

Conservas: 3 recetas que ayudarán corregir los excesos del verano

www.dirigentesdigital.com / 29 septiembre 2013

El verano es la época del año más propicia para disfrutar de los placeres de la mesa lo que a veces se convierte, a la vuelta del verano, en la necesidad de quitarse de encima algún kilo de más. FRINSA, la empresa gallega de conservas Premium, recomienda sus conservas como los alimentos más saludables para ponerte a punto tras la temporada estival y contrarrestar así los excesos de la época estival. Los mejores chefs de nuestro país nos desvelan fórmulas para preparar unos platos sanos y apetecibles.

Tener en la despensa unas latas de pescado en conserva es un recurso muy práctico para preparar una comida rápida y sobre todo saludable. Tienen muchas propiedades nutricionales que las hacen perfectas para recuperar la figura de forma sana y sabrosa.

Una lata de sardinas, atún en aceite de oliva, berberechos, navajas o mejillones nos aportan los ácidos omega 3 y las proteínas necesarias para llevar una dieta equilibrada, baja en grasas, que nos permitirá perder esos kilitos de más.

Las conservas hechas al natural, como es el caso de las conservas FRINSA, llevan agua y sal, pero en menor cantidad que en otras fórmulas de conservación. También mantienen todas sus propiedades, con la ventaja de que aportan menos calorías porque no llevan grasas, y son alimentos con un alto índice proteico, adecuado en las dietas de adelgazamiento.

Son muy apropiadas para aportar nutrientes, vitaminas y minerales cuando se añaden a otros platos, sin añadir valor calórico, por eso son ingredientes a tener en cuenta cuando se sigue una dieta.

Consciente de ello y para facilitarnos el comienzo del nuevo curso, FRINSA nos propone sencillas y sanas recetas cuya base son las conservas:

1. Atún yodado Frinsa por el chef Ángel León.

Ingredientes:

- 1 lata de atún claro en aceite de oliva Frinsa
- Hojas verdes de apio
- ½ cebolleta fresca
- 100 ml agua mineral
- 7 gr plancton
- Sal

Preparación:

Sacar el atún claro Frinsa entero, sin desmigajarlo de la lata, escurrirlo y secarlo con papel secante. Pintar el trozo de atún con plancton para darle los matices de yodo. Picar finamente la cebolleta y utilizar las hojas más bonitas y verdes del apio. Mezclar y aliñar con aceite de oliva, vinagre de jerez y un poco de sal. Reservar un poco de

cebolleta picada para el final. Hidratar el plancton 10 minutos en agua. Emulsionar con la túrmix y poner a punto de sal. Pintar el trozo de atún con el plancton. En un plato llano poner en la base un bouquet de ensalada y sobre éste el taco de atún claro con el plancton. Disponer un poco de cebolleta de forma armoniosa sobre el atún.

2. Ensalada de bonito Frinsa con tomate de los chefs Isaac y Miguel Loya.

Ingredientes:

- Bonito del Norte en aceite de oliva en tarro de vidrio Frinsa
- Lechuga
- 2 tomates
- Rúcula
- Vinagre
- Aceite
- Sal

Preparación:

Se escalda la lechuga bien lavada. En una jarra ponemos la lechuga y la aliñamos, echamos un poco del agua de haberla escaldado y lo turbinamos. La pasamos por un colador muy fino y la dejamos en frío. Cortamos los tomates por la mitad y sacamos los corazones. Cortamos el bonito en daditos y lo colocamos en un plato hondo con el tomate. Añadimos de base la sopa de lechuga sin que toque ni un bonito ni el tomate y colocamos sobre el bonito hojas de rúcula.

3. Tallos de borraja, navajas, lechugas silvestres y zumo de arbequina por el chef Enrique Martínez

Ingredientes:

- 1 lata de navajas al natural Frinsa
- 400 gr oliva arbequina
- 300 gr escamas de sal
- 20 gr polvo de arbequina
- 500 gr de borraja
- 2 litros de agua

Preparación:

Deshuesar las olivas y licuarlas. Colar y reservar el zumo. Juntar la sal marina junto con el polvo de arbequina que hemos obtenido en la elaboración anterior. Reservar hasta su posterior uso durante 15 minutos. Limpiamos la borraja y echamos en el agua hirviendo con una pizca de sal. Una vez cocida la retiramos y la reservamos. Colocamos la borraja en la base. Sobre esta pondremos las navajas que previamente habremos laminado. Seguido, salsearemos unas huevas de trucha. Buscaremos las mejores

lechugas del campo y las pondremos encima. Para acabar, mojamos con el zumo de arбуina y espolvoreamos con la sal.

Tres recetas fáciles, rápidas, sanas e ideales para comenzar el nuevo curso con una buena puesta a punto.