensalada o unas verduras asadas, y como bebida, se recomienda elegir siempre el agua.

Valoración nutricional



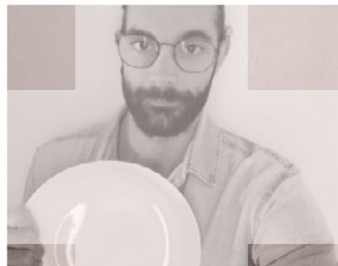


Dietista-Nutricionista: Maria Pilar Gómez Villena

Nº Colegiado/a: CV00396

Informante: Toni Fernández

Guisos y arroces



Bajoques al tombet





Ingredientes (Para 2 personas)

- 0,5 kg de judías verdes
- 1/4 de tomate
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 80 g de jamón serrano a taquitos
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

Elaboración

Para empezar, se lavan todas las verduras. A continuación, se cortan las judías y se trocean el tomate, la cebolla y el pimiento.

Seguidamente, en una olla, se sofríen con aceite de oliva todos los ingredientes juntos, incluyendo el jamón. Cuando esté listo el sofrito, se cubre con agua hasta la mitad de las judías, se añade un poco de sal, y se empieza a «tombar»* los ingredientes hasta que estén cocidos. También se pueden remover con una cuchara de madera de abajo hacia arriba. Finalmente, se sirve sin el caldo sobrante.

* Tombar hace referencia a la acción de «hacer saltar» los ingredientes del guisado con movimientos de la cazuela, como se hace con un salteado (por ejemplo) para remover los ingredientes sin necesidad de usar un utensilio de madera.



60 minutos



Verano y otoño

Recomendaciones dietético-gastronómicas

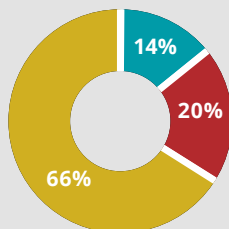
Se trata de un plato con un bajo aporte calórico, debido a que sus ingredientes principales son las verduras. Destaca, principalmente, el aporte de fibra. Proporciona una cantidad significativa de potasio y folatos.

Esta receta se puede acompañar con unas rebanadas de pan integral o patatas al horno, completando de este modo el aporte de hidratos de carbono al resto de nutrientes que aportan las verduras y el jamón.

Para reducir el tiempo de cocción, se pueden realizar variantes de esta receta, hirviendo las judías durante unos minutos y añadiéndolas directamente al sofrito de las verduras.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 352 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grases



Dietista-Nutricionista: Paloma Vicent Balaguer

Nº Colegiado/a: CV00172

Informante: M^a Carmen Cortés (amiga de sus padres)

Giraboix





Ingredientes (Para 2 personas)

- 2 patatas pequeñas
- 2 cebollas pequeñas
- 2 zanahorias
- 8-10 judías verdes anchas
- 4 pencas
- 2 colas de bacalao
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal
- Una rebanada de pan

Elaboración

Previo a la preparación del plato hay que desalar el bacalao durante aproximadamente 12 horas.

Cocción del caldo

Se ponen en crudo las patatas, las cebollas, las zanahorias, las judías verdes y las pencas en una olla con 1,5 litros de agua durante una hora. Veinte minutos antes de apagar el fuego se añadirán el bacalao y las claras de los dos huevos previamente cocidos.

Allioli

En un mortero se machaca un ajo con una pizca de sal, se añaden las dos yemas y se mezcla, con movimientos giratorios, al tiempo que se va echando el aceite de oliva virgen extra poco a poco hasta que espese.

Se tuesta pan del día anterior y se trocea.

Montaje del plato

En un plato hondo se coloca la rodaja de pan en el fondo, con el allioli por encima y se añade el caldo del hervido.



Por otro lado, en una bandeja se sirven las verduras, hortalizas, el bacalao y las claras.

Por último, en un bol pequeño se sirve el resto del allioli para que cada comensal lo acompañe al gusto



60 minutos



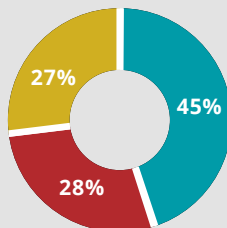
Semana Santa e invierno

Recomendaciones dietético-gastronómicas

Se trata de un plato muy saludable, por su gran aporte vegetal. Se podría recomendar que la rebanada de pan fuese integral. Para completar la comida sería oportuno tomar una fruta de temporada y de proximidad como postre.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 391 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: María José Ruiz Salas

Nº Colegiado/a: CV00101

Informante: Isabel Peiro Gisbert

Tombet de Benassal





Ingredientes (Para 2 personas)

- Medio conejo troceado (peso aproximado entre 400 y 600 g)
- 2 docenas de caracoles blancos (lavados y «engañados»)
- Un cuarto de cebolla picada
- 4 cucharadas soperas de tomate triturado de bote o 1 tomate fresco pequeño rayado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la picada

- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 10 almendras crudas sin piel
- 1 rebanada de pan blanco de barra
- Medio huevo hervido



60 a 90 minutos



Es el plato que se come para comer el día de la romería a la ermita de San Cristóbal.

Elaboración

Para empezar, hay que salar la carne, freírla en una paella con abundante aceite caliente hasta que esté dorada y reservarla antes de que se cocine por completo. A continuación, con el mismo aceite, se fríen las almendras hasta que estén doradas (atendiendo a que no se queman) y se reservan. Seguidamente, se fríe la rebanada de pan y se



reserva. En este punto, se retira el aceite de la paella dejando una pequeña cantidad. En la misma paella y con el aceite que se ha dejado, se sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente teniendo cuidado de que no se queme. Se añade el tomate, que hay que sofreír junto con la cebolla un par de minutos y se retira del fuego. A continuación, se pone el sofrito de cebolla y tomate al vaso de la batidora, se añade un poco de agua y se bate hasta que quede una mezcla homogénea. Después, se pone todo junto a una cazuela (carne frita, caracoles y sofrito) y se añade agua sin llegar a cubrir por completo los alimentos. Se deja cocer a fuego lento durante 25 minutos sacudiendo la cazuela de vez en cuando para dar la vuelta a la carne. Si se prefiere dar la vuelta la carne con una cuchara de madera o una espumadera, se tiene que hacer con mucho cuidado para no romper la carne ni los caracoles.

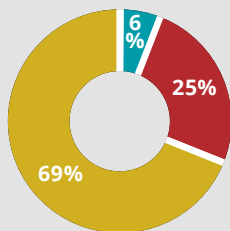
Mientras se cuece la carne, se prepara la picada. Para la cual, se ponen en el vaso de la batidora los ingredientes (el diente de ajo, el perejil, las almendras fritas, el huevo duro y el pan frito), se añade agua hasta cubrir y se bate hasta que quede la mezcla muy fina. Una vez pasados los 25 minutos, se añade la picada a la cazuela y se deja cocer 5 minutos más.

Recomendaciones dietético-gastronómicas

El tombet de Benassal es un plato que aporta principalmente proteínas, hierro, zinc y vitamina B12. El aporte de grasa proviene principalmente del aceite del frito, puesto que la carne de conejo es una de las más magras. El contenido de hidratos de carbono del plato es muy bajo. La receta tradicional se prepara con caracoles blancos previamente lavados y «engañados», pero se pueden utilizar cualquier tipo de

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 580 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



caracoles y comprarlos en un mercado o un supermercado ya cocinados y envasados. También se pueden utilizar congelados. El plato tradicional se prepara con carne de conejo, pero también se puede añadir a la receta carne de pollo. Por ejemplo, un cuarto de conejo y un cuarto de pollo troceados.

Para conseguir una comida equilibrada, se puede combinar el tombet con un plato de ensalada variada y un poco de pan, preferiblemente integral, que se puede mojar en el jugo del tombet. En lugar del pan, también se podría comer con una patata al horno, manteniendo la ensalada.

La persona que necesite evitar los alimentos fritos o reducir el contenido de grasa o de calorías del plato, puede evitar el frito y poner todos los ingredientes en crudo a la cazuela. Para la picada, se podrían utilizar almendras tostadas en lugar de fritas y pan seco o tostado en lugar de pan frito.

La persona que necesite reducir o evitar la sal, puede rociar la carne con el zumo de un limón y espolvorear con hierbas aromáticas, como por ejemplo romero o tomillo. Dejar reposar 5 minutos antes de freír la carne.



Dietista-Nutricionista: Marc Garcia Bertran

Nº Colegiado/a: CV00159

Informante: Pili

Sopa del Alto Mijares





Ingredientes (Para 2 personas)

- 50 g de pan del día anterior, mejor integral
- 200 g de tacos de jamón serrano
- 2 huevos
- 4 dientes de ajo
- 1/2 l de caldo o agua
- 1 cda. de pimentón
- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

En primer lugar, se pone el aceite a la cazuela y mientras se calienta se cortan los ajos en juliana y el jamón a dados. Cuando el aceite esté caliente se incorporan los ajos y el jamón y se saltea a fuego medio durante un minuto aproximadamente. A continuación, se añaden el pimentón y rápidamente el pan, removiendo bien para que se integren todos los ingredientes. Una vez mezclados se echa el caldo. Mientras tanto, se batan los huevos y cuando la sopa rompa a hervir se añaden los mismos removiendo enérgicamente. En cuanto cuaje el huevo la sopa estará lista. Se prueba y si fuera necesario se puede corregir la sal.



10 minutos



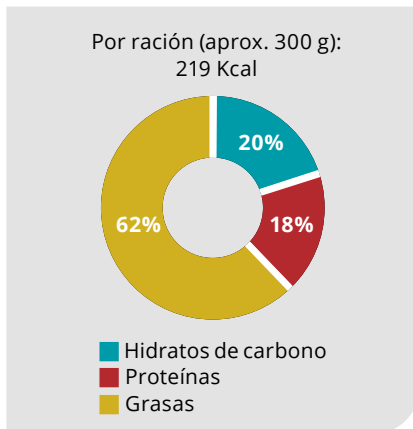
Otoño e invierno



Recomendaciones dietético-gastronómicas

Es una sopa con una cantidad considerable de proteínas de buena calidad que provienen principalmente del huevo y del jamón. Se puede prescindir, además, de la sal, ya que el jamón le aporta mucho sabor. Por otro lado, es una receta rápida, sencilla, económica y que puede sacar de algún apuro en aquellas ocasiones en las que parece que no hay muchos ingredientes en la nevera. Por último, cabe destacar que se trata de cocina de aprovechamiento.

Valoración nutricional



Dietista-Nutricionista: Elisa Escorihuela Navarro

Nº Colegiado/a: CV00443

Informante: Elisa Navarro

Olla Segorbina



Ingredientes (Para 2 personas)

- 50 g de alubias blancas pequeñas (secas)
- 100 g de costilla de cerdo
- 1 morcilla de cebolla
- 150 g de oreja y/o manitas de cerdo
- 240 g de cardos
- 2 patatas medianas (400 g aproximadamente)

Elaboración

Para preparar la Olla Segorbina se recomienda utilizar alubias secas de tamaño pequeño. Así que la primera tarea será ponerlas a remojo la noche anterior (aproximadamente durante 10-12 horas). Una vez las alubias se hayan hidratado, será necesario tener a disposición una olla de tamaño medio/grande donde se añadirán las alubias, costillas, orejas y/o manitas de cerdo (ya troceadas). Con todos los ingredientes preparados y dentro de la olla solo faltará añadir el agua (3 litros aproximadamente), aunque la cantidad puede variar según tamaños de la olla y gustos personales. Se dejará cociendo a fuego lento hasta que la carne y las alubias estén hechas (unas 2,5 horas). Cuanto más tiempo estén cociéndose, más sabor tendrá el plato final. Mientras que se está cociendo la carne y las alubias, se prepararán los cardos (habrá que limpiarlos, pelarlos y trocearlos) y las patatas (limpiarlas, pelarlas y trocearlas). Cuando las alubias estén blandas se añadirán los cardos (limpios y troceados). Finalmente se añadirán las patatas cortadas a dados, la morcilla y se dejará cocer durante unos 15-20 minutos hasta que las patatas estén hechas. Una vez las patatas y los cardos se hayan hecho, habrá que apagar el fuego, dejar en reposo unos 10 minutos y servir en un plato.



3 horas



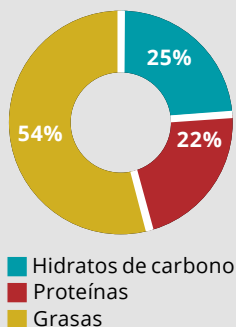
Es un plato que se suele tomar desde finales de otoño y durante todo el invierno. Antiguamente se cocinaba con los ingredientes que cultivaban y en época de matanza, para soportar las bajas temperaturas. Actualmente se ha convertido en una referencia gastronómica de la zona y se cocina en días señalados (durante el invierno principalmente).

Recomendaciones dietético-gastronómicas

La Olla Segorbina es un plato muy nutritivo, por lo que se aconseja tomarlo como plato único. Antiguamente se solía acompañar con una ensalada de cebolla aderezada con aceite de oliva virgen y vinagre. Actualmente, muchos hogares tienen por costumbre añadir un puñadito de arroz en la olla para hacerla mucho más completa. De la Olla Segorbina se puede hacer una opción vegana y más ligera, para ello habrá que eliminar de la receta la carne y sus derivados, y se puede añadir chirimía, nabicol, zanahoria, apio, boniato (y otros vegetales al gusto de temporada), para obtener un caldo más nutritivo y sabroso.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 792 Kcal





Dietista-Nutricionista: Nadia San Onofre Bernat

Nº Colegiado/a: CV00608

Informante: Lola Aparicio Chagoyén

Trigo Picado





Ingredientes (Para 2 personas)

- 150 g de trigo
- 75 g de alubias pintas
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 50 g de pencas
- 2 patas de cerdo
- 200 g de costillas de cerdo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1,2 litros de agua

Elaboración

Previamente a la elaboración del plato, se deben poner a remojo el trigo y las alubias, en recipientes distintos. Se pueden poner la noche anterior o durante unas 5-6 horas. Para terminar y antes de cocinarlas, es necesarios enjuagarlos y escurrirlos.

En primer lugar, se limpia y corta en trocitos la pata de cerdo. Se pelan y cortan el nabo y las zanahorias en dados pequeños. Se limpian las pencas, procurando retirar las fibras más duras y se corta en trocitos de unos 3-4 centímetros. A continuación, se pone el agua en una olla grande y se añade el trigo, las alubias, las pencas y las patas. Estos ingredientes se añaden con el agua fría antes de encender el fuego. En este punto se echa la sal y se enciende el fuego fuerte, es importante ir desespumando (quitar la espuma blanca que va saliendo).

Mientras tanto, se sofríen en una sartén con un poquito de aceite las costillas y cuando estén cocinadas, se añaden a la olla con el mínimo de aceite. Es el momento de bajar el fuego y dejar que se cocine a fuego lento durante unas 3 horas removiendo de vez en cuando.

Por otro lado, se pican la cebolla y el pimiento rojo y se sofríen en la misma sartén que las costillas, utilizando el aceite de estas y añadiendo más si fuera necesario.



Pasadas las 3 horas y/o cuando las alubias y el trigo estén cocinados, se añade el sofrito y se deja cociendo unos minutos más a fuego medio. Se rectifica de sal si fuese necesario y listo.



Olla tradicional: 3 horas 30 minutos
Olla express: 1 hora



Invierno

Recomendaciones dietético-gastronómicas

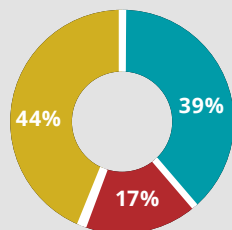
La receta original lleva carne de cerdo, pero podríamos hacer un plato más ligero y conseguir un mejor perfil nutricional, cambiando la carne de cerdo por la de pollo. Otra opción, sería no utilizar nada de carne, convirtiéndolo en un plato vegetal.

Para reducir el tiempo de elaboración se puede utilizar una olla exprés, por lo que se reduciría el tiempo de cocción de 3 horas a tan sólo 30 minutos.

Es un plato completo y energético, por lo que sería un plato único que se podría acompañar de una ensalada de primero.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 868 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Incluye suficiente verdura y proteínas de origen tanto vegetal como animal. Es rico en fibra, vitaminas y minerales como magnesio y fósforo.



Dietista-Nutricionista: Mónica Rico Reche

Nº Colegiado/a: CV00684

Informante: Loli Conejero Amorós

Ranxo Mariner i arrossejat





Ingredientes (Para 2 personas)

- 250 g de morralla (incluyendo 4 galeras)
- 1 patata grande
- Cebolla
- Ñora o carne de ñora
- Un trozo de pimiento verde
- 2 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- Pimentón de la Vera dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, agua
- 120 g de arroz redondo
- 1 rape grande
- 1 rata (pescado)

Para el all-i-oli:

- Huevo atemperado
- Aceite
- Sal
- Ajo



2 horas



Todo el año



Elaboración

En una cazuela se sofríe el tomate previamente triturado y pelado, la cebolla troceada, el ajo, el pimiento verde y la carne de ñora. Una vez dorado, se añaden las galeras y se sofríen. Después, se incorpora a la cazuela la morralla restante, la patata previamente pelada y se pone agua. Hervir durante unos 20-30 minutos y colar el caldo, desechando la morralla y guardando la patata.

A continuación, se vuelve a poner el caldo en la cazuela y se añade el rape y la rata. Cuando rompa a hervir, se cuece durante 10 minutos.

Para elaborar el all-i-oli se debe poner en un mortero el ajo, el huevo y a medida que se va dando vueltas poco a poco se añade el aceite hasta que emulsione.

Por último, se pone aceite en una paella, se sofríe el arroz hasta que quede dorado y se añade un poco de pimentón de la Vera. Una vez sofrito, se incorpora el caldo con el que hemos cocinado el pescado (dos medidas de caldo por cada medida de arroz) y lo dejamos cocinándose durante 20 minutos, añadiendo caldo si el arroz lo necesita... Para su presentación, primero se sirve el pescado en una fuente junto a las patatas y el all-i-oli y posteriormente el arroz.

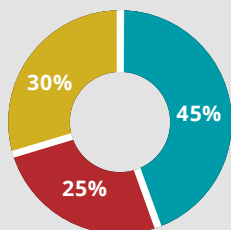
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Es una receta muy rica en hidratos de carbono y proteínas de alta calidad cuya técnica de cocción del pescado y de la patata es el hervido. A pesar de que en la receta original l'all-i-oli va por encima, en este caso pondremos la salsa aparte y recomendaremos una ración moderada de esta.

Recomendaremos una ración pequeña de este plato.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 826 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Por último, para hacer la comida totalmente completa acompañaremos con una ensalada de verduras y hortalizas, así como de una pieza de fruta, todo de temporada



Dietista-Nutricionista: Carla Escuder Marcos
Nº Colegiado/a: CV00438

Informante: Margarita Marcos Parra

Arroz empedrado





Ingredientes (Para 2 personas)

- 200 g de bacalao seco desalado
- 140 g de arroz
- 400 g de alubias blancas cocidas
- 1 pimiento rojo
- 100 g de tomate triturado
- 1/2 cebolla dulce
- 3 ajos (al gusto)
- Pimentón dulce (al gusto)
- Perejil seco (al gusto)
- 2 hojas de laurel
- Aceite de Oliva Virgen Extra (3 cdas.)
- Sal (al gusto)
- 800 ml de agua o caldo de verdura
- Azafrán

Opcionalmente: comino, pimienta negra molida.

Versión vegetariana: podría excluirse el bacalao, incluyendo 2 huevos duros.

Versión vegana: podría excluirse el bacalao, incluyendo 200 g de tofu firme picado, dejando marinar el tofu en salsa de soja la noche anterior.



Si se emplean las legumbres ya cocidas: 30 min.
Si hay que cocer las legumbres: 70 min.



Otoño e invierno



Elaboración

Dejar 6h al menos en remojo las alubias, si se utilizan alubias secas.

En una cazuela de barro o en una sartén se pone aceite y se sofríe el bacalao (o el tofu marinado). A continuación, se sofríen los ajos y mientras tanto, se trocean el pimiento y la cebolla, y se añaden al sofrito.

Cuando el bacalao esté dorado, se incorporará el tomate triturado y se dejará, hasta que esté bien pochado. Después se pone el pimentón y se mezcla. Por último, se añade el agua o el caldo de verdura hasta cubrir los ingredientes y se incorporan el resto de hierbas aromáticas o especias.

Cuando hierve el agua, se deja cocer durante 5 minutos. Pasado este tiempo se añaden el arroz y las alubias (cocidas), se remueve y se deja reposar 15 minutos. Si las alubias son secas, se deben cocer antes que el arroz durante 30 minutos. Se prueba de sal.

Finalmente, el arroz debe quedar ligeramente seco, pero puede ser ligeramente meloso, al gusto. La idea es, como su nombre indica, para poder «construir» una pared y que amalgame con el resto de ingredientes.

En el caso de la receta en su formato vegetariana, cocer posteriormente dos huevos duros e incluirlos de forma decorativa en mitades, en la cúspide de la «pared».



Recomendaciones dietético-gastronómicas

El arroz empedrado también se conoce como «empedrao», siendo también una cocción típica de otras zonas industriales, como Jijona («Arroz de fábrica» en las fábricas de turrón), Cataluña («Empedrat»).

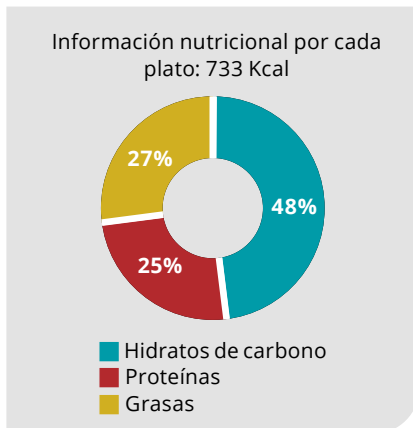
Es un plato formado por una proteína vegetal y una proteína animal del bacalao, siendo así completo y bien complementado. El arroz y la judía blanca o alubia le dan también un carácter de energético, lo cual explica que en otras áreas con gran bagaje industrial (Jijona, Cataluña) lo hayan utilizado.

Por otra parte, el bacalao desalado aporta un sabor salado muy agradable, que acompañado de hierbas aromáticas y especias le pueden aportar un sabor fresco. Para aquellas personas que padezcan hipertensión o prefieran reducir la cantidad de sal se recomienda desalar antes el bacalao o comprarlo fresco.

Nutricionalmente, además, es importante destacar la fibra; en el caso de personas poco habituadas a su consumo, podrían añadir comino para mitigar los efectos menos deseados de las legumbres.

Esta receta podría consumirse también como receta veraniega sirviéndose en frío, en cuyo caso sería recomendable añadir alguna otra verdura, como pimiento verde crudo y modificar al gusto las especias y hierbas aromáticas.

Valoración nutricional





Dietista-Nutricionista: Luis Cabañas Alite
Nº Colegiado/a: CV00410

Informante: Quique Cabañas Alite

Arroz con pollo, conejo y caracoles





Ingredientes (Para 2 personas)

- 250 g pollo
- 250 g conejo
- 120 g arroz
- 400 ml caldo de pollo y verduras o agua
- Una docena de caracoles
- 1/2 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Azafrán
- Sal



45 a 60 minutos



Cualquier estación. Comida típica de domingo.



Elaboración

En primer lugar, se sofríen los ajos y el pimiento con aceite de oliva virgen extra. Cuando estén hechos, se reserva el pimiento y se machacan los ajos en un mortero.

En el mismo aceite se sofríe la carne de pollo y conejo hasta que se dore. Se agrega entonces el tomate y se sofríe también, después se incorporan los ajos machacados.

A continuación se echan los caracoles y se añaden el caldo y el azafrán. Cuando empiece a hervir incorporamos el arroz y en cuando éste haya absorbido algo de caldo se colocan los pimientos y se deja que se termine de absorber el caldo.

Dependiendo del arroz tendrá un tiempo u otro de cocción, aunque suele oscilar entre 15-20 minutos.

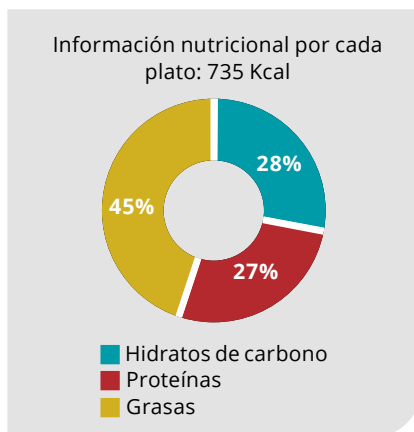
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Es importante que los ingredientes del plato sean de calidad como por ejemplo pollo y conejos preferiblemente criados en libertad. Junto con el arroz compondrían el 50% del plato de Harvard.

Para completar la otra mitad se podría acompañar con un plato de verduras, por ejemplo, una ensalada de tomate, aguacate y pepino o también una ensalada de escarola, pipas y granada si la temporada acompaña.

En caso de tomar postre preferiblemente fruta, que ayudará a la absorción de nutrientes del menú.

Valoración nutricional





Dietista-Nutricionista: M^a Rocío Bueno Martínez

Nº Colegiado/a: CV00193

Informante: José Bueno González (padre de la dietista-nutricionista)

Gazpachos con coca





Ingredientes (Para 2 personas)

Caldo

- Medio conejo limpio y troceado
- Un cuarto trasero de pollo troceado
- Una cebolla
- Dos dientes de ajo pelados
- Un tomate
- Una patata
- Albóndigas caseras (1/4 de kilo de carne de pollo y ternera picada, una cucharada de piñones y perejil)
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Azafrán
- Pimentón de la Vera

Sofrito

- Una cebolla
- Un tomate rallado
- 3 níscalos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Planta aromática (pebrella)

Dos cocas individuales.





2 h 45 minutos



Otoño e invierno

Elaboración

Elaboración del caldo

Primero se pone aceite en una olla para dorar las albóndigas de carne, se salpimientan y se reservan. A continuación, se sofríe el resto de carne durante cinco minutos añadiendo una cucharada pequeña de pimentón dulce. En este punto se agregan dos dientes de ajo, el tomate, la cebolla y agua hasta cubrir $\frac{3}{4}$ de la olla. Se prueba de sal y se deja hervir durante 1 hora y 30 minutos. Pasado este tiempo se añade la patata troceada y se deja en ebullición 20 minutos más.

Elaboración del sofrito

Primero se pica la cebolla y se pone en una gazpachera para dorarla a fuego medio con una

cucharada de aceite de oliva virgen extra, sal y pebrella hasta que la cebolla se quede transparente. A continuación se añade el tomate rallado y se remueve. Después se adicionan los níscalos troceados y se saltea la mezcla durante 5 minutos. Mientras tanto, se trocean las cocas en porciones pequeñas o medianas según la preferencia. Cuando hayan pasado los 5 minutos se añade la coca troceada al sofrito para que se integre con los demás ingredientes, se cubre con el caldo la mezcla y se remueve durante 10 minutos hasta que se evapore el



caldo. Si pasado este tiempo la coca sigue dura, se añade un vaso de caldo y se va probando hasta que la masa esté cocida.

Por último, se sirve en un plato el resultado del sofrito y se prepara una fuente en la que se pone la tata, la carne de pollo y conejo, y las albóndigas.

* Se puede comer por separado o añadir una o dos albóndigas al plato, dos trozos de patata y medio muslito de pollo y comer como plato único.

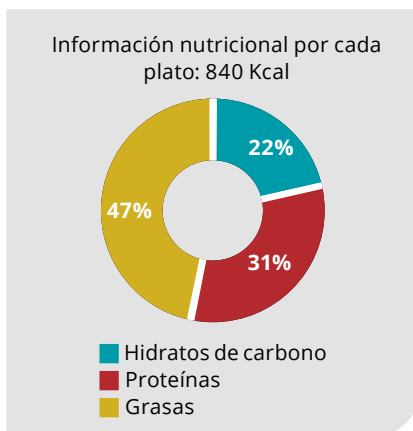
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Se trata de un plato nutricionalmente completo, ya que contiene caldo de verduras y carne magra, además de cereales de grano entero en su sofrito si se emplea coca integral. Por lo tanto, se trata de un plato que posee hidratos de carbono, proteínas y grasa en partes iguales.

La elaboración de más cantidad de caldo para los gazpachos nos puede servir para reservar la cantidad no necesaria para la receta y utilizarlo cualquier día para preparar una sopa, y de esta forma ahorrarnos tiempo y energía, además de aprovechar al máximo los ingredientes de una receta. Es importante controlar a la hora de preparar el sofrito la cantidad de aceite que se utiliza para no añadir una cantidad excesiva.

No se debe abusar de raciones muy grandes, ya que podría suponer una digestión muy pesada.

Valoración nutricional





Se puede procurar, en la medida de lo posible, que la coca de los gazpachos sea integral, de esta forma nos aportará fibra y será más saciante.

No se recomienda consumir este plato repetidas veces durante una semana ya que, de forma general, el consumo de productos cárnicos debe de intentar reducirse.



Dietista-Nutricionista: Júlía Giner Cerdà

Nº Colegiado/a: CV01153

Informante: Guadalupe García Sanchiz

Borra





Ingredientes (Para 2 personas)

- 200 g de espinacas
- 2 patatas medianas
- 2 lomos de bacalao desalados (110-130 g cada uno)
- 2 ajos pequeños
- 2 tomates secos
- 1 pimiento seco
- 2 huevos
- 750 ml de agua (1 litro si se prefiere más caldoso)
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

La noche previa al cocinado se debe poner el bacalao a remojo en agua (12h). ahora lo sacamos y lo lavamos bien. Lavamos bien las espinacas y las cortamos, y pelamos, lavamos y cortamos las patatas y el ajo. Esto nos llevará 10-15 minutos.

Ponemos a hervir el agua con las espinacas y las patatas. Las espinacas las ponemos encima de todo para que con el calor y el vapor de la cocción se reduzcan.

Mientras en una sartén con una cucharada de aceite sofreímos los tomates secos y el pimiento seco (unos 5 minutos para que no se queme) y los añadimos al hervido, junto con el ajo, el bacalao y una cucharada de aceite. Dejamos hervir unos 20 minutos a fuego medio, luego lo probamos y rectificamos de sal si hiciera falta (según lo salado que estuviera el bacalao) y en este momento se cascan los huevos y se añaden al hervido. Se dejan unos 5-10 minutos más y ya tenemos la borra lista.

Una vez terminado y antes de emplatar, si no nos gusta pelearnos con las espinas, podemos sacar el bacalao y desmigarlo antes de servirlo.



50 minutos



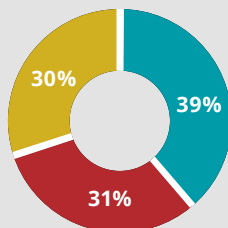
Otoño e invierno

Recomendaciones dietético-gastronómicas

La borra como plato principal se podría combinar con un primer plato de frutas y hortalizas crudas y frescas. Como por ejemplo una ensalada colorida: tomate, zanahoria, rabanitos, pepino y naranja o granada, con hierba buena fresca y un chorrito de aceite de oliva.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 470 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Judit Vidal Sirvent

Nº Colegiado/a: CV01103

Informante: María Genoveva Salazar Gonzalez

Arròs al forn de Xàtiva





Ingredientes (Para 2 personas)

- 180 g de arroz (3 tazas de café pequeñas)
- 0.5 l Caldo de cocido (5 tazas de café pequeñas)
- 2 trozos de morcilla
- 1 cortada de panceta fresca
- 200 g Costillas
- 100 g de garbanzos cocidos
- 100 g tomate triturado natural
- 1 cabeza de ajo
- Pimentón rojo dulce
- Azafrán
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Precalear el horno a 250° C. A continuación se sofríen las costillas y la panceta. Cuando ya estén doradas se añade el tomate triturado y la sal y se deja 3-4 minutos. Pasado este tiempo, se agrega el arroz, que se sofríe con el fin de que coja el sabor. Después lo retiramos.

En este punto se pone el caldo de cocido a calentar hasta llevarlo a ebullición en una olla. Mientras tanto, se va esparciendo el arroz con el sofrito en el recipiente de barro. Una vez el caldo haya comenzado a hervir se echa al recipiente y se añaden unas pocas hebras de azafrán, se suman los garbanzos, la morcilla y se pone el ajo en el centro.

Finalmente, se deja hornear durante 45 min.



60 minutos



Todo el año

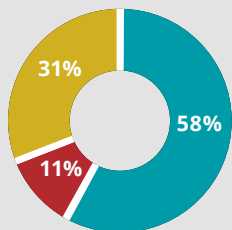
Recomendaciones dietético-gastronómicas

La receta que nos ha facilitado la informante clave lleva los ingredientes tradicionales, pero se podría incluir alguna verdura más. Además, se puede calentar un poco la morcilla en el microondas para que suelte la grasa y sea menos calórico el plato.

Se puede acompañar de una ensalada variada y una naranja de postre para que la vitamina C ayude a absorber el hierro que nos proporciona este plato.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 576 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Alba Marin Garcia

Nº Colegiado/a: CV00941

Informante: Ignacio Tormo Calatayud

Paella de hígado de toro





Ingredientes (Para 2 personas)

- Carne de toro: (175 g de molleja, 50 g de hígado, 75 g de corazón, 75 g de solomillo)
- 50 ml Aceite de Oliva virgen extra
- 160 g de arroz de la Albufera de Valencia
- 100 g de tomate de pera o de rama
- 120 g de garbanzos hervidos
- 250 g de escarola
- 1 Cayena
- Pimentón dulce (una cucharada de café)
- Azafrán de hebra (1 sobrecito)
- Unas hebras de azafrán
- Sal



90 minutos si los garbanzos están cocidos o 3 horas si están crudos.



Invierno



Elaboración

Para empezar, se corta en trozos de unos 6 centímetros la escarola, se limpia, se escurre y se reserva. Se utiliza la parte más verde en la receta y la interior más blanca se deja para la ensalada.

A continuación, se lava bien la carne, sobre todo el hígado para que no amargue. Se deja escurrir y se reserva. Si los garbanzos ya se compran cocidos, se lavan bien con abundante agua, se escurren y se reservan. Si se utilizan garbanzos secos, se deben poner a remojo el día anterior (unas 12 horas). El peso de garbanzos secos será la mitad que de garbanzos cocidos y escurridos.

Cocción de garbanzos: Se pone una cacerola con agua a hervir y se le añaden los garbanzos (que cubra al menos tres dedos por encima), se le quita la espuma que sueltan y se deja hirviendo a fuego lento durante 1h-1,5h (dependiendo de la calidad del garbanzo)

También se pueden cocer en una olla rápida (15 min) o en una olla a presión (20-25 min).

Seguidamente, se corta la carne de toro en trozos de unos 3 cm. Se pone la paella en el fuego, se añade el aceite y cuando está caliente (antes de que llegue al punto de humo), se añade la cayena y se deja tostar unos 5 minutos dándole la vuelta (se baja el fuego para que no se queme). Se añade la carne y la sal y se sofríe durante 25 minutos aproximadamente (es importante que la carne esté bien sofrita). Se retira la guindilla. Se añaden los garbanzos cocidos y se rehogan unos 3 min. Se hace hueco en el centro de la paella y se le añade tomate rallado que se sofríe unos 4 minutos, se añade en este punto la cucharadita de pimentón y se sofríe también 1 minuto más. Se añade la escarola y se rehoga durante 12-15 min. Pasado este tiempo, se añade agua hasta que cubra los tornillos de la paella, cuando hierve, se incorpora el arroz en forma de cruz o en forma de «caballón» y después se reparte por la paella, se añaden las hebras de azafrán. Se rectifica el punto de sal y se deja cocer 17-20 min (dependiendo del tipo de arroz). Se deja reposar 5 minutos y está listo.

Si el arroz se prefiere seco, se pondrá el doble de agua que de arroz (180 ml aproximadamente). Normalmente este arroz queda algo meloso, por lo que se le pondría unos 350-360 ml de agua.

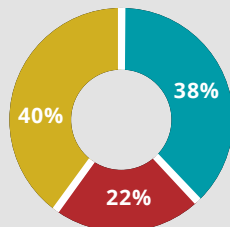


Recomendaciones dietético-gastronómicas

Dado su alto contenido calórico, sería recomendable acompañarlo con una ensalada de hoja verde con unas gotitas de aceite y limón o vinagre. De postre, sería adecuado una fruta de temporada.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 875 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Maite Navarro Amorrích
Nº Colegiado/a: CV00425

Informante: M^a Ángeles Viñas

Arròs amb fesols i naps





Ingredientes (Para 2 personas)

- 250 g de cerdo troceado
- 1 nabo
- 2 nabicol
- 120 g de judías blancas (crudo)
- 120 g de arroz
- Pencas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- Aceite
- Sal
- Azafrán
- Agua

Elaboración

La noche anterior, es necesario dejar las judías blancas en remojo durante 12 horas.

Al día siguiente, en una olla de hierro fundido llena de agua, se introducen el cerdo troceado, las judías blancas, el azafrán y las pencas. Se deja cocer a la vez que se quita la espuma conforme va hirviendo y se deja hervir durante 45-60 minutos.

Mientras tanto, se prepara en una sartén un sofrito con aceite, sal, cebolla y ajos muy picados.

A continuación, se añade al guiso el nabo y el nabicol troceados, además del sofrito.

Por último, se añade el arroz y se deja unos 15 minutos más a que se cueza y listo.



3 horas



Invierno

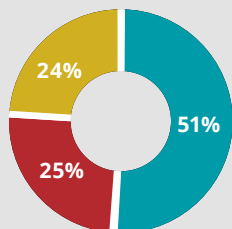
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Este plato es muy completo por la combinación entre el arroz (cereal) y las judías (legumbres), cubriendo las necesidades de aminoácidos esenciales. Además, contiene verduras que aportan gran cantidad de minerales, vitaminas y fibra.

Las legumbres contienen hierro de origen vegetal, que se absorbe menos, por lo que un truco para aumentar la absorción de este tipo de hierro es tomar de postre por ejemplo una fruta rica en vitamina C como podría ser la naranja o los kiwis y evitar tomar en la misma hora café o té, ya que podría dificultar su absorción.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 750 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: M^a Del Mar Llamas Montero
Nº Colegiado/a: CV01065

Informante: Julia Romero Bonilla (abuela de la dietista-nutricionista)

Arroz de ayuno





Ingredientes (Para 2 personas)

- 100 g de alubias pintas cocidas
- 100 g de penca
- 150 g de bledas
- 1 nabo
- 2 zanahorias
- 2 tomates pera
- 2 dientes de ajo
- 100 g de arroz
- Especias: pimentón, laurel, sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua (para la cocción)

Elaboración

Limpiar y rallar/triturar los tomates para hacer un sofrito con el tomate, los ajos, el pimentón, y la hoja de laurel. A continuación, lavar y cortar el resto de verduras: el nabo, las zanahorias, las pencas y las bledas e incorporarlas al sofrito. Sofreír durante cinco minutos a fuego medio y seguidamente añadir el agua de cocción hasta cubrir las verduras sobradamente (el arroz final debe quedar caldoso). Se deja cocer unos 20 minutos.



60 minutos



Semana Santa e invierno



El siguiente paso será verter el arroz y cocer durante unos 20-25 minutos aproximadamente. Cuando el arroz lleve la mitad del tiempo de cocción, añadir las alubias cocidas.

Finalmente, cuando el arroz esté hecho, se sirve caliente.

Recomendaciones dietético-gastronómicas

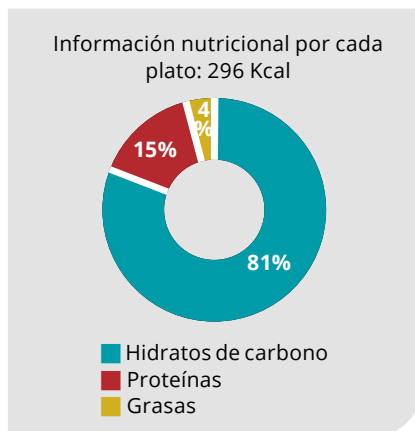
En esta receta las verduras están presentes. Se puede aprovechar esta característica para aumentar su proporción en el plato. Si se sigue la guía del plato saludable de Harvard, se debe intentar que la mitad del plato esté compuesto de cardo y bledas. Es una forma de aumentar el consumo de verduras durante la comida.

Las legumbres son fuente de fibra, proteína e hidratos de carbono, muy completas nutricionalmente.

Para darles más protagonismo en el plato, se propone servir más cantidad de alubias que de arroz.

Y de postre, una fruta rica en vitamina C ayudará a absorber mejor el hierro de las legumbres. Es conveniente elegir una que nos guste y que además esté de temporada: naranja, mandarina, caqui, fresas, ...

Valoración nutricional





Dietista-Nutricionista: Lúdia Tormo i Soler
Nº Colegiado/a: CV00609

Informante: Lúdia Tormo i Soler

Olleta de La Plana





Ingredientes (Para 2 personas)

- 100 g de alubias blancas
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas
- 1/4 col pequeña
- 1 patata
- 1/2 cebolla
- 1 nabo
- 1 penca de cardos
- 75 g de judías verdes
- 3-4 hojas de acelgas troceadas
- hebras de azafrán
- pimentón dulce
- sal y aceite de oliva

Elaboración

Primero se ponen las alubias (que han estado 24h a remojo) en una olla (mejor si es de barro), se cubren con 1,5 L de agua y se ponen al fuego. Cuando empiece a hervir, se debe cortar la cocción añadiendo un vaso de agua fría. Repetir esta operación hasta 4 veces.

Mientras se cuecen las alubias, se cortan, trocean en dados y se reservan todas las verduras.

A continuación, se hace un sofrito calentando un chorro de aceite de oliva virgen extra en una sartén y añadiendo la cebolla finamente cortada. Cuando esté dorada, se añade el pimentón dulce, se remueve y se añade a la olla donde se están cocinando las alubias.

Pasados unos 35-40 minutos de cocción de las alubias, se añaden todas las verduras, la sal y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra. Si es necesario, volver a añadir agua.

Se deja a fuego lento durante 1:30h a 2h, vigilando que no espese demasiado y añadiendo más agua si fuera preciso. Rectificar el punto de sal.

Por último se sirve para disfrutarlo recién hecho.



De 2:15h a 2:30h



Otoño e invierno

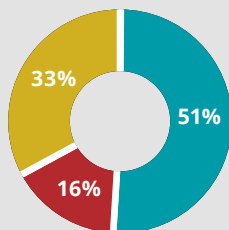
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Como variación a la receta original, en otoño, podemos añadir verduras y hortalizas de temporada como la calabaza, lo que le dará un sabor dulzón especial.

Es un plato fuente de proteínas vegetales, fibra, hidratos de carbono y rico en minerales y vitaminas. Hay versiones de la receta en las que casi al final de la cocción, se le añaden dos puñados de arroz. Ese aporte de cereal hace que el plato sea muy completo. Si no se añade el arroz, también se puede completar el plato acompañándolo con un par de rebanadas de pan integral con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 464 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Mamen Lahuerta Martínez
Nº Colegiado/a: CV00961

Informante: Mari Carmen Martinez Fernández

Olleta d'Estiu





Ingredientes (Para 2 personas)

- 150 g de judías blancas (alubias) secas o, en su defecto, 200 g de alubias en conserva, ya cocidas
- 250 g de judías verdes tiernas (importante)
- Medio calabacín
- 2 patatas pequeñas (del tamaño de 1 huevo aprox.)
- 1 cebolla
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Pizca de sal
- Pizca de azafrán

Elaboración

La noche anterior a la preparación de la receta se dejan las alubias en remojo, y cuando haya que prepararlas, se lavan y se ponen a cocer a fuego lento con agua durante 45 minutos.

A continuación, se añaden las judías verdes troceadas y el aceite de oliva y se deja cocer unos 15 minutos. Después, se agrega el calabacín troceado y cuando este ya esté casi cocido se incorpora la patata a dados, dejando pasar unos 30 minutos en total, siempre a fuego lento.

Seguidamente se echa la pizca de sal y el azafrán y se deja cociendo un par de minutos.

En una sartén se sofríen, con unas gotas de aceite de oliva, un poco de cebolla y, cuando esté dorada, se añade a la olla. Se deja cocer un minuto más y para acabar se deja reposar un poco.



90 minutos



Verano

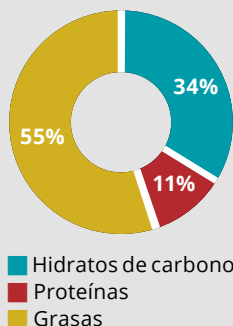
Recomendaciones dietético-gastronómicas

De forma opcional se pueden añadir dos cucharaditas de arroz una vez esté todo cocido, para que con el calor y el reposo espese un poco. Existen otras versiones en las que se añade también un trocito de costilla de cerdo para aportar sabor. En este caso se debe añadir la carne con las alubias, para que hierva unos 20 minutos y saque todo el sabor. Si se utiliza legumbre ya cocida esta se deberá echar al mismo tiempo que la sal y el azafrán.

Se trata de un plato muy completo y saciante, con aporte de vegetales por parte de la judía verde y el calabacín, de proteína vegetal por parte de las alubias y de hidrato de carbono por parte de la patata. Además, la grasa utilizada es el aceite de oliva virgen extra y la forma de cocción tan sencilla hace que sea un plato que se pueda incluir en la alimentación de forma habitual.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 850 Kcal





Para completar el menú, se aconsejaría un segundo plato a base de un pescado azul, unos boquerones o sardinas a la plancha o bien una tortilla francesa. Como postre, y al tratarse de una receta de verano, la propuesta es el melón blanco.



Dietista-Nutricionista: Paula Nebot Meneu

Nº Colegiado/a: CV00709

Informante: Manolita Moliner Hernández (abuela de la dietista-nutricionista) y Fina Mari Meneu Oset (tía de la dietista-nutricionista)

All i pebre





Ingredientes (Para 2 personas)

- 3 patatas
- 2 anguilas
- 1 cabeza de ajos
- 1 ñora
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- 20 g de cacahuets tostados sin sal
- Una ramita de perejil
- Agua

Elaboración

En primer lugar, se pelan las patatas y se rompen en trozos no muy grandes para que suelten el almidón. Seguidamente se pone a calentar el aceite a fuego medio en una cazuela baja. Se reservan dos dientes de ajo de la cabeza para usarlos después y el resto se sofríen, enteros y sin pelar. Mientras se tuestan un poco los ajos, se prepara la picada. Para ello se utilizará un mortero en el que se picarán y reservarán los cacahuets sin piel junto con los 2 dientes de ajo (pelados) restantes y el perejil.

Cuando los ajos estén dorados se añade el pimentón, removiendo para que se mezcle bien y rápidamente se echa un dedo de agua para que no se queme. A continuación se incorporan las patatas y más agua, hasta que queden cubiertas. Se pincha la ñora con un palillo y se añade también, así será más fácil de retirar después.

Nota importante: no se debe poner la sal todavía, se debe añadir al final, de lo contrario la anguila quedará dura. Se mantiene a fuego medio hasta que las patatas estén casi cocidas, entre 20-30 minutos. Pasado este tiempo se añaden las anguilas y se dejan cocer durante 15 minutos. Tras los 5 primeros minutos es el momento de incorporar la picada que se había reservado y transcurridos los 10 minutos restantes, se sala al gusto, se remueve bien y ya estaría listo el plato.



60 minutos



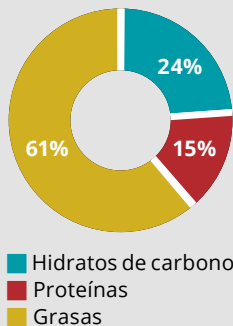
Todo el año

Recomendaciones dietético-gastronómicas

Se trata de un plato nutricionalmente interesante porque cuenta con proteína de alta calidad procedente de un pescado azul y la anguila, y carbohidratos complejos procedentes de la patata. Para que el plato fuera nutricionalmente completo lo ideal sería combinarlo con una buena ración de verduras, en verano puede ser una ensalada como entrante y en invierno una rica crema de verduras.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 901 Kcal





Dietista-Nutricionista: Meritxell Sarrió Puig

Nº Colegiado/a: CV00419

Informantes: Fina Quiles Lledó (Abuela de la dietista-nutricionista)
y Joan Lluís Sarrió Quiles (padre de la dietista-nutricionista)

Fideuà





Ingredientes (Para 2 personas)

Caldo

- 750 g morralla (preferentemente pescado de río, galeras y cangrejos)
- 1 diente de ajo
- 1/2 tomate natural
- 1/4 de cebolla troceada fina
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de café de ñora picada
- 1 pizca de azafrán natural

Fideuà

- 200 g de fideos del n.º3 o de fideo de fideuà
- 1/4 de cebolla picada fina
- 1 tomate de pera rallado
- 1 calamar pequeño troceado
- 4 gambas
- 1 colita de rape
- 1 pizca de pimentón de la vera dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Para el caldo

En una olla se ponen 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y se saltean el ajo, la cebolla, los cangrejos, las galeras y las cabezas de las gambas. Una vez salteado, se añade la ñora y el resto del pescado y poner 1 L de agua. Añadir sal al caldo.

Sobre la tapa poner las hebras de azafrán envuelto en papel de cocina y dejar hervir 45 minutos, primero a fuego fuerte y cuando hierva a fuego medio.

Picar las hebras de azafrán y añadirlas al caldo y dejar 5 minutos más. Colar el caldo con un colador fino.



Para la fideuà

Se ponen dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra en la paella y se saltean las colas de gamba, se retiran y reservan. Se añaden la cebolla, el tomate y el calamar y se sofríen. Una vez hecho esto, se incorporan los fideos y el pimentón para que se integren en el sofrito y se adiciona el caldo preparado previamente. La medida en este caso es el doble de caldo que de la cantidad de fideos (sobre 400-500ml).

Cuando hierve, se baja el fuego a fuego medio y se añaden la cola de rape cortada a rodajas y las colas de gamba reservadas. Se prueba de sal y se rectifica si es necesario.

Pasados 10 minutos, dependiendo del grosor de la pasta, la fideuà está lista.



1 h 20 minutos



Todo el año



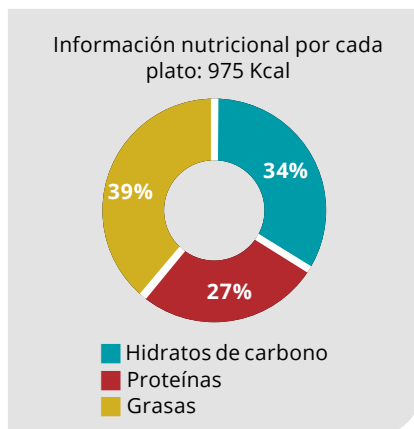


Recomendaciones dietético-gastronómicas

Este plato tradicional es rico en hidratos de carbono procedente de los fideos y para una receta más rica en fibra disponemos de los mismos fideos en su versión integral. También lo es en proteína procedente del pescado. Por otro lado, está cocinado con aceite de oliva virgen extra con lo que nos aportaría grasa de tipo monoinsaturada gracias al contenido en ácido oleico del aceite.

Este plato suele aderezarse con «all i oli» y acompañado de una buena ensalada vegetal puede ser un menú perfecto para un día de Domingo.

Valoración nutricional



Dietista-Nutricionista: M^a Ángeles Martín Ballester
Nº Colegiado/a: CV000008

Informante: Concha Ballester (madre de la dietista-nutricionista)

Arroz vegetal





Ingredientes (Para 2 personas)

- 160 g de arroz blanco
- Coliflor*
- Pimiento rojo*
- Pimiento verde*
- Zanahoria*
- Calabacín*
- Berenjena*
- Tomate*
- Judía verde*
- 320 ml de caldo de verduras
- Ajo
- 20 ml (2 cucharadas soperas) de Aceite Oliva Virgen Extra
- Sal
- Azafrán

* La cantidad total de verduras es de 500 g.

Elaboración

Primero se lavan y cortan todas las hortalizas a trozos pequeños. Seguidamente se rehogan en una cazuela con aceite de oliva virgen extra hasta que queden doradas. A continuación, se incorpora el tomate previamente triturado y se deja cocinar entre 5 y 8 minutos. Después se añade el arroz, se rehoga durante 3-4 minutos y se añade el caldo de verduras y la sal al gusto. Por último, se dejar cocer unos 15-18 minutos aproximadamente.



30 a 35 minutos



Todo el año

Recomendaciones dietéticas-gastronómicas

Se considera un plato energético ya que el ingrediente principal es el arroz, con lo cual, el nutriente principal es el hidrato de carbono. El aporte de distintas verduras y hortalizas hace que sea una elaboración repleta de vitaminas y minerales, junto con un gran aporte de fibra.

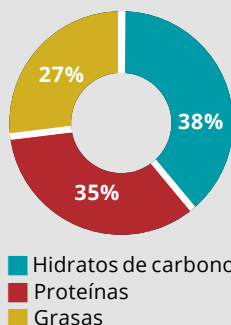
Es ideal para todas las etapas de la vida, desde los niños hasta la edad adulta, y en particular para personas deportistas que requieren de gran energía.

Se podría combinar con alguna fuente proteica de segundo, como puede ser, un filete de carne, pescado o huevo, presentando todos los nutrientes en una comida principal, aunque no es necesario.

Como consejo, es importante añadir caldo de verduras a la cocción, así será más nutritivo y más sabroso. Por ejemplo, se puede aprovechar el caldo de un hervido.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 624 Kcal





Dietista-Nutricionista: Lorena Marín Martínez
Nº Colegiado/a: CV00393

Informante: M^a Teresa Martínez Calles

Paella de faves i carxofes





Ingredientes (Para 2 personas)

- Pollo y conejo troceado: 400 g
- Alcachofas: 5 unidades
- Habas: 200 g
- Pimiento rojo: 70 g
- Aceite de oliva virgen extra: 1/2 mitgeta [sic] (recipiente que se usa para medir el aceite para hacer las paellas) (equivalente a 30 gr de aceite de oliva virgen extra)
- Tomate triturado o rallado: 1 cucharada sopera
- Arroz: 200 gr (siempre sobra cantidad para dos personas)
- Agua: 1500 mL
- Unas hebras de azafrán (se puede cambiar por cúrcuma)

Elaboración

Primero se pone el aceite en el caldero y se sofríe la carne. Mientras, se pelan las habas y se cortan las alcachofas. A continuación, se sofríen las alcachofas y seguidamente se sofríen las habas y el pimiento. Es importante que se sofría todo a fuego lento, se tardará unos 20 minutos. Pasado este tiempo se añade el tomate y en dos minutos se echa el agua junto con el azafrán y un poco de sal. El agua debe cubrir los remaches de las asas. Se lleva a ebullición con fuego fuerte y seguidamente se baja al mínimo. Se dejará cocer durante 30-45 minutos aproximadamente, lo justo para que el agua baje por debajo de los remaches del caldero. Una vez llegados a ese punto, se adiciona el arroz, esparciéndolo bien por todo el caldero y se sube un poco el fuego. Se dejamos cocer el arroz durante 20 minutos, sin removerlo. Una vez esté hecho, se deja reposar 10 minutos y listo para servir o comer en el caldero.

El resultado será una paella negra debido a la oxidación de la alcachofa y a que usamos un caldero de acero ya que si se usa un caldero de porcelana no suele salir con ese color verde-negro peculiar.

En las paellas para más de 2 personas, es habitual hacer las típicas «pelotas de la paella».



90 minutos



Invierno

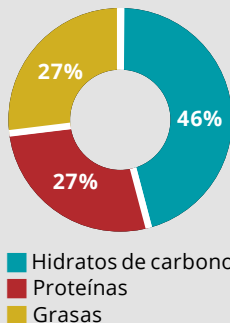
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Si seguimos las recomendaciones del «Plato saludable», se observa que no cumple estrictamente con las raciones, siendo un poco pobre en verduras ya que las habas y la carne contienen proteínas y las únicas verduras van a ser la alcachofa y el pimiento rojo. Si se tienen en cuenta las pelotas de la paella aún sería más alta la cantidad de proteínas. Para complementarlo, se puede acompañar el plato con una ensalada. Es típico también en la Vall d'Albaida poner un plato de encurtidos (cebolla, pimiento verde) para acompañar las paellas, ya que, normalmente, suelen ser platos que se comen en familia los domingos.

Como postre, siempre se recomienda una pieza de fruta.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 855 Kcal





Dietista-Nutricionista: Mari Pellicer Moscardó
Nº Colegiado/a: CV00053

Informante: Carmen Navarro (abuela de la dietista-nutricionista) y
Carmen Moscardó (madre de la dietista-nutricionista)

Patatas con caldo y verdura





Ingredientes (Para 2 personas)

- 4 patatas medianas
- 2 trozos de bacalao seco
- 1 diente de ajo
- 1/2 tomate
- 1/2 cebolla
- 100 g de judías verdes
- 2 alcachofas
- 2 huevos
- 1 ñora
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de café de pimentón de la Vera
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Agua

Elaboración

Previamente se deja el bacalao desalando en agua unas 10 horas aproximadamente.

En primer lugar, se sofríe con un poco de aceite el bacalao y se reserva. Mientras, se ralla la media cebolla y el medio tomate y se sofríen junto con un diente de ajo. Cuando la cebolla esté casi transparente, se añaden las patatas para que se doren un poquito en el sofrito. Se pone un poquito de agua y se deja hervir. Cuando hierva el agua, se agregan las judías verdes, las alcachofas cortadas pequeñas y el bacalao. A la vez, se incorpora la ñora sin las pepitas, una hoja de laurel y una cucharada de café de pimentón de la vera. Se mantiene la cocción hasta que las patatas estén listas, si es necesario se puede añadir más agua y rectificar de sal. Casi a puntito de terminar, se añade un huevo por persona y listo.



60 minutos



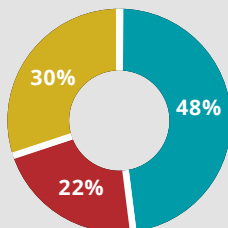
Invierno

Recomendaciones dietéticas-gastronómicas

Originariamente es una receta en la que no se incluían verduras, era simplemente con patata, bacalao y huevo. Con el objetivo de adaptarla a las nuevas guías alimentarias, optamos por añadir más verduras y reducir la presencia de patata para hacerlo más completo.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 664 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Diana Benejama Pérez

Nº Colegiado/a: CV00943

Informante: Mari Carmen Gascó-Barberá (suegra de la dietista-nutricionista)

Arroz con costra (arroz y costra)





Ingredientes (Para 2 personas)

- 1/2 conejo casero
- 6 huevos de gallinas felices
- 1 bolita de blanco de par
- 80 g de longaniza de par
- 140 g de Arroz bomba
- 1 sobre de azafrán en polvo de la mancha
- 1 tomate pequeño maduro
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 300 ml de agua
- Sal marina de Torre Vieja
- Una cazuela de barro para 2 personas

Elaboración

En primer lugar se trocean el conejo y los embutidos de par (estos embutidos son los típicos de la Vega Baja de Segura), se deben de utilizar los más próximos a la zona en la que vivamos, que sean similares a los de esta receta.

Seguidamente, se pone la cazuela en el fuego con el aceite y se sofríen bien los embutidos cortados en rodajas, cuando estén bien fritos, se retira sobre un papel absorbente y enseguida se incorpora al aceite el conejo, se sala y se sofríe muy bien.

Mientras se sofríe el conejo, se ralla el tomate, y una vez se tenga el conejo bien sofrido, se incorpora el tomate y se sofríe durante unos 5-10 minutos hasta que quede reducido. En este punto se incorpora nuestro arroz bomba y se sofríe, este es un paso importante de los arroces alicantinos. Se sofreirá durante 5-7 minutos junto al resto de ingredientes. En un vaso con un poco del agua de cocción se infundia el azafrán en polvo, se añade a la cazuela con el resto de ingredientes y rectificamos de sal. Ahora se deja cocer durante 8 minutos desde que empieza a hervir. Mientras tanto, se calienta el horno a 200.^a con calor arriba y abajo.

Mientras hierve el arroz, se cascan y baten los huevos. Transcurrido los 8 minutos, se incorpora el huevo, bien batido, por encima



junto con las rodajas de embutidos que estaban reservadas. Se mete en el horno durante 8-10 minutos más (según la potencia del horno). La costra (el huevo) deberá subir y dorarse. Transcurrido ese tiempo, se saca del horno y se deja reposar 5-7 minutos. Y listo para servir y comer.



45 minutos



Todo el año

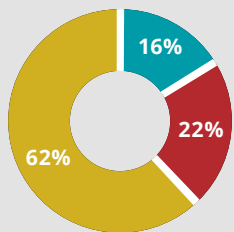
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Es un plato contundente, por lo que dejaremos el consumo de este tipo de arroz para esos momentos ocasionales de eventos o celebraciones y controlaremos las cantidades de raciones que vayamos a servir.

Lo mejor para acompañar este plato será, para empezar, una buena ensalada de temporada con las verduras de la huerta y aliñadas con un buen aceite de oliva virgen extra.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 1333 Kcal



- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grases



Y como postre no olvidemos el consumo igualmente de frutas de temporada de nuestra huerta que ayudará a hacer más completa y ligera nuestra comida.



Dietista-Nutricionista: Rafael Birlanga Follana
Nº Colegiado/a: CV00021

Informante: Soledad Follana Martínez

Gachamiga





Ingredientes (Para 2 personas)

- 200 g de harina de trigo
- 3 dientes de ajos (aproximadamente)
- 110 ml de aceite de oliva virgen extra
- 0'6 litros de agua
- Sal

Elaboración

En una sartén de hierro (gachamiguera) amplia se calienta el aceite y se sofríen los dientes de ajo, a los que se les ha hecho con un pequeño corte. No es necesario pelarlos. Cuando estén dorados, se retiran de la sartén y se reservan.

Seguidamente, se incorpora la harina a la gachamiguera para tostarla y se remueve durante un par de minutos para que se integre con el aceite y a fuego muy suave para que no se queme. Una vez tostada se añade el agua poco a poco y se remueve hasta que se deshaga. Debe quedar como una pasta densa.

A continuación, se echa la sal y se incorporan los ajos reservados. Ahora se empieza a trabajar la masa con la pala y a fuego fuerte. Hay que ir rompiendo la gachamiga con la pala, evitando siempre que se pegue a la sartén, sobre todo por los bordes.

Una vez comience a formarse como una tortilla y se observe que no se pega en el fondo de la sartén, se cocinará sin romper la masa. La técnica consiste en ralizar movimientos de vaivén con la sartén mientras se va tostando. Ahora el fuego debe ser más moderado.

Cuando la masa vaya cogiendo un ligero color tostado será el momento de voltear la gachamiga. Se puede hacer con la ayuda de un plato o bien haciéndola girar por el aire.

En este punto, se sigue trabajando con la pala y rompiendo la gachamiga para que se cocine por dentro. Se deja otra vez que se forme como una tortilla y se voltea nuevamente.

En los últimos 15 minutos de cocción, se le da la vuelta un par de veces más a la gachamiga pero sin romperla para así conseguir que el exterior quede bien tostado.



60 minutos



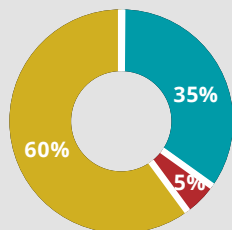
Todo el año

Recomendaciones dietético-gastronómicas

Es un plato que se hace con ingredientes tan económicos como la harina, los ajos o el aceite, pero al ser un plato con un alto aporte calórico, se debe combinar con un buen plato de verduras y hortalizas frescas de temporada como una ensalada. En ocasiones este plato también se combina con uva, tomate seco y cebolla fresca.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada plato: 843 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grases



Dietista-Nutricionista: Nadia Pina Flores

Nº Colegiado/a: CV00567

Informante: Santiago Pina Vieco (padre de la dietista-nutricionista)

Dulces/Postres



Coca de llanda con almendras





Ingredientes (para 10 personas aproximadamente)

- 180 g de harina integral tamizada
- 180 g de harina blanca
- 150 g de almendra molida
- 200 g de azúcar
- 2 sobres de levadura Royal
- Ralladura de 2 limones
- 200 ml de aceite de oliva
- 450 ml de leche

Elaboración

Para empezar, se debe precalentar el horno a 180°C y se cubre un molde rectangular con papel de horno. A continuación, en un bol grande, se mezclan todos los ingredientes secos. En otro bol, se mezclan la leche y el aceite. Seguidamente, se hace un pequeño hueco en la mezcla de harina y se añade la mezcla líquida. Es el momento de remover lentamente con la ayuda de una espumadera hasta que todos los ingredientes estén integrados y quede una masa homogénea. Es importante evitar remover excesivamente ya que de hacerlo la masa no subirá. Por último, se vierte la mezcla en el molde (sin aplastarla) y se introduce en la bandeja central del horno inmediatamente. Se deja hornear a 180° durante 40 minutos. Se retira del horno y se deja enfriar completamente antes de desmoldar y servir.



60 minutos



Todo el año

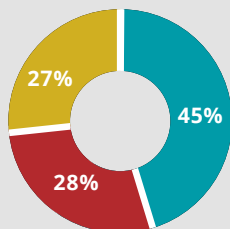
Recomendaciones dietético-gastronómicas

Se ha modificado ligeramente la receta reduciendo a la mitad el contenido en azúcar y sustituyendo parte de la harina blanca por harina integral. Aun así, sigue siendo un plato con una cantidad considerable de azúcar y de alta densidad calórica, por lo que es recomendable disfrutarlo de forma esporádica y no como parte habitual de nuestra alimentación.

Podemos sustituir perfectamente la leche por bebida vegetal para obtener así una receta vegana.

Valoración nutricional

Información nutricional por cada ración: 495 Kcal



■ Hidratos de carbono
■ Proteínas
■ Grasas



Dietista-Nutricionista: Sonia Ramos García

Nº Colegiado/a: CV01196

Informante: Paquita Domenech Molina (abuela de la dietista-nutricionista)

Pastissets de boniato





Ingredientes (para 34 pastissos aproximadamente)

Ingredientes confitura de Boniato

- 1 kg de boniato blanco
- 750 g de azúcar
- Una pizca de canela

Ingredientes masa

- Un vaso de aceite de oliva virgen extra
- Un vaso de anís dulce
- 50 g de azúcar
- 1 Kg de harina aproximadamente o la harina que admita

Elaboración

Elaboración de la confitura

Se hierven sin pelar los boniatos blancos. Se pinchan con un tenedor para comprobar que estén muy tiernos y en ese momento se apagar el fuego y se dejan enfriar. A continuación se pelan los boniatos y se pasan por un chino o se aplastan con un tenedor.

Seguidamente se pone en una olla la pasta de boniato a fuego lento y se añaden el azúcar y la canela, removiéndolo sin parar a fuego medio durante 30 min. Finalmente se apaga el fuego y se deja enfriar.

Elaboración de la masa

Primero se ponen el anís y el aceite en una cazuela al fuego, dejando que se caliente la mezcla sin que llegue a hervir. Se retira del fuego. A continuación se añade el azúcar y poco a poco la harina, hasta lograr una consistencia homogénea que permita un correcto amasado. Tiene que tener una textura fina y una consistencia blanda pero compacta que permita hacer una bola.

Elaboración de los pastissos

En una hoja de papel vegetal (conocido también como «paper de mona») se pone un poco de masa y se trabaja con un rodillo dándole



una forma redondeada. A continuación, con un vaso, una taza o un molde redondo no muy grande, se presiona sobre la masa para darle la forma deseada y se retira el sobrante de masa que se queda fuera del molde.

Seguidamente, se pone en el centro del círculo la confitura de boniato (una cucharada de postre aproximadamente). La cantidad del relleno dependerá del tamaño de la masa. Se debe poner un relleno que permita cerrar la masa. Para acabar el pastisset, se dobla la masa sobre sí misma y se sella (igual que una empanadilla).

Por último, se colocan todos los pastissos en una bandeja enaceitada y se cuecen al horno previamente calentado durante unos 25 min a unos 200 °C.



2-3 horas



Invierno, especialmente en Navidad





Recomendaciones dietético-gastronómicas

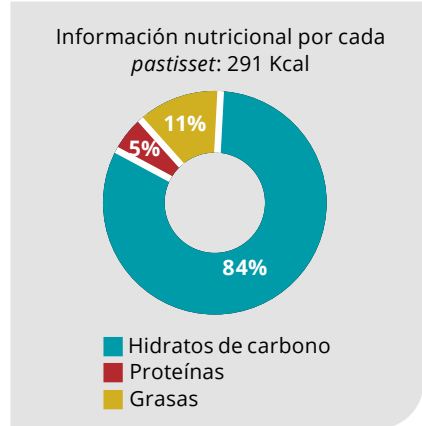
La elaboración puede dividirse en dos partes para amenizar la preparación. Por ejemplo, se puede preparar de antemano la confitura de boniato y dejarla reposar en la nevera.

Por otra parte, al tratarse de un dulce con alto contenido en azúcar se puede considerar reducir la cantidad al gusto, optar por harina integral para aumentar la cantidad de fibra y priorizar el aceite de oliva virgen extra para un aporte saludable de grasas.

Entendiendo que se trata de un alimento de consumo ocasional, no está reñido con una alimentación saludable. Si la alimentación es sana y equilibrada un dulce en fechas festivas no debería suponer una grave alteración de esta.

Además, y al ser un dulce típico de invierno, puede ser especialmente recomendable acompañarlo de una bebida caliente como una infusión de tomillo, manzanilla, poleo...

Valoración nutricional





Dietista-Nutricionista: Paula Ainará Hinke Navarro
Nº Colegiado/a: CV00947

Informantes: Ana Zaragoza Martí y Francisca Ripoll Alvado

Rotlletes Toves





Ingredientes (Para 2 personas): 4 unidades

- 90 ml de agua
- 20 ml de aceite de girasol o soja
- 60 g de harina de trigo
- 1 huevo de gallina
- Azúcar blanco (para decorar)

Elaboración

Calentar el horno a 200°C. Mientras tanto verter el agua y el aceite en un cazo pequeño y calentar a fuego medio hasta llevar a la ebullición.

A fuego lento, añadir la harina poco a poco sin dejar de remover con una espátula o una cuchara (Raquel comenta que: «el tiempo de cocinado de la harina se sabe cuando al presionar con una espumadera, la harina filtra con textura por los agujeros»).

Una vez cocinada, dejar enfriar en un bol de cristal unos cinco minutos e incorporar el huevo previamente batido. Mezclar con la espátula o incluso con la mano hasta conseguir una mezcla homogénea.

Preparar una bandeja de horno y con el dedo índice impregnado de aceite, realizar círculos en la posición donde se colocará cada rollo para evitar que se adhiera la masa en la superficie.

Con una cuchara sopera, coger una pequeña porción y colocar encima del círculo. Repetir esta acción y colocar encima de la porción anterior. A continuación, introducir el dedo untado de aceite en el centro y girar haciendo círculos cada vez más grandes, dejando un agujero en el centro sin que se rompa el rollo.

Una vez colocados los rollos, introducirlos en el horno y cocinar durante 20 minutos o hasta conseguir que la parte superior esté crujiente y ligeramente dorada. Mientras tanto, preparar dos platos, uno con agua y otro con azúcar.

Sacar del horno y pasar la zona superior de cada rollo por agua un par de segundos y después por el azúcar. Volver a colocar en el horno hasta que esté crujiente y ligeramente tostado.

Dejar enfriar antes de consumir.



Recomendaciones dietético-gastronómicas

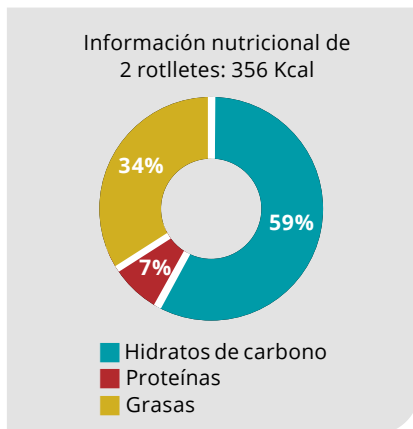
La energía que aporta la receta proviene mayoritariamente de las grasas y de los hidratos de carbono, diferenciándose ligeramente a favor de las grasas. En relación a éstas, el huevo se caracteriza por aportar ácidos grasos monoinsaturados, y los ácidos grasos de tipo poliinsaturados, el aceite de girasol. Además, el huevo aporta proteínas de alto valor biológico, es decir, contiene todos los aminoácidos esenciales.

Para potenciar el valor nutricional de la receta, se puede elegir una harina integral, aportando así fibra y mayor contenido de vitaminas y minerales. Asimismo, con el aporte de fibra se consigue saciedad y se disminuye el pico de azúcar en sangre tras el consumo de azúcar y de la harina refinada, cosa que puede ser de interés para personas con diabetes. Además, la sustitución de la harina de trigo por harina de trigo sarraceno o garbanzo junto a la de arroz, o incluso harina de frutos secos junto a las nombradas anteriormente, sería adecuado para personas con enfermedad celíaca. Si se quiere dar un sabor a chocolate, se puede utilizar harina de algarroba.

Otra opción interesante es sustituir el azúcar por frutos secos picados o molidos, o fruta seca como orejones y pasas, introduciéndolos en la mezcla antes del horneado o añadiéndolos por encima a modo de decoración.

Se puede sustituir el aceite de girasol por el de oliva virgen extra, que potenciará los compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que caracterizan al aceite de oliva sin refinar.

Valoración nutricional





Las personas que no consumen huevo pueden sustituir éste por aquafaba (líquido resultante de la cocción de las legumbres). Se suele utilizar el de alubias o judías blancas o de garbanzos. En el caso de escoger el líquido de una conserva, simplemente se debe colar para separar las legumbres, sin embargo, si se utiliza el casero es importante reducir el agua hasta conseguir la textura similar a la clara del huevo. La cantidad para sustituir un huevo sería de 45 ml (3 cucharadas). Otra opción podría ser la de utilizar 15 g de semillas de linaza molidas y dejar reposar 15 minutos junto a 3 cucharadas de agua.

La receta es dulce por el azúcar que se añade al final, pero el rollo en sí, no es en absoluto dulce por lo que es ideal para acompañar con ingredientes salados como queso, pescado azul, humus, etc. junto a vegetales crudos o cocinados. Incluso si el rollo se elabora más grande y se corta transversalmente, se puede utilizar como un sándwich, bocadillo...

Los rollos se pueden congelar y descongelar justo en el momento de su consumo. Un toque a la tostadora y listo.



35 minutos para 4 unidades



Todo el año



Dietista-Nutricionista: Sofía Clotet Fernández

Nº Colegiado/a: CV00455

Informante: Raquel Tosa Segura

Arnadí de calabaza





Ingredientes (Para 2 personas)

- 500 g calabaza asada
- 500 g boniato rojo o blando asado
- 300 g azúcar
- 125 g almendra molida cruda
- 125 g almendra laminada cruda
- 1 puñado de almendras enteras crudas (mejor si son de la variedad Marcona)
- 1 puñado de piñones nacionales
- 3 yemas de huevo
- Canela en polvo
- La ralladura de un limón
- 1 toque de pimienta negra molida
- 1 chorro de aceite (15-20 g aproximadamente)

Elaboración

La tarde-noche anterior, se asa al horno la calabaza partida por la mitad con los boniatos enteros a 200°C durante 1 hora. Después, se deja atemperar y se extrae medio kilo de pulpa de calabaza y otro medio de boniato. A continuación, se mete la pulpa en una bolsa de pan de tela o un trapo de hilo bien anudado y se deja colgado en un sitio aireado durante toda la noche para que suelte el agua (6-8 horas aproximadamente).

Transcurrido este tiempo, y una vez bien escurrida el agua, se pone en un bol con el azúcar, las yemas de huevo y las almendras molidas y laminadas. Se mezcla todo bien para que se integren los ingredientes y se vuelca la mezcla sobre una paella o sartén a fuego medio para cocinarlo todo junto unos 20-25 minutos. Es importante remover de tanto en tanto la mezcla para que las yemas y el azúcar liguen con el resto de los ingredientes. Se añade a continuación la ralladura de limón, la canela en polvo y la pizca de pimienta negra, y se deja cocinar al fuego unos 5 minutos más.

Pasado este tiempo se apaga el fuego y en otra sartén se pone un chorro de aceite y se tuestan un poco las almendras enteras. Cuando



empiecen a coger color se apartan del fuego, ya que se terminarán de cocinar en el horno. Se hacemos lo mismo con los piñones, con mucho cuidado porque estos tienden a quemarse muy rápidamente. Si sobra aceite se guarda para otras elaboraciones.

A continuación, se cogen tres cazuelitas de barro de unos 20-25 cm de diámetro y se reparte la mezcla. Con ayuda de una espátula mojada en el aceite de tostar los piñones, se le da forma cónica a la mezcla. Una vez formada, se ponen las almendras enteras y los piñones de manera decorativa por encima de la mezcla. Deben quedar «plantaditos» y para acabar se pincela con un poco más de aceite. Opcionalmente, se puede rematar con un toque más de canela y azúcar para que caramelice por encima de la mezcla.

Finalmente, están listos los arnadís para el último paso: el horneado. Para ello, se meten en el horno a 150°C durante 40-50 minutos, hasta que la parte más fina esté bien tostadita. De esta manera tendrá una parte con costra pero el interior seguirá estando tierno.

Como contiene una cantidad ínfima de agua y una buena cantidad de azúcar, es un dulce que se conserva muy bien en lugares frescos y aireados.



12 horas



Semana Santa



Recomendaciones dietético-gastronómicas

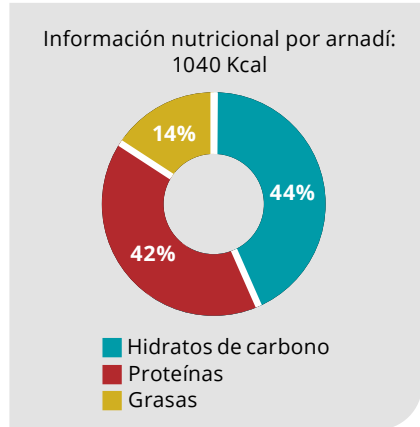
Lo ideal para un arnadí auténtico es buscar y utilizar el máximo posible de productos de proximidad, desde la calabaza y el boniato hasta la almendra o el piñón.

Como el fruto seco que lleva principalmente es la almendra se puede combinar con otros frutos secos de nuestro gusto como las avellanas, las castañas... tanto en la mezcla como en la decoración. Algunas personas lo decoran también con pasas.

Tradicionalmente se utiliza la misma cantidad de calabaza que de boniato y azúcar, pero se puede emplear bastante menos azúcar e incluso omitir para dar más protagonismo al dulzor natural de la calabaza y el boniato. Lo cual también nos puede ayudar a reducir la cantidad de azúcares libres.

Otra forma de agilizar el cocinado podría ser aprovechar restos de calabaza y boniato cocidos de otras elaboraciones, tipo hervido. Tardaría menos en hacerse ya que solo necesitaríamos tostar un poco la superficie en horno o sartén para matizar el aroma.

Valoración nutricional





Dietista-Nutricionista: Paula Ainara Hinke Navarro
Nº Colegiado/a: CV00947

Informantes: Ariadna Sánchis, Tere Varoch Bou y Josep Sanchis Martínez

Mermelada de manzana esperiega y semillas de chía





Ingredientes (Para 2 personas)

- 300 g de manzanas peladas y troceadas
- 100 ml de agua
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de semillas de chía
- ½ cucharadita de canela en polvo

Elaboración

En un cazo se ponen a cocer las manzanas con la mitad del agua a fuego medio-bajo.

Cuando se deshagan, se aparta el cazo del fuego y se añaden el resto del agua, el zumo de limón, las semillas de chía y la canela. Se remueve bien. Si se prefiere más fina, se puede triturar con la batidora.

Para acabar, se deja reposar un poco y se vierte en un bote, el cual se utilizará para guardarla. Cuando se enfríe por completo, espesará aún más.

Se deber conservar en la nevera, así mismo, al no llevar nada de azúcar aguanta menos tiempo, por lo tanto, deberá ser consumida en 3-4 días.



30-40 minutos



La recolección de la manzana esperiega va desde el mes de noviembre hasta marzo, por lo que durante esta época podemos hacer esta mermelada.



Recomendaciones dietético-gastronómicas

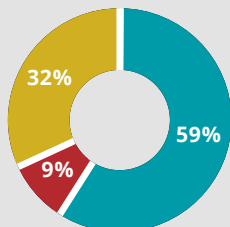
Al no llevar nada de azúcar es mucho más saludable que una mermelada convencional. Su sabor es entre dulce y ácido gracias a esta variedad de manzana tan característica.

Las semillas de chía le aportan textura y nutrientes saludable como son los ácidos grasos omega 3.

Esta mermelada se puede añadir a un yogur, en una tostada de pan integral o para hacer algún postre como un bizcocho casero.

Valoración nutricional

Información nutricional por ración:
168 Kcal



- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas



Dietista-Nutricionista: Ruth García Barajas

Nº Colegiado/a: CV01312

Informante: Ruth García Barajas

Índice toponímico

Comarca	Nombre de la receta	
L'Alacantí	Coca de llanda con almendras	130
L'Alcalatén	Bajoques al tombet	32
L'Alcoià	Giraboix	36
L'Alt Maestrat	Tombet de Benassal o Tombet de Sant Cristòfol	40
El Alto Mijares	Sopa del Alto Mijares	44
El Alto Palancia	Olla Segorbina	47
Alto Vinalopó	Trigo Picado	51
El Baix Maestrat	Ranxo Mariner i arrossejat	55
El Baix Vinalopó	Ensalada de Capellán	12
El Camp de Morvedre	Arroz empedrado	59
El Camp de Túria	Arroz con pollo, conejo y caracoles	64
La Canal de Navarrés	Gazpachos con coca	68
El Comtat	Borra	73
La Costera	Arròs al forn de Xàtiva	77
L'Horta Nord	Paella de hígado de toro	81
L'Horta Oest	Arròs amb fesols i naps	85
L'Horta Sud	Espencat	15
La Hoya de Buñol	Arroz de ayuno	99
La Marina Alta	Coca de mullador	19
La Marina Baixa	Pastissets de boniato	134
La Plana Alta	Olleta de La Plana	93
La Plana Baixa	Olleta d'Estiu	97
La Plana de Utiel-Requena	Tortas Magras	23
Els Ports	Rotlletes Toves	139

La Ribera Alta	Arnadí de calabaza	144
La Ribera Baixa	All i pebre	101
El Rincón de Ademuz	Mermelada de manzana esperiega y semillas de chía	149
La Safor	Fideuà	105
Los Serranos	Torta de sardinas	27
València	Arroz vegetal	109
La Vall d'Albaida	Paella de faves i carxofes	113
El Valle de Cofrentes-Ayora	Patatas con caldo y verduras	117
La Vega Baja	Arroz con costra	121
El Vinalopó Medio	Gachamiga	125

Índice participantes

Apellidos	Nombre	Participación	
Alemany Escrivà	Empar	Informante	18
Aparicio Chagoyén	Lola	Informante	50
Atencio López	Danisa Helena	Dietista-Nutricionista	26
Ballester	Concha	Informante	108
Benejama Pérez	Diana	Dietista-Nutricionista	120
Birlanga Follana	Rafael	Dietista-Nutricionista	124
Bueno González	Jose	Informante	67
Bueno Martínez	M ^a Rocío	Dietista-Nutricionista	67
Cabañas Alite	Quique	Informante	63
Cabañas Alite	Luis	Dietista-Nutricionista	53
Clotet Fernández	Sofía	Dietista-Nutricionista	143
Conejero Amorós	Loli	Informante	54
Cortés	M ^a Carmen	Informante	35
Domenech Molina	Paquita	Informante	133
Escorihuela Navarro	Elisa	Dietista-Nutricionista	46
Escuder Marcos	Carla	Dietista-Nutricionista	58
Fernández	Toni	Informante	30
Follana Martínez	Soledad	Informante	124
García Barajas	Ruth	Dietista-Nutricionista	151
Garcia Bertran	Marc	Dietista-Nutricionista	43
García Sanchiz	Guadalupe	Informante	72
Gascó-Barberá	Mari Carmen	Informante	120
Giner Cerdà	Júlia	Dietista-Nutricionista	72
Gómez Villena	Maria Pilar	Dietista-Nutricionista	18, 30
Haro Alcoela	Elena	Dietista-Nutricionista	14
Hinke Navarro	Paula Ainara	Dietista-Nutricionista	138, 148
Lahuerta Martínez	Mamen	Dietista-Nutricionista	96
Llamas Montero	M ^a Del Mar	Dietista-Nutricionista	88

López Verdú	Milagros	Informante	26
Marcos Parra	Margarita	Informante	58
Marin Garcia	Alba	Dietista-Nutricionista	80
Marín Martínez	Lorena	Dietista-Nutricionista	112
Martín Ballester	M ^a Ángeles	Dietista-Nutricionista	108
Martínez Calles	M ^a Teresa	Informante	112
Martínez Fernández	Mari Carmen	Informante	96
Martínez Pérez	Jose Tomás	Informante	14
Meneu Oset	Fina Mari	Informant	100
Moliner Hernández	Manolita	Informant	100
Moreno Santacreu	Ramón	Dietista-Nutricionista	22
Moscardó	Carmen	Informante	116
Navarro	Elisa	Informante	34
Navarro	Carmen	Informante	116
Navarro Amorrich	Maite	Dietista-Nutricionista	87
Nebot Meneu	Paula	Dietista-Nutricionista	100
Peiro Gisbert	Isabel	Informante	50
Pellicer Moscardó	Mari	Dietista-Nutricionista	116
Pérez Soler	Josefa	Informante	14
Pina Flores	Nadia	Dietista-Nutricionista	128
Pina Vieco	Santiago	Informante	128
Quiles Lledó	Fina	Informant	104
Ramos García	Sonia	Dietista-Nutricionista	133
Rico Reche	Mónica	Dietista-Nutricionista	54
Ripoll Alvado	Francisca	Informante	138
Romero Bonilla	Julia	Informante	88
Ruiz Salas	María José	Dietista-Nutricionista	39
Salazar Gonzalez	María Genoveva	Informante	76
San Onofre Bernat	Nadia	Dietista-Nutricionista	50
Sánchis	Ariadna	Informante	148
Santacreu Cabrera	Consuelín	Informante	22
Santacreu Cabrera	M ^a Ángeles	Informante	22
Santacreu Cabrera	Pepa	Informante	22

Santacreu Cabrera	Tere	Informante	22
Sarrió Puig	Meritxell	Dietista-Nutricionista	104
Sarrió Quiles	Joan Lluís	Informante	104
Tormo Calatayud	Ignacio	Informant	80
Tormo i Soler	Lidia	Dietista-Nutricionista	92
Tosa Segura	Raquel	Informante	143
Vicent Balaguer	Paloma	Dietista-Nutricionista	35
Vidal Sirvent	Judit	Dietista-Nutricionista	76
Viñas	M ^a Ángeles	Informante	84
Zaragoza Martí	Ana	Informante	138

Agradecimientos

Ana Zalamea Ybarra (Gerencia y Dirección de Comunicación y RRII del CODiNuCoVa)

Ruth García Barajas (Gestora de Proyectos del CODiNuCoVa)

Comisión de educación del CODiNuCoVa: María del Mar Llamas Montero, Meritxell Sarrío Puig, Diana Benejama Pérez, Azais Martínez Cebolla, Paula Lledó Gil.

Ana Zaragoza Martí, Víctor Arcos Limiñana y Ángeles Ruíz García.

Maestra cocinera Aurora Torres (Restaurante La Herradura), Maestro cocinero Manuel Alonso (Restaurante Casa Manolo), Maestro cocinero Pep Romany (Restaurante Pont Sec) y Maestro cocinero Dani Frías (Restaurante La Hereta).





UA



Cátedra UA
de Estudios

del Sabor
Gastronómico

Carmencita



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana