

gesto



Ostomía y Alta cocina



gesto

Ostomía y
Alta cocina

ÍNDICE

Prólogo Lucía Becerra	7
Prólogo Pepe Solla	9
Introducción	11
Recomendaciones dietéticas	13
Vichyssoise de calabacín	23
Ratatouille	25
Merluza con cama de tomate y cebolla	27
Bacalao fresco sobre cama de hortalizas	29
Truchas al vapor estilo asiático	31
Brocheta de rape y miniaturas de la huerta	33
Salmón ahumado con mousse de aguacate	35
Bonito en piperrada	37
Chips de manzana	39
Chips de banana	41
Arroz con alcachofas y jamón	43

Lomo asado a la manzana y chips de calabacín	45
Caldereta de merluza	47
Tallarines con pollo encebollado y setas	49
Zancarrón en salsa vizcaína	51
Merluza en salsa verde con almejas y puré de guisantes	53
Helado de mango	55
Roscas de naranja	57
Yogur con manzana caramelizada	59
Recetas Pepe Solla	61
Bacalao encebollado	63
Falso arroz de choco	67
Sanmartiño con guisantes	71
Choco-coco	75
Glosario de Términos	82

LUCÍA BECERRA

Directora de Marketing
Hollister Ibérica

Hollister es un laboratorio que desarrolla, fabrica y comercializa productos y servicios de ostomía e incontinencia. Estamos firmemente comprometidos con el entorno y las personas.

Creemos en el crecimiento profesional de los enfermeros expertos en estomaterapia como base para conseguir mejorar la calidad de vida de las personas ostomizadas. Por ello, nos involucramos en facilitar la formación y los recursos necesarios en su labor diaria.

Desde el año 2010, desde Hollister apoyamos la creación de grupos de trabajo en diferentes comunidades autónomas que hoy forman el Proyecto Gesto. Una iniciativa innovadora e integradora que trabaja para potenciar el reconocimiento de los enfermeros estomaterapeutas y mejorar así la calidad de vida de los pacientes.

A través del Proyecto Gesto, y contando con el respaldo y el apoyo de Hollister, los profesionales de enfermería expertos en estomaterapia desarrollan proyectos de investigación, estudios científicos y acciones sociales, como la campaña “**Pon Una Bolsa En Tu Vida**” que se pone en marcha cada mes de octubre con motivo del **Día Mundial del Paciente Ostomizado**.

En este recorrido, siempre hemos contado con el apoyo de la Administración Pública. Gracias a esa labor de colaboración, desde el comienzo del camino se ha logrado la apertura de nuevas consultas de ostomía y se han desarrollado rutas de atención al paciente ostomizado y protocolos que han mejorado la vida de miles de pacientes.

Este año hemos dado un paso más. Hemos pasado de las consultas a la cocina. En el libro que tienes en tus manos se recogen exquisitas recetas que cumplen con todos los requisitos para ser elaboradas y degustadas por personas ostomizadas o con enfermedades inflamatorias intestinales. Porque todos podemos disfrutar de la alta gastronomía, ya sea en un restaurante Estrella Michelin o en nuestra propia casa.

Desde Hollister queremos **agradecer** su esfuerzo a todos los que han aportado tanto: al **Grupo Madrid de Consultas de Ostomía** por dar vida a esta idea; al **Grupo Norte Ostomías** por aportar la base de los consejos nutricionales, al **Proyecto Gesto** por darle forma; a los alumnos de la **Escuela de Hostelería de la ONG Cesal** por sumarse con todo su esfuerzo e ilusión; a **Pepe Solla –chef con una Estrella Michelin-** por sus creaciones con magia y estrella; a las nutricionistas **Raquel Mateo Lobo** y **María Pellón** por sus pautas y consejos; a **ASSEII** por su dosis de realidad; y a **AOMA** (Asociación de Ostomizados de Madrid) y **SEDE** (Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia) por apoyar siempre las iniciativas que desarrollamos y que suman.

Esperamos que este libro esté presente en muchas cocinas y que sea una herramienta clave para aportar sabor a los platos y calidad de vida a las personas ostomizadas y con Enfermedad Inflamatoria Intestinal.





PEPE SOLLA

1 Estrella Michelin

3 Soles Repsol

Siempre me ha gustado comer, no sé si me hice cocinero por eso, aunque seguro que algo tuvo que ver. Es un gran placer, mucha gente dice que es el mayor placer que nos podemos dar a lo largo de toda nuestra vida, y hasta morir. Y la verdad ¡¡es tan bonito y gratificante cocinar para los demás!! Pensar que con lo que haces con tus manos la gente disfruta, es lo que hace que nos enganchemos a nuestra profesión. Por muy dura que sea a veces o por muy larga que sea la jornada, al final, ver a un cliente contento te cambia todo, te compensa todos los esfuerzos y hace que quieras seguir cocinando para ellos.

Conozco poca gente que no disfrute comiendo, muy poca, pero hay algo que empieza a ser habitual, y es que tengamos limitaciones por razones de salud, temporales o para vivir con ellas. Pero esto no ha de suponer ninguna traba para seguir disfrutando de la gastronomía y de comer día a día. Suelo repetir a estas personas que hay más gente que se pone sus propias limitaciones por razones de prejuicios que las que se derivan de sus enfermedades, aunque no nos demos cuenta de ello; y que por muchas intolerancias que tengamos, la cocina es un campo tan amplio que siempre se pueden compensar con elaboraciones, productos e imaginación.

Con las recetas de este libro he pretendido demostrar que la alta gastronomía no sabe de límites y que el placer de comer no está reservado para nadie, sino abierto a todos, desde los más exigentes a los más disfrutones.

No pretendo enseñar a cocinar, solamente abrir los ojos para hacer desvanecer cualquier limitación.
¡¡¡¡¡Vamos a cocinar!!!!

INTRODUCCIÓN

El **Proyecto GESTO** está formado por más de 125 enfermeros estomaterapeutas de toda España que, con la colaboración de las asociaciones de pacientes, sociedades científicas e instituciones sanitarias, trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas portadoras de una ostomía y poner en valor la figura de la enfermería experta en estomaterapia.

El **Grupo Madrid de Consultas de Ostomía** ha puesto en marcha esta iniciativa para que, con una pizca de ilusión y muchas ganas de ayudar, los pacientes ostomizados y las personas con enfermedad inflamatoria intestinal tengan a su disposición una propuesta de alta cocina, adaptada a sus necesidades nutricionales.

A su vez, el **Grupo Norte Ostomía** ha colaborado en este proyecto aportando el conocimiento y la evidencia sobre la alimentación para las personas ostomizadas y con Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

Este libro recoge las elaboraciones de **Pepe Solla**, reconocido cocinero con una **Estrella Michelin y tres Soles Repsol**, que ha creado especialmente para esta ocasión deliciosas recetas.

Además, esta obra ha contado también con las manos creadoras y solidarias de los **alumnos de la Escuela de Hostelería de la ONG CESAL**, que han elaborado primeros platos, segundos y postres para hacer las delicias de todos los lectores.

Todos ellos han puesto en marcha sus cocinas y han aportado sus conocimientos culinarios, bajo la supervisión de **Raquel Mateo Lobo, Facultativo Especialista en Endocrinología y Nutrición**, y **María Pellón, Doctora en Nutrición y Vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valladolid**.

Así es como consejos, recetas, los ingredientes más apetecibles y las manos más expertas se unen en este recetario para elaborar los mejores platos. ¡Disfruta de la alta cocina en tu mesa!

Bon Appétit!



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES OSTOMIZADOS

Los pacientes portadores de una ostomía deben seguir unas recomendaciones dietéticas orientativas y evitar dietas estrictas. Tras la cirugía, se recomienda introducir los alimentos poco a poco y en pequeñas tomas frecuentes. Inicialmente se recomiendan dietas bajas en fibra y progresivamente se debe ir avanzando hasta llegar a una dieta normal para que el intestino se adapte de forma progresiva.

Para una mejor tolerancia a los alimentos, los pacientes deben seguir una serie de recomendaciones:

- > Comer despacio, masticando bien los alimentos y con la boca cerrada, para evitar tragar aire y la formación de gases.
- > No saltarse comidas o realizar periodos largos de ayuno, ya que esto aumenta la formación de gases y produce heces más líquidas. Por lo tanto, debe realizarse una ingesta fraccionada en 6-7 tomas de pequeña cantidad, siguiendo unos horarios regulares.
- > Evitar tumbarse tras las comidas. Es importante permanecer sentados al menos media hora después de cada ingesta.
- > Consumir los alimentos templados, ni muy fríos ni muy calientes.
- > Cocinar los alimentos de forma sencilla (cocidos, a la plancha, hervidos o al horno en su jugo). Evitar platos muy elaborados (empanados, rebozados, fritos o estofados) ya que producen digestiones

más pesadas. Poco a poco, pueden ir realizándose guisos sencillos con un sofrito de cebolla y tomate, pero siempre con poco aceite.

- > Es importante una ingesta suficiente de líquido: 2-3 litros al día en forma de agua o bebidas isotónicas (que aportan además electrolitos), separándolo de la toma de alimentos para evitar disminuir la absorción de nutrientes. Es recomendable ajustar la cantidad de líquido a la cantidad que se pierde por la ostomía, aumentándola 500-750ml más.
- > Evitar el consumo de bebidas con cafeína, que son estimulantes de la motilidad intestinal y pueden acelerar el tránsito y producir diarrea.
- > Evitar el consumo de alcohol, que interfiere con la absorción de determinados nutrientes: vitaminas del grupo B, magnesio, ácido fólico, zinc, etc.
- > Evitar las bebidas gaseosas, que pueden producir flatulencia y dolor abdominal.
- > Condimentar los alimentos con sal -salvo que se lo contraindique su médico- ya que tienden a perderse sales minerales por las ostomías.
- > Consumir pan blanco (inicialmente es preferible tostado o del día anterior), arroz, sémola y pasta hervida con poco caldo. Evitar los productos integrales por su contenido en fibra insoluble.
- > Se pueden consumir libremente huevos, pescados y carnes magras.
- > Introducir alimentos nuevos de forma progresiva, observando el efecto que tienen sobre el contenido de la ostomía. No introducir varios alimentos a la vez, ya que dificulta la identificación del alimento no tolerado. Con el tiempo, el intestino se adapta y puede llegar a tolerar una dieta normal.
- > Las frutas recomendadas inicialmente son plátano, pera y manzana maduras sin piel, trituradas, asadas o en compota; y el dulce de membrillo y las frutas en almíbar. Progresivamente se irán introduciendo el resto.
- > Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabaza y calabacín, se toleran bien desde el principio. Posteriormente se pueden ir incorporando el resto en forma de puré acompañado de patata. Después se introducen las verduras y hortalizas solas en forma de puré. Finalmente, se incluyen enteras.
- > Se puede tomar leche desde las primeras semanas, salvo que existan problemas de intolerancia claros. En estos casos, se recomienda utilizar leche sin lactosa, yogures naturales o de sabores, queso fresco y cuajada. Pasados entre 1 y 2 meses, se puede incorporar leche desnatada en pequeñas cantidades y posteriormente leche entera flanes y natillas.



- > Las legumbres deben tomarse inicialmente cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapuré, después trituradas solo con batidora y, si se toleran bien, enteras.
- > En caso de diarrea o estreñimiento, utilizar dietas específicas.

Recomendaciones para disminuir la producción de gases y malos olores:

- > Disminuir alimentos como espárragos, pepinos, maíz, ajos, cebollas, coliflor, brócoli, coles de bruseles, nabos, repollo, legumbres (garbanzos, judías, etc.), guisantes, bebidas gaseosas (refrescos, cervezas, etc.), leche y quesos fermentados.
- > Los pescados azules, mariscos y algunos frutos secos (avellanas, nueces, almendras) pueden dar un olor desagradable a las heces.
- > Añadir perejil a los alimentos puede ayudar a disminuir el olor de las heces, además del consumo de alimentos como yogur, cuajada, requesón o mantequilla.

Dependiendo de a qué nivel esté situada la ostomía se van a producir más o menos alteraciones en la absorción de nutrientes. En general, en el caso de las colostomías por extirpación de zonas terminales de colon, sigma o recto no se suelen producir alteraciones en la absorción de agua, nutrientes o sales minerales. Por eso, no se suelen producir diarreas. En el caso de las ileostomías (por extirpación de zonas de intestino delgado) o colostomías derechas (por extirpación extensa de colon) la pérdida de líquidos, sales minerales y nutrientes suele ser lo habitual y requerir una mayor adaptación de la dieta.

GASES

Alimentos que los aumentan	Alimentos que los disminuyen
Bebidas carbonatadas	Hinojo natural
Bebidas alcohólicas	Infusiones de tomillo
Espárragos	Manzanilla, salvia
Berza, coliflor, brócoli	Yogur natural
Legumbres enteras	
Cebolla	
Ajo	
Chicle	

OLORES

Alimentos que los aumentan	Alimentos que los disminuyen
Ajo	Mantequilla
Espárragos	Yogur natural
Pescado azul	Perejil
Legumbres enteras	Zumo de tomate
Huevos	Zumo de naranja
Cebollas	Zumo de arándanos
Quesos curados	
Algunos complementos vitamínicos	



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Durante la fase de estabilidad -o ausencia de brotes- debe realizarse una dieta equilibrada y saludable. No es necesario evitar ningún alimento, salvo que repetidamente se haya tolerado mal.

Las recomendaciones dietéticas específicas durante los brotes agudos se resumen en:

- > Comer despacio masticando bien los alimentos en un ambiente tranquilo y siguiendo horarios regulares de comidas.
- > Realizar ingestas frecuentes de pequeña cantidad repartidas en 6-7 tomas a lo largo del día.
- > Realizar reposo sentado después de cada una de las comidas principales, evitando tumbarse inmediatamente después de las ingestas.
- > Evitar la ingesta de alimentos muy fríos o muy calientes ya que pueden aumentar la cantidad o disminuir la consistencia de las heces.
- > Evitar el consumo de café, té, alcohol, chocolate o bebidas carbonatadas que pueden producir flatulencia y aumentar la motilidad intestinal con efecto laxante.
- > Realizar cocinados sencillos y con poca grasa (hervidos, en su jugo, a la plancha, al vapor o al horno) y evitar fritos, rebozados, empanados, guisos, etc.
- > Utilizar sal añadida en el cocinado de los alimentos, salvo que exista contraindicación médica expresa.

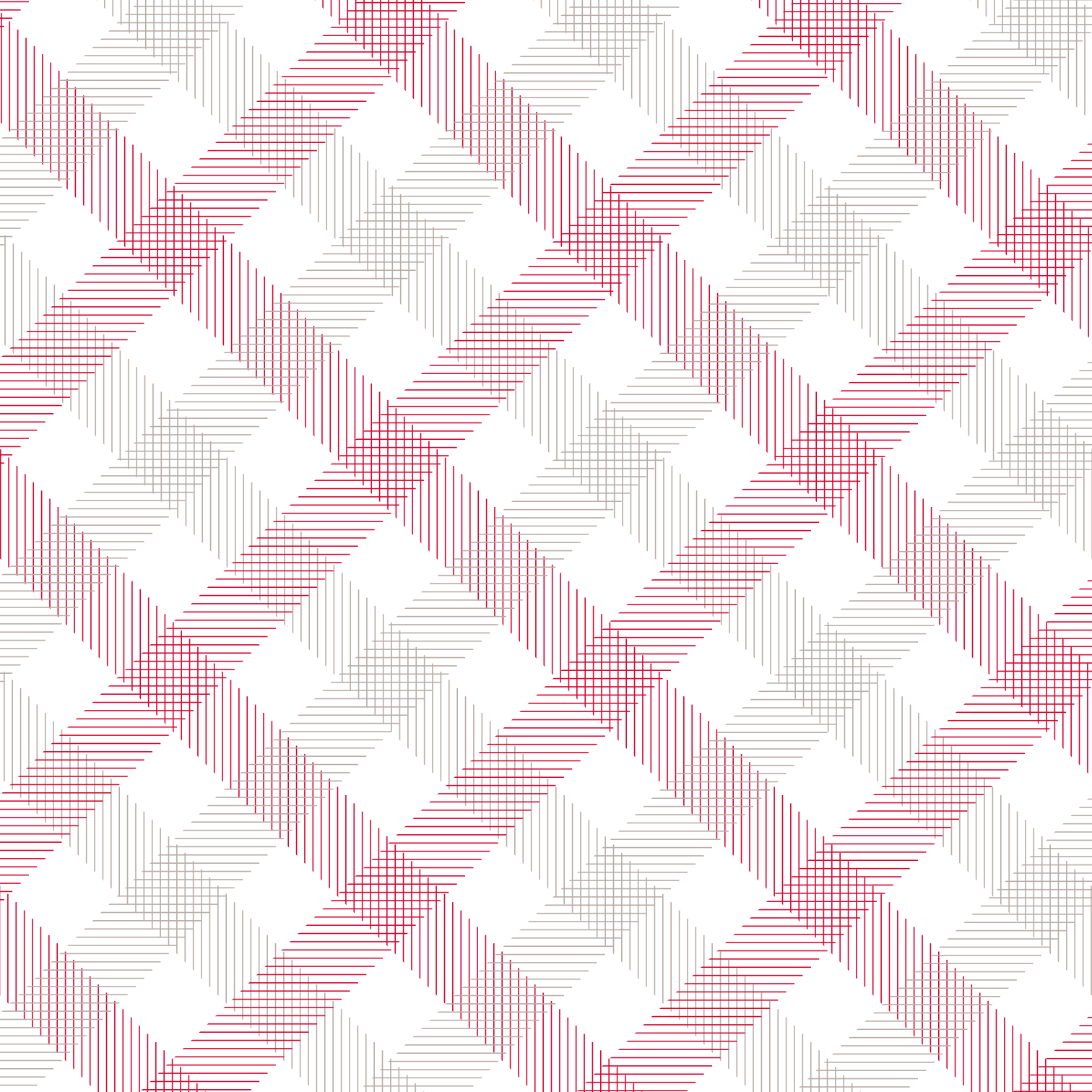
- > Consumir al menos 2 litros de líquido al día -evitando las horas de comida- en pequeñas tomas sin forzar. Debe ajustarse la cantidad de líquidos de las tomas a las pérdidas con las heces, recurriendo a soluciones rehidratantes, limonada alcalina (1 litro de agua, 2 cucharadas soperas de azúcar, media cucharadita de sal y bicarbonato y el zumo de un limón) o bebidas isotónicas. Posteriormente hay que iniciar la toma de agua de arroz (50 gramos de arroz, 1 zanahoria grande, 1,5 litros de agua con sal y hervir durante 20 minutos a fuego medio).
- > El arroz y la pasta pueden consumirse hervidas con poco caldo o en seco, cocinados con un poco de aceite y hierbas aromáticas.
- > La carne y el pescado pueden consumirse hervidos, a la plancha, al horno o en papillote.
- > Los huevos consumirlos preferiblemente cocidos, pasados por agua, en tortillas o a la plancha con poca cantidad de aceite.
- > Las frutas, verduras, legumbres, leche y derivados deben introducirse progresivamente, según la tolerancia observada:
 - > Inicialmente se recomiendan frutas como plátano, pera y manzana maduras sin piel, trituradas, en compota, asadas o dulce de membrillo.
 - > La patata, zanahoria, calabacín y calabaza se toleran bien desde el principio. Se recomienda ir incorporando el resto de verduras y hortalizas progresivamente, inicialmente en puré mezcladas con patata, después en puré solas, posteriormente enteras, y si son bien toleradas, consumir frescas (en ensalada).
 - > En cuanto a productos lácteos, incorporar inicialmente yogures, seguido progresivamente de queso fresco, cuajada, leche desnatada y finalmente, leche entera, flan o natillas.
 - > Introducir las legumbres, primero cocidas y trituradas con batidora, pasadas por pasapurés, después trituradas solo con batidora y si se toleran, consumir las enteras.
- > Se recomienda el consumo de aceite de oliva con moderación, tanto en crudo como para cocinar.



GUÍA PARA LA **ELECCIÓN
DE ALIMENTOS** DURANTE
BROTOS AGUDOS DE
ENFERMEDAD INFLAMATORIA
INTESTINAL O PRESENCIA
DE HECES LÍQUIDAS POR
OSTOMÍAS

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche sin lactosa, yogures naturales, de sabores, quesos frescos, cuajada.	Leche, yogur con frutas, cereales o frutos secos, flan, natillas, nata o quesos grasos.
Carne, pescado y huevos	Carnes magras (solomillo, lomo), embutido magro, conejo, aves sin piel, pescados y huevos.	Carnes grasas, embutidos grasos y patés, marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta, quinoa, tapioca, pan blanco o biscotes, patatas y arroz.	Cereales integrales y derivados. Inicialmente las legumbres.
Verduras y hortalizas	Zanahorias, calabacín, calabaza.	Verduras fibrosas y flatulentas (coles, repollo, alcachofa, pimiento, espárragos, etc.)
Frutas	Plátano, manzana, pera, dulce de membrillo o frutas en almíbar.	Otras frutas.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados, bebidas isotónicas.	Café, alcohol, bebidas gaseosas o zumos de frutas.
Alimentos grasos	Aceite de oliva o girasol.	Mantequilla, margarina, mayonesa, frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar, galletas tipo María y bollería casera con poco aceite.	Chocolate, cacao, repostería y bollería industrial y galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal, hierbas aromáticas.	Platos precocinados y salsas comerciales.

En algunos casos, su médico necesitará prescribirle suplementos nutricionales específicos, para suplementar la dieta oral y asegurar adecuado aporte nutricional.





RECETAS



VICHYSOISE

DE CALABACÍN



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

30 minutos

INGREDIENTES

- 6 Calabacines pequeños
- 1 Cebolla mediana
- 3½ Vasos de caldo de pollo
- ½ Vasito de leche desnatada
- 1 Vasito de leche evaporada
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Lava y despunta los calabacines.

Corta uno por la mitad y, luego, a lo largo. Corta de nuevo en rodajas y, después, haciendo palitos. Cuécelos en agua con sal, 3 o 4 minutos y luego escúrrelos y reservalos.

Corta el resto de los calabacines en rodajas y mételos en una olla. Añade la cebolla en rodajas y el caldo. Remueve y cuece durante 45 minutos.

Déjalo templar y pásalo por tandas por la batidora. Incorpora la leche evaporada y desnatada, la sal y la pimienta y tápalo.

Mételo en la nevera 12 horas y sírvelo muy frío en tazas de consomé con los palitos de calabacín.

RATATOUILLE



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

75 minutos

INGREDIENTES

- 500g Berenjena
- 375g Calabacín
- 2 Cebollas medianas
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 750g Tomates de rama
- 5 Dientes de ajo
- Aceite
- 2 Cucharaditas de perejil picado
- 2 Ramitas de tomillo
- 1 Ramita de albahaca
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Comienza cortando la berenjena en rodajas o trozos pequeños y ponla en un cuenco con sal para que “sude” y pierda el amargor, durante 30 minutos.

Pica el resto de las hortalizas. La cebolla en tiras finas, los pimientos en trozos y el calabacín en rodajas. En una cacerola sofríe la cebolla lentamente durante 5 minutos, hasta que esté blanda.

Añade los pimientos y 3 dientes de ajo enteros, baja un poco el fuego y deja que las verduras se hagan durante otros 7 minutos. Salpimienta, pásalo a una bandeja y resérvalo.

Echa aceite y añade la berenjena cocinándola durante 6 o 7 minutos por cada lado. Cuando esté cocinada añade a la bandeja la cebolla y los pimientos. Vuelve a echar aceite en la cacerola y cocina el calabacín durante 5 minutos. Retira a la bandeja con el resto de vegetales.

En la cacerola sofríe los tomates pelados y cortados en cubos, añade las finas hierbas que tenías reservadas, así como los dientes de ajo. Cocínalos bien y vete aplastándolos con un cucharón hasta que queden como una salsa. Añade las hortalizas que tenías reservadas y dale unas vueltas cuidadosamente con la salsa de tomate.

Cocina todo junto a fuego medio y tapado durante 10 minutos y cuando pase el tiempo destapa la cacerola y baja el fuego dejándolo otros 20 minutos más.

MERLUZA

CON CAMA DE TOMATE
Y CEBOLLA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

45 minutos

INGREDIENTES

- 4 Filetes grandes de merluza (con piel y sin espinas)
- 4 Tomates
 - Perejil
 - Pimentón dulce
- 1 Cebolla
- 5 Cucharadas de pan rallado
- ½ Vaso de agua
 - Aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta molida

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 220 grados. Pela y pica finito la carne del tomate y la cebolla. Lava y pica el perejil y pon a hervir el agua.

En un recipiente, mezcla el tomate, la cebolla, 2 cucharadas de perejil, 1 cucharadita de pimentón dulce, el pan rallado, una pizca de sal y de pimienta y 3 cucharadas de aceite de oliva. Revuelve todo y resérvalo.

En una fuente de horno o en un molde engrasado, pon 2 de los filetes de merluza, ligeramente salpimentados, si los has comprado con piel pon la piel hacia abajo. Sobre los filetes extiende el picadillo de tomate y cebolla y cubre con los otros 2 filetes, pero esta vez con la piel hacia arriba, y vuelve a salpimentar y regarlo con un chorrito de aceite de oliva.

Riega con el agua que tienes hirviendo y mételo en el horno unos 35 minutos. Durante los últimos 10 minutos, puedes encender el gratinador para que se tueste también la piel de la merluza.



BACALAO FRESCO

SOBRE CAMA
DE HORTALIZAS



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

35 minutos

INGREDIENTES

- 1 Bacalao fresco entero (1,5 kg)
- 4 o 5 Patatas
- 1 Cebolla grande
- 300cl Vino blanco seco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra al gusto

PREPARACIÓN

Limpia bien de escamas y tripas el pescado. Quítale la cabeza y marca las rodajas con un buen cuchillo. Precalienta el horno a unos 190 grados.

Mientras, pela y corta las patatas y las cebollas a rodajas bien finas. Pon en una placa de horno un chorrito de aceite y sobre un lecho de patatas y cebolla pon la pieza de pescado. Salpimienta, añade otro hilo de aceite por encima y mételo en el horno.

A partir de ahora, debes ir vigilando la cocción e ir añadiendo el vino blanco, o si faltase más líquido un poco del fumet que has hecho con la cabeza.

En 30 minutos aproximadamente, lo tendrás listo.

Si prefieres el pescado un poco menos hecho, puedes poner al horno primero la placa con las patatas y la cebolla y a los 10-15 minutos introduce el pescado y el vino para que así el bacalao no pierda jugosidad.

TRUCHA

AL VAPOR ESTILO ASIÁTICO



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

15 minutos

INGREDIENTES

- 8 Truchas de ración
- 2 Zanahorias
- 1 Puerro grande
- 50g Raíz de jengibre fresco
- 2 Ramas de perejil fresco
- 2 Dientes de ajo
- 50ml Salsa de soja
- 100ml Agua
- Aceite (al gusto)
- 1 Cucharadita de azúcar
- Sal

PREPARACIÓN

Limpia las truchas y sécalas con un papel de cocina. Sálalas por su interior y resérvalas mientras haces la salsa.

Pica las verduras, las zanahorias y el puerro y el jengibre en trozos medianos.

Para la salsa, coloca una sartén al fuego con el aceite y dora los dientes de ajo. Una vez que estén dorados retíralos y saltea durante 3 minutos las verduras, añádeles la salsa de soja, la cucharadita de azúcar y el agua. Espolvorea también con un poco de perejil picado y deja hacer durante otros 2 minutos. Resérvalo caliente.

Cuece las truchas unos 7 minutos al vapor en el microondas, siempre en un recipiente especial para ello, o al fuego de la manera clásica.

Una vez hechas, emplátalas y salsea con la preparación de verduras y soja. Sírvelo muy caliente.

BROCHETA DE RAPE

Y MINIATURAS
DE LA HUERTA



Nº DE COMENSALES

2

TIEMPO DE ELABORACIÓN

20 minutos

INGREDIENTES

- 200g Rape limpio
- 8 Langostinos
- 6 Tomates cherry
- 6 Cebollitas francesas
- Aceite de oliva
- Sal en escamas
- Pimienta negra
- Palitos para brocheta

PREPARACIÓN

Limpia el rape, lávalo y sécalo. Intenta sacar las espinas que pueda contener y córtalo en trozos regulares.

Para hacer brochetas o cocinarlo en salsa, resulta muy práctico que el pescadero deje la cola perfectamente limpia, y que en casa solamente tengas que sacar los lomos y así no contienen espinas en ninguna de las partes y quedan los trozos más gruesos.

Lava y seca los tomatitos. Pela las cebollitas. Pon a calentar una plancha con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Monta las brochetas intercalando los tomates cherry, el rape, los langostinos y las cebollitas.

Echa un poco de aceite y pimienta y asa en la plancha por ambas caras hasta que esté a tu gusto. Sala y sirve inmediatamente.

SALMÓN AHUMADO

CON MOUSSE DE AGUACATE



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

20 minutos

INGREDIENTES

- 2 Aguacates medianos
- 100g Queso crema bajo en grasa
- 2 Cucharadas soperas de zumo de limón
- 200g Salmón ahumado
- Sal
- Pimienta
- 1 Ramita de eneldo fresco picado
- Cebollino para decorar

PREPARACIÓN

Parte los aguacates a la mitad y con una cuchara sopera quítales la carne. Añade el queso crema, el zumo, la sal, la pimienta y el eneldo picado. Echa todos estos ingredientes en el vaso de una batidora y tritura lo justo para formar una mousse.

Coloca papel film en el interior de 4 vasitos de café de base redonda, corta el salmón en lonchas y vete forrando con una capa el pocillo que hará de molde. Echa la mousse de aguacate y cierra con las lonchas que sobresalen del vaso.

Mételos unos minutos en el congelador mientras haces los siguientes. Después pasa a la nevera hasta el momento de servirlos.

Desmolda en un plato.

BONITO
EN PIPERRADA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

45 minutos

INGREDIENTES

- 750g Bonito
- 500g Cebolla
- 350g Pimientos verdes
- 400g Tomate triturado
- 2 Ajos
- Perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

Corta la cebolla y el pimiento verde en juliana. En una cazuela con un poco de aceite de oliva póchalo con un poco de sal. Añade el ajo también.

Por otro lado, corta el bonito en dados y quítale la piel. Ponlo en otra cazuela con un poco de aceite e introdúcelo en el horno precalentado a 180 grados hasta que dejen de tener color de crudo.

Mientras añades el tomate a la cebolla y el pimiento, déjalos a fuego suave hasta que reduzca y espese.

Pon la salsa por encima del bonito y vuelve a introducirlo en el horno durante unos 5-7 minutos.

CHIPS
DE MANZANA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

45 minutos

INGREDIENTES

- 1 Manzana grande o 2 pequeñas
- 3 Cucharaditas de azúcar blanco
- Canela (opcional)

PREPARACIÓN

En primer lugar, lava muy bien las manzanas y quita las impurezas porque no tendrás que pelarlas.

Una vez limpias, córtalas en finas láminas. Coloca las láminas de manzanas sobre una placa antiadherente o una simple placa para horno untada con un poco de mantequilla. Una vez en la placa, espolvorea con un poco de azúcar y canela para después meterlas en el horno a temperatura suave aproximadamente 1 hora.

Si deseas que caramelicen un poco, puedes poner el horno más fuerte y retirar los chips cuando comiencen a dorarse.

Los chips de manzana son un excelente tentempié para comer entre horas, sano, nutritivo y muy sabroso. Además, hasta puede obviarse el azúcar y dejar que las manzanas se presenten deshidratadas en estado natural.

CHIPS
DE BANANA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

180 minutos

INGREDIENTES

- 1 Banana verde
- 1 Cucharadita de aceite

PREPARACIÓN

Para elaborar estos chips de banana simplemente debes pelar la fruta y cortarla en finas rodajas, lo más finas posible. Puedes realizar este trabajo con cuchillo o con mandolina.

Precalienta el horno y colócalas sobre una placa antiadherente o bien úntala con la cucharadita de aceite.

Todas las rodajas deben tocar la placa y así, mételas en el horno a una temperatura suave hasta que la banana haya perdido el agua y coja un color acaramelado. Puede tardar entre 1,5 y 4 horas dependiendo del horno y del grosor de las rebanadas.

Estos chips se pueden conservar por largo tiempo en un recipiente libre de humedad para que no pierdan su textura crujiente.

ARROZ

CON ALCACHOFAS Y JAMÓN



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

45 minutos

INGREDIENTES

- 320g Arroz
- 6 Alcachofas
- 2 Cebolletas
- 1 Puerro
- 1 Zanahoria
- 100g Jamón serrano
- ½ Limón
- 6 Cucharadas de salsa de tomate
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal
- Hebras de azafrán

PREPARACIÓN

Pela y pica la cebolleta y el puerro finamente. Ponlos a pochar en una paellera con un chorrito de aceite de oliva.

Pela la zanahoria, córtala en lonchas finas y añádelas. Sazona y cocina hasta que tenga un poco de color.

Corta el jamón en taquitos, añádelos y déjalos rehogar un poco. Pela las alcachofas y córtalas en 4 (a medida que las vayas pelando colócalas en un recipiente con agua y limón). Luego introdúcelas en la paellera y rehoga brevemente.

Añade las hebras de azafrán, la salsa de tomate y el arroz. Mezcla bien todos los ingredientes.

Cubre con agua $\frac{3}{4}$ partes,azona y cocínalo durante 20 minutos aproximadamente.

Pon a punto de sal y deja reposar unos 5 minutos.

LOMO ASADO

A LA MANZANA Y CHIPS
DE CALABACÍN



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

120 minutos

INGREDIENTES

½kg Lomo

4 Zanahorias

3 Manzanas

3 Calabacines

3 Patatas

Sal

Aceite

PREPARACIÓN

Se sazona y se dora el lomo en el horno. Cuando esté dorado saca el lomo y en ese mismo aceite dora la manzana, la zanahoria, la patata y el calabacín, previamente cortados en daditos.

Una vez que tengas todo pochado, añade un caldo de pollo desgrasado, o agua, y echa un poco de azafrán. Deja cocer durante 30 minutos con el lomo.

Cuando esté listo déjalo enfriar, láminalo y pásalo por la batidora para hacer la salsa. Es importante levantarla para que pierda el aire.

Incorpora el lomo cortado en láminas.

Para la guarnición coge un calabacín, pévalo y córtalo en finas láminas. Colócalo en una bandeja de horno y píntalo con un poco de aceite. Añade tomillo, romero y sal y repite por la otra cara.

Mételo todo en el horno durante 30 minutos a 200 grados. Dale la vuelta cuando lleve 15 minutos para que se haga por las dos partes.



CONSEJOS DE PRESENTACIÓN

En un lateral del plato extiende el lomo y cúbrelo con un poco de salsa. Puedes añadir unos dados de manzana encima.

En el otro lado servimos las chips de calabaza con una rama de perejil encima.

CALDERETA
DE MERLUZA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

45 minutos

INGREDIENTES

- 600g Merluza
- 400g Patatas
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- 2 Dientes de ajo
- ½dl Aceite de oliva
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Corta el lomo de merluza en dados de 2x2 centímetros aproximadamente. Pela y pica las patatas, la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo.

Calienta el aceite a temperatura media en una cacerola y rehoga, sin que coja color, la zanahoria, la cebolla y el ajo. Salpimenta a gusto y añade las patatas.

Cubre con agua fría y deja cocer durante 15 minutos.

Incorpora los dados de merluza y el pimentón. Déjalo cocinar durante 4 minutos y después retíralo del fuego.

Deja reposar durante 10 minutos antes de servir para que el plato ligue.



CONSEJOS DE PRESENTACIÓN

En el emplatado se puede “vestir” el plato con perejil espolvoreado.

TALLARINES

CON POLLO ENCEBOLLADO
Y SETAS



Nº DE COMENSALES

2

TIEMPO DE ELABORACIÓN

40 minutos

INGREDIENTES

- 350g Tallarines
- 2 Contramuslos de pollo sin hueso
- 4 Cebollitas francesas o 1 cebolla normal
- 4 o 5 Champiñones
- 150ml Vino blanco
- ½ Pastilla de caldo de pollo
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Trocea los contramuslos aproximadamente en trozos de 2 centímetros y ponlos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva.

Cuando el pollo ya coge un tono dorado, añade el champiñón cortado en láminas y la cebolla en juliana.

Cuando el pollo y las verduras estén casi cocinados, añade el vino blanco y la media pastilla de caldo de pollo.

Deja cocer a fuego lento hasta que reduzca el vino completamente. Un vez reducido, apártalo.

Llena una olla con agua en la cual debes cocer los tallarines.

Cuando el agua empiece a hervir, incorpora los tallarines y déjalos cocer en un margen de tiempo de entre 6-8 minutos.

Prepara un bol con agua fría para enfriarlos y añádelos a la sartén con el pollo y las verduras. Mezcla todos los ingredientes y con el propio calor que haya conservado el pollo y las verduras, los tallarines estarán listos para comer.

ZANCARRÓN

EN SALSA VIZCAÍNA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

180 minutos

INGREDIENTES

- 1 Zancarrón o morcillo
- 1 Cebolla blanca
- 1 Puerro
- 2 Cebollas rojas
- 4 Dientes de ajo
- 1 Manzana reineta
- 1/2 Vaso de carne de pimientos choriceros
- Harina y huevo batido (para rebozar)
- Agua
- Aceite virgen extra
- 20 Granos de pimienta negra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN

Corta el zancarrón por la mitad y colócalo en la olla rápida con abundante agua. Introduce un puerro entero, la cebolla blanca entera y los granos de pimienta. Sazona, coloca la tapa y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Deja enfriar la olla y ábrela. Retira el zancarrón a una fuente y déjalo templar. Reserva el caldo.

Filetea el zancarrón (filetes gruesos) y pásalos por harina y huevo batido. En una sartén con un buen chorro de aceite, pon 2 dientes de ajos enteros y sin pelar. Cuando el aceite esté bien caliente, fríe los filetes de zancarrón y retíralos a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Reserva.

Para hacer la salsa vizcaína, pela y lamina los otros 2 dientes de ajo. Pica las cebollas rojas y, pon junto con los ajos, a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Pica la manzana (con piel) y añádela. Agrega la carne del pimiento choricero, vierte 3 cacitos del caldo de carne reservado y deja cocinar durante 10-15 minutos.

MERLUZA

EN SALSA VERDE
CON ALMEJAS Y
PURÉ DE GUISANTES



Nº DE COMENSALES

2

TIEMPO DE ELABORACIÓN

40 minutos

INGREDIENTES

- 2 Lomos de merluza de 150g C/U
- 10-12 Almejas
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharadita de harina
- ½ Vasito de vino blanco
- 1 Vaso de agua
- Aceite de oliva
- Sal
- Perejil

PARA EL PURÉ DE GUISANTES

- 1 Patata
- 500g Guisantes congelados
- Hojas de hierbabuena fresca, (un puñado)

PREPARACIÓN

Pica finamente el ajo y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Introduce las almejas y una cucharadita de harina y mueve la cazuela.

Sazona los lomos de merluza e introdúcelos en la cazuela con la piel hacia arriba. Vierte un chorrito de vino blanco, mueve la cazuela y añade un poco de perejil picado. Vierte el agua y cocina durante 5 minutos aproximadamente.

Añade un poco más de perejil picado y remueve enérgicamente para que ligue bien la salsa.

Para el puré:

- > Cuece las patatas peladas y cortadas en rodajas.
- > A los 10 minutos, añade los guisantes y la menta a las patatas y deja hervir durante 15 minutos.
- > Cuela, tritura con la batidora eléctrica y salpimienta, espolvoreando al final menta seca (especia) o albahaca.



CONSEJOS DE PRESENTACIÓN

Coloca la merluza y un poco de salsa (mejor reducirla) en un plato con un poco de puré.

HELADO

DE MANGO



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

10 horas

INGREDIENTES

- 200g Mango fresco
- Zumo de 1/2 limón
- 15g Miel suave de flores
- 50g Azúcar
- 1 Pizca de sal
- 125ml Nata
- Arándanos frescos para acompañar

PREPARACIÓN

En el vaso de la batidora echa el mango pelado y troceado, el zumo de limón, la miel, el azúcar la pizca de sal y la nata. Tritura todo muy bien hasta obtener un puré fino y refrigéralo durante una noche para que la crema esté muy fría.

Vierte en la heladora y mantén durante unos 15 minutos más o menos, ya que este helado se hace muy rápido. Pásalo a un túper, tápalo con papel de horno, ciérralo y termina de congelar para que tome cuerpo antes de consumir.

Si quieres hacer el helado sin máquina, pasa directamente el mix al congelador y remuévelo de vez en cuando durante las primeras horas de congelación.

ROSCOS

DE NARANJA



UNIDADES

40 roscos

TIEMPO DE ELABORACIÓN

85 minutos

INGREDIENTES

- 90g Mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 110g Azúcar
 - 1 Sobre de azúcar vainillado (unos 7-10g)
 - Ralladura de 1 naranja
- 2 Cucharadas de zumo de naranja
- 1 Huevo L
- 1 Yema
- 200g Harina
 - ½ Cucharadita de levadura química
 - 1 Pizca de sal
 - Azúcar glasé

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 grados y prepara 2 bandejas engrasándolas o cubriéndolas con papel de horno.

Coloca la mantequilla en un recipiente y bate con una batidora de varillas. Añade el azúcar y el azúcar vainillado y bate unos minutos hasta conseguir una mezcla esponjosa y homogénea.

Añade la ralladura de naranja y bate un poco más. Echa el zumo, el huevo y la yema, y bate hasta que esté todo incorporado.

Añade la harina con la levadura química y la sal, y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea y suave. Llena una manga pastelera con la masa y forma roscos ligeramente separados.

Hornea durante unos 12-15 minutos, hasta que se hayan dorado. Deja enfriar sobre una rejilla y decora con azúcar glasé.

YOGUR

CON MANZANA
CARMELIZADA



Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

30 minutos

INGREDIENTES

- 100g Galletas María
- 4 Yogures naturales
- 4 Manzanas
- ½ Limón
- ½ Naranja
- 40g Azúcar moreno
- 60g Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Tritura las galletas o machácalas bien en el mortero.

Reparte las galletas en 4 botes de cristal o en copas, al fondo de las mismas, como base del postre.

Bate los yogures con la mitad del azúcar hasta que queden muy cremosos.

Pela y corta las manzanas en dados de 1 centímetro de arista. Exprime el limón y la naranja y riega con el zumo la manzana.

En una sartén con aceite, añade los dados de manzana, el azúcar y rehoga durante 2 o 3 minutos hasta que queden caramelizados. Después, retíralos del fuego y deja que se enfríe.

Para terminar, reparte los dados de forma equitativa por encima de los yogures.



CONSEJOS DE PRESENTACIÓN

Se recomienda que los botes, tarros o copas sean de un material transparente para que se perciban bien las diferentes capas del postre.



PEPE SOLLA

1 Estrella Michelin
3 Soles Repsol



BACALAO

ENCEBOLLADO



BACALAO

ENCEBOLLADO

Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

120 minutos

INGREDIENTES

Flores de cebollino

Flores de cebolla

Tallos de cebolla

Cebollino

Bacalao:

1 Lomo de bacalao desalado

Cebolla:

2kg Cebolla

Sal

Inulina

Xantana

Cebollino:

1 Manojito de cebollino

Aceite de girasol

1 Yema de huevo

Sal

Cebollita:

8 Cebollitas tiernas

Aceite de girasol

Sal

PREPARACIÓN

El bacalao

Trocea el bacalao y reserva.

La cebolla

Limpia las cebollas, trocéalas y cocina a fuego suave hasta que esté muy tierna. Da el punto de sal, retira parte de ella y deja el resto con el fuego más alto hasta que tome un color oscuro.

Con la cebolla blanca haz un puré, cuélalo y emulsiona con inulina hasta obtener una crema.

Cuela la cebolla oscura para obtener un jugo, liga un poco con xantana, a razón de 2g/l, cuela y reserva ambas.

El cebollino

Tritura el cebollino con el aceite, debe quedar un aceite bien colorido y de gusto intenso. Cuélalo.

Monta una mayonesa con el aceite y la yema, cuela y reserva.

La cebollita

Pela las cebollitas conservando su forma, métela en bolsas de vacío con un chorrito de aceite y un poco de sal. Cocínalas a 85 grados durante 90 minutos y reserva.

Cocinar el bacalao.



CONSEJOS DE PRESENTACIÓN

Pon en el plato las emulsiones de cebolla y cebollino, cubre el fondo del plato con el caldo oscuro de cebolla y pon el bacalao en el centro. Termina con las flores, los tallos cortados y el cebollino.



FALSO
ARROZ
DE CHOCO



FALSO ARROZ

DE CHOCO

Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

120 minutos

INGREDIENTES

- 1 Lima
- Brotos de cilantro

El choco:

- 1 Choco grande
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Tomate
- 1l Caldo de pescado

Leche de coco:

- ½l Leche de coco
- Kappa

Menta:

- 1 Manojito de menta
- Nutilis

Cacahuete:

- 300g Cacahuetes
- Agua
- Pulpa de ñora
- Aceite de oliva
- Sal
- 20g Azúcar moreno
- 20g Clara de huevo

PREPARACIÓN

El choco:

Limpia cuidadosamente el choco, separando los tentáculos, la tinta y el cuerpo principal.

Congela ligeramente el cuerpo para poder cortar en trozos simulando granos de arroz y reserva.

Trocea las verduras, rehoga a fuego fuerte con un chorrito de aceite, dora bien, añade los tentáculos, dora, remoja todo con el caldo, añade la tinta y deja cocinar. Da punto de sal y una vez haya tomado gusto, cuélalo y reserva el guiso.

Leche de coco:

Reduce la mitad de la leche de coco hasta obtener un poco de textura.

Convierte en gelatina la otra mitad añadiendo Kappa a razón de 7g/kilo. Calienta y extiende sobre una placa plana. Corta pañuelos de gelatina de coco y reserva ambas.

Menta:

Licua la menta y texturiza con Nutilis hasta obtener una textura de crema. Reserva.

Cacahuete:

Remoja 250g de cacahuete con el agua, hasta cubrir, y deja así de un día para otro.

Tritura el cacahuete con el agua, deja deshacer muy bien hasta obtener una pasta fina y añade la pulpa de ñora. Da punto de sal y monta con un chorrito de aceite. Reserva.

Trocea el resto del cacahuete, añade la clara de huevo y el azúcar moreno y mezcla bien. Extiende en bandeja de horno y hornea a 130 grados removiendo de vez en cuando hasta caramelizar. Deja enfriar y reserva.

Guisa el cuero del choco en el guiso de tinta y en el centro del plato pon unos círculos de leche de coco. Distribuye la emulsión de menta, los cacahuets caramelizados, sobre estos la salsa de cacahuete-ñora, haz una quenelle de falso arroz de choco y cubre con el pañuelo de coco. Termina con los brotes y ralladura de lima.



SANMARTIÑO

CON GUISANTES





SANMARTIÑO

CON GUISANTES

Nº DE COMENSALES

4

TIEMPO DE ELABORACIÓN

120 minutos

INGREDIENTES

Brotos de guisante

Sanmartiño:

1 Sanmartiño (pez de San Pedro)

Guisantes:

2Kg Guisante fresco en vaina

Procrema

Tuétano de vaca

Queso:

1 Queso de vaca muy cremoso

PREPARACIÓN

Sanmartiño:

Limpia el Sanmartiño, haz lomos y ración. Reserva.

Guisantes:

Desgrana el guisante, repela los granos, reserva todas las vainas y pieles.

Licua las vainas y pieles. Convierte en gelatina una parte con procrema, a razón de 15g/l. Cuela y carga en sifón. Reserva.

Asa el tuétano al horno, retira la grasa y reserva.

Calienta ligeramente la otra parte del jugo, máximo a 60 grados. Da un punto de tuétano, integra y reserva.

Queso:

Forma pequeñas porciones de queso, si es posible da forma de rulo y reserva.

Cocina el Sanmartiño y ponlo en el centro del plato.





CHOCO-
COCO



CHOCO-COCO

Nº DE COMENSALES

10

TIEMPO DE ELABORACIÓN

120 minutos

INGREDIENTES

Cremoso de chocolate:

- 500g Nata
- 400g Leche
- 50g Azúcar
- 100g Yema
- 480g Cobertura 70% cacao

Bizcocho:

- 270g Clara
- 160g Yema
- 60g Azúcar
- 10g Harina
- 4 Hebras de azafrán

Coco:

- 300g Puré de coco

Bombón de coco:

- 100g Puré de coco
- 100g Cobertura 70% cacao

Leche de azafrán:

- 100g Puré de nata
- 2 Hebras de azafrán
- 15g Azúcar

PREPARACIÓN

Cremoso de chocolate:

En un cazo a fuego suave calienta los líquidos con el azúcar a 85 grados durante 8 minutos. Incorpora la cobertura, turbina fuerte, cuela y deja enfriar.

Bizcocho:

Dora el azafrán en el horno protegido con papel de aluminio.

Turbina todo junto, cuela y carga en sifón. Deja madurar 12 horas en frío.

Cubre un vaso plástico con 1/3 de la masa y cuece en microondas a potencia media durante 35 segundos. Deja enfriar y desmolda, corta y reserva.

Coco:

Tritura, cuela y carga en sifón. Reserva en frío.

Bombón de coco:

Tritura el coco y congela en molde de ½ bola, congela, funde y atempera la cobertura. Baña el coco y deja que descongele. Reserva.

Leche de azafrán:

Tuesta el azafrán, calienta la nata, introduce el azafrán y el azúcar, deja infundir, tritura, cuela y reserva.



CONSEJOS DE PRESENTACIÓN

Forma una *quenelle* de chocolate y junto a esta pon el bombón de coco, la espuma y culmina con el bizcocho, una lámina de chocolate y un brote de tahón. Pon un poco de sopa de azafrán y sirve.

NOTAS

NOTAS

GLOSARIO DE TÉRMINOS

INULINA

Ingrediente natural que gracias a su gusto dulce puede utilizarse como edulcorante.

XANTANA

Aditivo que se utiliza en la cocina por su efecto espesante.

KAPPA

Gelificante de acción rápida.

NUTILIS

Espesante en polvo, de alimentos y bebidas.

PROCREMA

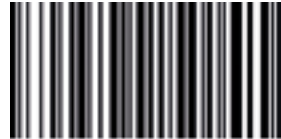
Estabilizante que generalmente se utiliza para helados. Emulsiona y regula la textura.

AGRADECIMIENTOS





978-84-697-5703-1



E80049