

Gastronomía Sanvicentera

LAS RECETAS DE LA MEMORIA DE NUESTROS MAYORES



BEGOÑA PIÑOL ACAME

Gastronomía Sanvicentera

LAS RECETAS DE LA MEMORIA DE NUESTROS MAYORES

BEGOÑA PIÑOL ACAME

Edita e imprime: Industrias Gráficas Elull, S.L.
www.graficaselull.com
Depósito Legal: A 682-2024
ISBN:978-84-09-67928-7

INDICE

Prólogo	5
Agradecimientos	6
La dieta mediterránea y la recuperación de nuestras tradiciones culinarias.	7
Materiales y métodos	7
Entrantes	9
Pericana	11
Hígado en salsa	13
Caracoles en salsa	15
Verduras asadas al horno “Rostit”	17
Acelgas rehogadas con ajos tiernos y huevo	19
Revuelto de patata cebolla y huevo	21
Platos principales.....	26
Arroz con conejo, pollo de corral, garbanzos y caracoles	29
Arroz con patata, bacalao y pieles de bacalao	33
Arroz con bacalao y trocitos de longaniza	35
Arroz con sepia, gambitas y mejillones	37
Arroz con pata	39
Arroz con manitas de cerdo.....	41
Puchero de Navidad	43
Gachas con bacalao	45
Olleta viuda	47
Gazpachos	49
Tallarines con bonito	51
Giraboix	53
Estofado o guisado	55
Migas	59
Collage de fotos	61

PRÓLOGO

En un rincón especial de San Vicente del Raspeig, donde las memorias se entrelazan con el aroma de la cocina, surge este recetario como un homenaje a nuestras raíces y a las historias que nos han alimentado a lo largo de los años. Este proyecto, impulsado por la Concejalía del Mayor, reúne las voces y los recuerdos de nuestras queridas señoras mayores que, con sus manos llenas de cariño, comparten las recetas entrañables que han sido transmitidas de generación en generación.

Cada receta es un testimonio de amor, de aquellos momentos compartidos en torno a la mesa, donde las abuelas y madres, con sus manos hábiles, crearon no solo platos, sino también recuerdos imborrables. Este recetario es más que una colección de ingredientes; es un viaje al pasado que nos conecta con nuestras familias y nuestras tradiciones.

Begoña Piñol Acame, nuestra nutricionista y gastronoma, ha sido la guía en este camino, brindando no solo su experticia culinaria, sino también un enfoque nutricional que realza el valor de cada receta. Su dedicación ha sido esencial para transformar estos tesoros gastronómicos en opciones saludables y equilibradas, permitiéndonos disfrutar de lo mejor de nuestra herencia culinaria sin renunciar al bienestar.

Esperamos que, al abrir este libro, cada uno de ustedes pueda no solo aprender a preparar estos platos típicos sanvicenteros, sino también sumergirse en las historias que los rodean, evocando recuerdos y creando nuevos momentos en la mesa. Este recetario es un abrazo cálido a nuestra comunidad, un vínculo entre generaciones y una celebración de la riqueza de nuestra cultura gastronómica.

¡Bienvenidos a esta aventura de sabores y recuerdos!

Yolanda Iborra Concejalía del Mayor, Ayuntamiento San Vicente del Raspeig

AGRADECIMIENTOS

En este libro se refleja la esencia de la cocina autóctona, ese legado de tradición culinaria familiar que se transmite de una a otra generación.

Este guiño al pasado les hace recordar con alegría tiempos pasados y además de las recetas, también narran recuerdos de olores, sabores, escasez de alimentos, temporalidad, fechas o festividades en las que se comía uno u otro plato y hasta con quien compartían mesa.

Quiero agradecer la participación de los mayores de San Vicente del Raspeig que han aportado las recetas de su memoria que se realizaban en sus casas y que en muchos casos siguen realizando en la actualidad. Sin estas aportaciones no hubiera sido posible la realización de este libro de recetas.

Gracias a:

- Acame Pastor, Ángela Pilar
- Aliaga Torregrosa, María Rosa
- Aliaga Torregrosa, Querubina
- Aracil Pastor, Rosa María
- Baeza García, María Encarnación
- Benito Izquierdo, Alejandra
- Delegido Bueno, María Teresa
- García Lloret, Ángelines
- Guijarro Monllor, Juanita (Cantaleta)
- Marco Ferrándiz, Palmira
- Quirant Climent, Liborita
- Seller Pastor, María Ángeles
- Sentana Pastor, Carmen
- Torrecillas González, Encarnita

A Toñi Jerez, que me ha facilitado el contacto de personas que me han contado sus recetas. A las hermanas Aliaga Torregrosa que además de María Rosa y Querubina, también han aportado ideas para la confección de este recetario. Y y en general a todos los que se han interesado o aportado alguna idea para la ejecución de este ejemplar de recuperación y tradición culinaria local y que de alguna manera colaborarán en que este recetario se perpetúe en el tiempo.

Begoña Piñol Acame

Nutricionista-Gastrónoma

Concejalía del Mayor - Ayuntamiento de San Vicente del Raspeig

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LA RECUPERACIÓN DE NUESTRAS TRADICIONES CULINARIAS

La dieta mediterránea, declarada en 2010 por la UNESCO, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y de demostrada evidencia en la prevención de enfermedades cardiovasculares, no es tan sólo un modelo nutricional propio de los países del Mediterráneo, sino todo un estilo de vida. Es lo que comemos, cómo lo comemos y con quién lo comemos.

La dieta mediterránea otorga a los países del Mediterráneo, identidad y sentimiento de pertenencia y la acción de comer juntos es uno de sus fundamentos. Engloba conocimientos, rituales, tradiciones, cultivos agrícolas, pesca, cría de animales. Igualmente como la manera de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. Se caracteriza por un alto consumo de cereales, frutas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos y principalmente aceite de oliva como grasa de adición; añadido a un consumo moderado de pescados, huevos y productos lácteos (yogur o queso), un pequeño consumo de carnes y grasas animales junto a un moderado consumo de alcohol principalmente vino en las comidas. Los elementos clave de la dieta mediterránea son: variedad, moderación, predominio de alimentos vegetales sobre alimentos animales y toda una filosofía de vida centrada en las relaciones personales, la armonía, el disfrute, el estilo de vida activo y el descanso en forma de siesta.

Este patrimonio cultural ha evolucionado y ya en la actualidad se observa que está en riesgo de desaparición, el que posiblemente es, uno de los modelos dietéticos más equilibrados, saludables, comedidos y sostenibles que existen en nuestros días. El principal motivo de abandono se debe a la incorporación de la mujer al trabajo que conlleva la falta de tiempo para cocinar. Tampoco ayuda a su conservación, la dependencia cada vez mayor de las opciones de comida fácil que ofrecen supermercados y puntos de venta de comida rápida, la globalización, la urbanización y las presiones económicas que provocan cambios en nuestros sistemas alimentarios, que desembocan en dietas poco saludables que conllevan malas consecuencias para la salud y la economía.

La recuperación del patrimonio culinario y gastronómico de nuestras localidades es fundamental para seguir transmitiendo el conocimiento a la sociedad. Es necesario, identificar los platos relacionados con el folklore de los municipios, recuperando recetas elaboradas con productos autóctonos, frescos y de temporada, fomentando así la adquisición de hábitos alimentarios equilibrados y propios de nuestra dieta mediterránea.

El levante español se ha caracterizado siempre por el respeto a las tradiciones culinarias propias del mediterráneo en las que destacan los platos con base vegetal como protagonista principal de la receta.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de este libro de recetas basado en la recuperación del recetario tradicional de San Vicente del Raspeig, se ha utilizado como soporte de consulta y apoyo el librito de gastronomía editado por el Ayuntamiento de San Vicente del Raspeig con la colaboración del Restaurante La Paixareta, Restaurante Arrayán, Horno Vicente Ferrer y Pastelería Blonda, el folleto de gastronomía editado por la Diputación de Alicante, Patronato Provincial de Turismo de la Costa Blanca y la Oficina de Turismo de San Vicente del Raspeig. Así mismo, también se ha consultado la web de turismo del Ayuntamiento, [Turismo San Vicente del Raspeig](#).

También se ha empleado el método etnográfico a informantes clave, con entrevistas Ad hoc semiestructuradas a mayores de San Vicente del Raspeig que han contado desde el recuerdo, las recetas que preparaban en sus casas sus abuelas, madres y ellas mismas. Estas entrevistas se han realizado en las instalaciones de la Concejalía del Mayor, con algunas preguntas guiadas pero dejando al informante que describa la elaboración, experiencia y vivencias con el plato o receta y solamente interviniendo si la entrevista se desvía del contexto. La información obtenida ha servido para registrar, transcribir, comparar, seleccionar las recetas obtenidas y así plasmarlas atendiendo a la siguiente clasificación:

- Entrantes.
- Platos principales.

Entrantes



PERICANA



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
30min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 100g capellanes o bacalao seco.
- 100g pimientos secos o ñoras. (10u.)
- 5g diente de ajo (1u)
- 200g A.O.V.E.

ELABORACIÓN

1. Asar el bacalao o capellán sobre la plancha o directamente sobre la llama o las brasas, reservar.
2. Asar el ajo y los pimientos secos, girando frecuentemente para que no se queme, retirar y reservar.
3. Una vez fríos todos los ingredientes, despinar, desmenuzar y picar el diente de ajo.
4. Escaldar y dejar hidratar 5 min el pimiento seco con 30g de agua hirviendo.
5. Mezclar todos los ingredientes y agregar el aceite de oliva virgen extra (A.O.V.E)

ALÉRGENOS



PESCADO

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en festejos y reuniones. Se suele consumir como una ensalada de salazones o sobre una tosta de pan.

PERICANA

Información nutricional

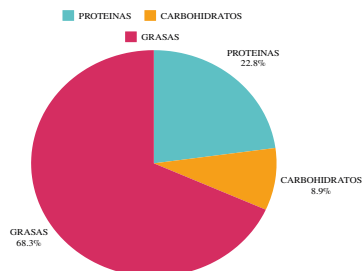
Tamaño de la porción	100g
Energía	572kcal / 2397kJ
Cantidad	% Ingesta referencia *
Grasas 53.6g	82.5%
de las cuales Saturadas 7.61g	38.1%
de los cuales Trans 0g	~
Colesterol 39.5mg	13.2%
Sal 4.58g	76.3%
Hidratos de Carbono 6.98g	2.3%
Fibra alimentaria 2.83g	11.3%
de los cuales Azúcares 0.27g	~
Proteína 17.9g	35.9%

Vitamina A, RAE 161.3mcg ~ Vitamina A, UI 2654.3UI 53.1%
Vitamina C 1.58mg 2.6% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI 0UI 0%
Vitamina E 9.53mg 47.6% Calcio 49.8mg 5% Hierro 2.09mg 11.6%
Magnesio 49.5mg 12.4% Fósforo 274.6mg 27.5%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: pescado.

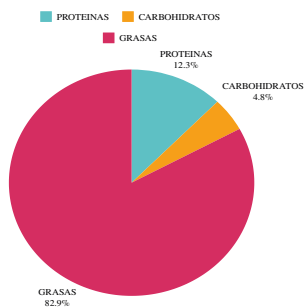
ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑
Grasas alrededor de un 30-35% ↑
Hidratos de carbono un 50-60% ↓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante graso y con un contenido elevado en sodio. Teniendo en cuenta que las grasas que contiene provienen del aceite de oliva, el sodio del pescado en salazón (no añadiéndole más sal a la receta) y su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas, sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

HIGADO EN SALSA



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
45min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 500g hígado.
- 150g de cebolla.
- 125g de tomate.
- 40g A.O.V.E.
- 125g vino de jerez (1vaso).
- 15g ajos. (3 dientes).
- 5g perejil. (2ramas).
- 2g pimienta.
- 5g sal.
- 2g nuez moscada.
- 2g pimentón.

ELABORACIÓN

1. Cortar el hígado a trozos y rehogarlo en una sartén con aceite.
2. Retirar y reservar.
3. Sofreír la cebolla, el tomate, el ajo y el perejil picado. Añadir el pimentón, incorporarlo al sofrito y parar el fuego y reservar.
4. Colocar el hígado, el sofrito del paso anterior, el vaso de vino de jerez, la pimienta al gusto y la nuez moscada y la sal y dejar reducir durante 20min.
5. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en festejos y reuniones. Se come como entrante en celebraciones familiares o como tapa en los bares y restaurantes de la localidad.

HIGADO EN SALSA

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **123kcal / 516kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **6.64g** **10.2%**

de las cuales Saturadas **1.48g** **7.4%**

de los cuales Trans **0g** ~

Colesterol **185.3mg** **61.8%**

Sal **0.54g** **9%**

Hidratos de Carbono **3.4g** **1.1%**

Fibra alimentaria **0.65g** **2.6%**

de los cuales Azúcares **1.99g** ~

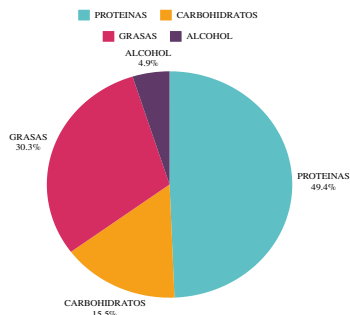
Proteína **10.8g** **21.7%**

Vitamina A, RAE 10023.8mcg ~ Vitamina A, UI 84.2UI 1.7% Vitamina C 14.1mg 23.5% Vitamina D 0.6mcg 6% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 1.13mg 5.7% Calcio 14.8mg 1.5% Hierro 5.44mg 30.2% Magnesio 15.4mg 3.9% Fósforo 194mg 19.4%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: sulfitos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



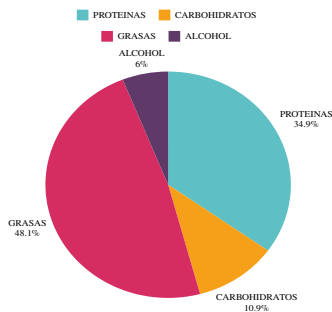
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ✓

Hidratos de carbono un 50-60% ↓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

En este plato, aunque la cantidad de grasas que contiene estaría dentro de los parámetros recomendados según el modelo de la Dieta Mediterránea, en su mayoría son grasas saturadas (de origen animal). Se recomienda su consumo ocasional por su elevado contenido en grasas saturadas y colesterol, pero a su vez es interesante el aporte de vitaminas y minerales que contiene.

CARACOLES EN SALSA



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h 30min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 500g caracoles.
- 50g jamón.
- 50g chorizo.
- 270g cebolla.
- 250g tomate rallado o triturado.
- 50g A.O.V.E.
- 100g coñac o brandy.
- 2g romero.
- 2g tomillo.
- 5g comino.
- 2g pimienta.
- 1g guindilla.
- 5g sal.

ELABORACIÓN

1. Poner una olla con 1,5l de agua al fuego y los caracoles (ver como engañar caracoles).
2. Sofreír la cebolla y el tomate.
3. Rehogar el jamón y el chorizo cortado a taquitos.
4. Colocar los caracoles en una olla junto con el sofrito, el comino, la guindilla (opcional). Cubrir de agua, añadir el coñac y reducir hasta obtener una salsa espesa.
5. Dejar reposar y servir.

COMO ENGAÑAR CARACOLES: Limpiar con agua. Hervir con agua, sal, tomillo y romero y cuando quedan todos los caracoles fuera de la concha, tirar el agua, retirar el tomillo y el romero, e incorporar al guiso.

ALÉRGENOS



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en festejos y reuniones. Se come como entrante en celebraciones familiares o como tapa en los bares y restaurantes de la localidad.

CARACOLES EN SALSA

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **91kcal / 381kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **2.51g** **3.9%**

de las cuales Saturadas **0.87g** **4.4%**

de los cuales Trans **0.01g** ~

Colesterol **26mg** **8.7%**

Sal **0.8g** **13.4%**

Hidratos de Carbono **2.97g** **1%**

Fibra alimentaria **0.73g** **2.9%**

de los cuales Azúcares **0.61g** ~

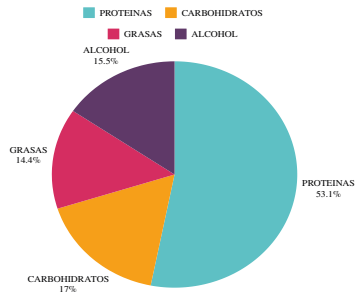
Proteína **9.28g** **18.6%**

Vitamina A, RAE 23.7mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 4.35mg 7.3% Vitamina D 0.02mcg 0.2% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 2.35mg 11.7% Calcio 19.9mg 2% Hierro 2.16mg 12% Magnesio 107.6mg 26.9% Fósforo 140.7mg 14.1%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: sulfitos, moluscos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



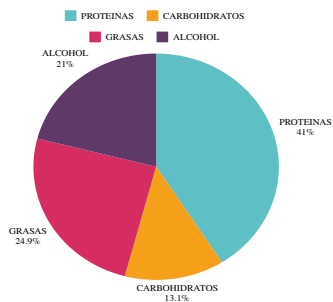
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ↓

Hidratos de carbono un 50-60% ↓

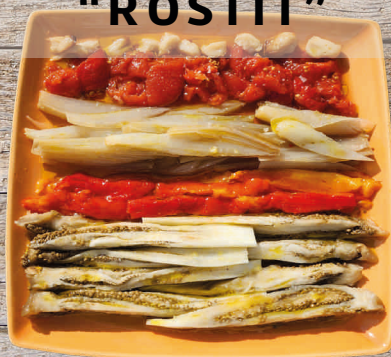
ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bajo en grasas y alto en proteínas. A la vista del gráfico llama la atención el contenido en alcohol ya que el coñac o brandy es de alta graduación, pero al cocinarlo se evapora la mayoría de este alcohol que contiene. Tiene buen aporte de vitaminas y minerales, destacando el magnesio y el fósforo.

VERDURAS ASADAS AL HORNO "ROSTIT"



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h 30min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 600g berenjenas (2u.),
- 450g cebollas (3u.),
- 600g tomates (4u.),
- 600g pimientos rojos (2u.),
- 50g cabeza de ajos (1u.),
- 5g Sal,
- 100g A.O.V.E.

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Lavar todas las verduras bajo el grifo del agua y colocar en una bandeja de horno.
3. Pinchar las berenjenas con un cuchillo para que no revienten.
4. Añadir por encima un poco de aceite de oliva virgen extra y de sal, (también se puede hornear sin añadir el aceite).
5. Una vez que el horno está precalentado, meter la bandeja y dejar hornear unos 50 minutos.
6. A mitad de cocción les dar la vuelta para que se cocinen de forma homogénea.
7. Cuando las verduras estén cocinadas, sacar la bandeja del horno y enseguida, pelar y cortar en tiras.
8. Para extraer los ajos sólo hay que presionar la piel y saldrán por completo.
9. Añadir todo el jugo que hay en la bandeja.
10. Una vez frías aderezar con aceite de oliva virgen extra y sal.

ALÉRGENOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato de consumo habitual de todas las familias de la localidad.

VERDURAS ASADAS (ROSTIT)

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **62kcal / 260kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **4.39g** **6.8%**

de las cuales Saturadas **0.63g** **3.2%**

de los cuales Trans **0g** **~**

Colesterol **0mg** **0%**

Sal **0.21g** **3.4%**

Hidratos de Carbono **4.75g** **1.6%**

Fibra alimentaria **1.69g** **6.8%**

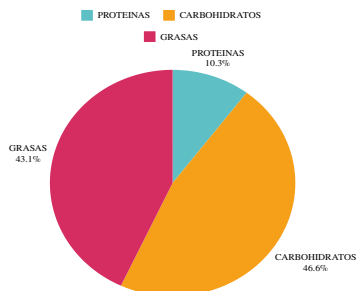
de los cuales Azúcares **4.6g** **~**

Proteína **1.05g** **2.1%**

Vitamina A, RAE 99.9mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 45.4mg 75.7% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 1.24mg 6.2% Calcio 13.8mg 1.4% Hierro 0.38mg 2.1% Magnesio 10.7mg 2.7% Fósforo 24.8mg 2.5%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



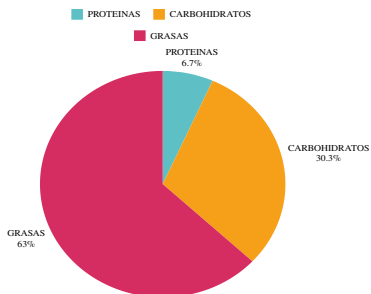
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ✓

Grasas alrededor de un 30-35% ↑ ↓

Hidratos de carbono un 50-60%

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato con gran contenido graso, pero estas grasas únicamente provienen del aceite de oliva, este aceite lo podríamos reducir y aligeraríamos la receta manteniendo todas sus propiedades organolépticas. Destaca su contenido en vitamina C. Es un plato típico de la Dieta mediterránea y apto para veganos.

ACELGAS REHOGADAS CON AJOS TIERNOS Y HUEVO



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
30 min.



RACIONES
2 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 500g acelgas.
- 150g ajos tiernos.
- 180g huevo (3u.).
- 20g A.O.V.E.
- 2g sal.

ELABORACIÓN

1. Lavar las acelgas e introducir las en una olla con unos 250g de agua.
2. Poner al fuego y cuando rompa a hervir, dejar 15 minutos y colar dejando escurrir bien.
3. Calentar una sartén, agregar 20g de A.O.V.E. y rehogar las acelgas.
4. Batir los huevos e incorporar los a la sartén junto a las acelgas.
5. Mover de vez en cuando hasta que el huevo se cuaje.
6. dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



HUEVOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en las casas en el día a día.

ACELGAS REHOGADAS CON AJOS TIERNOS Y HUEVO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **89kcal / 371kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **4.78g** **7.4%**

de las cuales Saturadas **0.96g** **4.8%**

de los cuales Trans ~ ~

Colesterol **84.7mg** **28.2%**

Sal **0.53g** **8.9%**

Hidratos de Carbono **6.85g** **2.3%**

Fibra alimentaria **0.59g** **2.4%**

de los cuales Azúcares **0.4g** ~

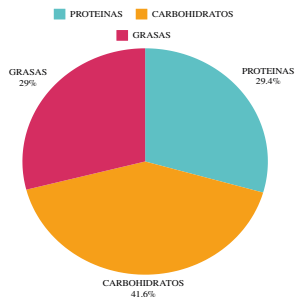
Proteína **4.85g** **9.7%**

Vitamina A, RAE 151.6mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 22.1mg 36.9% Vitamina D 0.36mcg 3.6% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 0.64mg 3.2% Calcio 65.6mg 6.6% Hierro 2.02mg 11.2% Magnesio 50.1mg 12.5% Fósforo 88.5mg 8.9%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: huevo.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



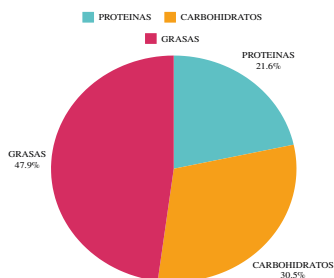
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ✓

Hidratos de carbono un 50-60% ↓

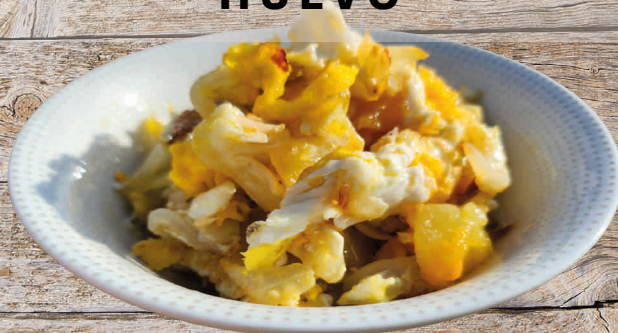
ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado y ligero. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

REVUELTO DE PATATA CEBOLLA Y HUEVO



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
45min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 500g patata (2u.).
- 150g cebolla tierna (1u.).
- 240g huevo (4u.).
- 50g A.O.V.E.

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortar a rodajas.
2. Pelar y cortar las cebollas en juliana.
3. Poner una sartén al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente, incorporar la patata, cuando lleve unos 5 minutos, añadir la cebolla. Sofreír a fuego lento dando la vuelta de vez en cuando.
4. Incorporar los huevos cuando la patata y la cebolla estén ya cocidos y con un ligero color dorado. Mover los ingredientes hasta que el huevo este cuajado.
5. Servir.

ALÉRGENOS



HUEVOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en las casas en el día a día.

REVUELTO DE PATATA CEBOLLA Y HUEVO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **129kcal / 541kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **8.18g** **12.6%**

de las cuales Saturadas **1.51g** **7.5%**

de los cuales Trans ~ ~

Colesterol **102.4mg** **34.1%**

Sal **0.11g** **1.8%**

Hidratos de Carbono **9.33g** **3.1%**

Fibra alimentaria **1.19g** **4.8%**

de los cuales Azúcares **1.72g** ~

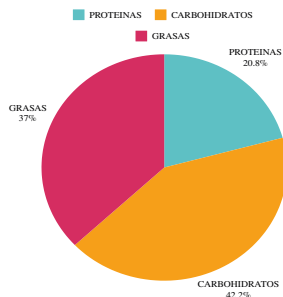
Proteína **4.6g** **9.2%**

Vitamina A, RAE 54.6mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 11.3mg 18.9% Vitamina D 0.43mcg 4.3% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 1.13mg 5.6% Calcio 24.6mg 2.5% Hierro 0.95mg 5.3% Magnesio 15mg 3.7% Fósforo 77.7mg 7.8%

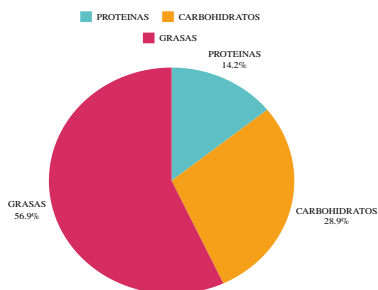
* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: huevo.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15%

Grasas alrededor de un 30-35%

Hidratos de carbono un 50-60%



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado. El exceso de grasa proviene del aceite de oliva y la yema de huevo. su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas, sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

TORTILLA DE CEBOLLA Y OREGANO



Fuente fotografía: María Rosa Aliaga Torregrosa



TIEMPO
30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 300g cebolla (2u.).
- 240g huevo (4u.).
- 40g A.O.V.E.

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las cebollas en juliana.
2. Poner una sartén al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente, incorporar la cebolla. Sofreír a fuego lento dando la vuelta de vez en cuando.
3. Batir los huevos e incorporarlos cuando la cebolla esté ya cocida y con un ligero color dorado. Cuajar a fuego bajo dando vueltas con frecuencia.
4. Reposar unos minutos, decorar con tomate y servir.

ALÉRGENOS



HUEVOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en las casas en el día a día.

TORTILLA DE CEBOLLA Y OREGANO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **140kcal / 586kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **11.4g** **17.5%**

de las cuales Saturadas **2.16g** **10.8%**

de los cuales Trans **0g** **~**

Colesterol **165.9mg** **55.3%**

Sal **0.15g** **2.6%**

Hidratos de Carbono **3.82g** **1.3%**

Fibra alimentaria **0.93g** **3.7%**

de los cuales Azúcares **3.82g** **~**

Proteína **5.87g** **11.7%**

Vitamina A, RAE 87.9mcg ~ Vitamina A, UI ~ Vitamina C 3.6mg 6%

Vitamina D 0.7mcg 7% Vitamina D, UI ~ Vitamina E 2.08mg 10.4%

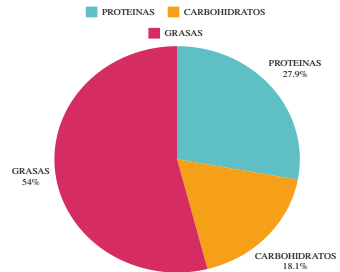
Calcio 37.6mg 3.8% Hierro 0.98mg 5.4% Magnesio 8.45mg 2.1%

Fósforo 94.9mg 9.5%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: huevo.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

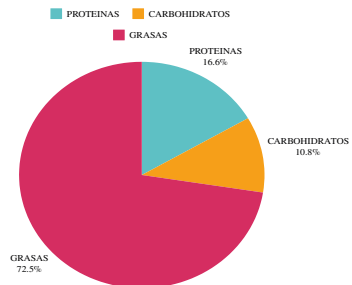
Proteínas entre un 10-15%

Grasas alrededor de un 30-35%

Hidratos de carbono un 50-60%



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato alto en grasas y proteínas. El exceso de grasa proviene del aceite de oliva y la yema de huevo. su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.



Fuente fotografía: Elaboración propia.

Platos
principales





Fuente fotografía: Elaboración propia

ARROZ CON CONEJO, POLLO DE CORRAL, GARBANZOS Y CARACOCLES



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 400g arroz.
- 500g conejo. (1/2u.)
- 500g de pollo de corral (1/4u.)
- 144g caracoles serranos. (24u.)
- 100g garbanzos.
- 120g pimiento rojo. (1u.)
- 300g tomate maduro rallado. (2u.)
- 150g A.O.V.E.
- 100g cabeza de ajos. (1u.)
- 5g ñora picada. (1u.)
- 2g pimienta.
- 15g sal.
- 2g clavo.
- 0.1g azafrán.

ELABORACIÓN

1. Poner una olla a hervir con 2.0l de agua y los garbanzos
2. Freír el pimiento rojo cortado en tiras y la cabeza de ajos, reservar.
3. limpiar la ñora y freír entera, picar en el mortero con un poco de sal y reservar.
4. Trocear el conejo y el pollo, freír y añadir a la olla con el agua hirviendo, los garbanzos y los caracoles, (engañados) hervir durante 30min.
5. Rallar un tomate y sofreír, añadir el arroz, la ñora picada, pimienta y clavo.
6. Añadir a la paella el contenido de la olla, el azafrán y cocer durante 20min.
7. Colocar el pimiento por encima para decorar.
8. Dejar reposar y servir.

COMO ENGAÑAR LOS CARACOCLES: Limpiar con agua y sal, hervir. Cuando quedan todos los caracoles fuera de la concha, se tira ese agua y se incorporan al guiso.

ALÉRGENOS



MOLUSCOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en festejos y reuniones. Se come los domingos con las familias, En las fiestas y celebraciones de la localidad.

ARROZ CON CONEJO Y POLLO DE CORRAL, GARBANZOS Y CARACOLES

Información nutricional

Tamaño de la porción **ración (250g)**

Energía **500kcal / 2095kJ**

Cantidad **% Ingesta referencia ***

Grasas **25g 38.5%**

de las cuales Saturadas **4.8g 24%**

de los cuales Trans **0.04g ~**

Colesterol **97.3mg 32.4%**

Sal **1.61g 26.9%**

Hidratos de Carbono **39.4g 13.1%**

Fibra alimentaria **2.78g 11.1%**

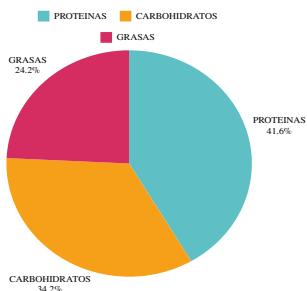
de los cuales Azúcares **4.08g ~**

Proteína **29.4g 58.8%**

Vitamina A, RAE 37.5mcg - Vitamina A, UI 1.17UI 0% Vitamina C 28.1mg 46.8% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI - - Vitamina E 4.34mg 21.7% Calcio 29.9mg 3% Hierro 2.78mg 15.4% Magnesio 90.7mg 22.7% Fósforo 371.7mg 37.2%

* % de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



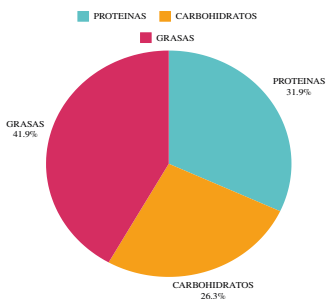
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ↓

Hidratos de carbono un 50-60% ↓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado, Con las proteínas del conejo y el pollo serían suficientes pero al llevar los caracoles sobrepasan los valores recomendados. Se recomienda rebajar el aceite de oliva de la receta a la mitad ya que sería suficiente y mantendría todas sus propiedades organolépticas.





ARROZ CON PATATA, BACALAO Y PIELS DE BACALAO



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h 30min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 500g arroz.
- 250g bacalao.
- 30g piel de bacalao.
- 300g patata. (2u.).
- 250g pimiento verde (1u.).
- 100g ajos tiernos (1manejo.).
- 250g coliflor (1trozo.).
- 150g tomate (1u.).
- 150g A.O.V.E.
- 5g ñora.
- 0.1g azafrán.
- 5g sal.

ELABORACIÓN

1. Poner a remojo el bacalao 1h.
2. Poner la paella al fuego con el aceite.
3. Limpiar la ñora y freir entera, picar en el mortero con un poco de sal y reservar.
4. Freir el pimiento verde cortado en tiras, reservar.
5. Freir las patatas cortadas a rodajas y el resto de verduras previamente troceadas y reservar.
6. Retirar la piel al bacalao y trocear el bacalao y las pieles, freir.
7. Rallar un tomate y sofeir, añadir el arroz, la ñora picada, el azafrán y 2.5l de agua caliente.
8. Añadir las verduras y los trozos de bacalao, cocer durante 20min. A los 10min de cocción poner las patatas por encima.
9. Colocar el pimiento y las pieles de bacalao por encima para decorar.
10. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



PESCADO

HABITOS DE CONSUMO

Plato de consumo habitual en el día a día, en la localidad.

ARROZ CON PATATA, BACALAO Y PIELES DE BACALAO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **237kcal / 991kJ**

Cantidad % **Ingesta referencia ***

Grasas **9.08g** **14%**

de las cuales Saturadas **1.39g** **6.9%**

de los cuales Trans **0g** **~**

Colesterol **7.04mg** **2.4%**

Sal **3.13g** **52.1%**

Hidratos de Carbono **25.5g** **8.5%**

Fibra alimentaria **1.51g** **6%**

de los cuales Azúcares **1.43g** **~**

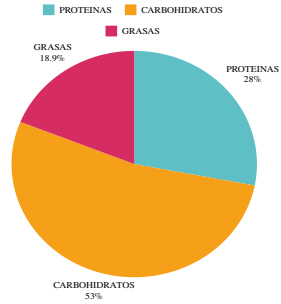
Proteína **13.5g** **26.9%**

Vitamina A, RAE 14.3mcg ~ Vitamina A, UI ~ Vitamina C 29.1mg
48.5% Vitamina D 0.7mcg 7% Vitamina D, UI ~ Vitamina E 1.96mg
9.8% Calcio 24.9mg 2.5% Hierro 1.01mg 5.6% Magnesio 21mg 5.3%
Fósforo 174.9mg 17.5%

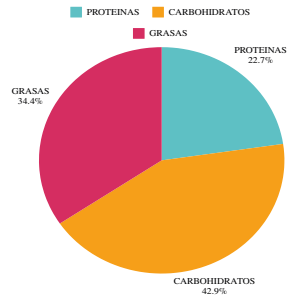
* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: **pescado.**

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑
Grasas alrededor de un 30-35% ↓
Hidratos de carbono un 50-60% ✓

RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado, apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

ARROZ CON BACALAO Y TROCITOS DE LONGANIZA



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h 30min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 500g arroz.
- 250g bacalao.
- 160g salchicha blanca (4u.).
- 160g salchicha roja (4u.).
- 250g pimiento verde (1u.).
- 100g ajos tiernos (1manejo.).
- 250g coliflor (1trozo.).
- 200g alcachofa (2u.).
- 300g cebolla (2u.).
- 300g tomate (2u.)
- 150g A.O.V.E.
- 5g ñora.
- 0.1g azafrán.
- 5g sal.

ELABORACIÓN

1. Poner a remojo el bacalao 1h.
2. Poner la paella al fuego con el aceite.
3. Limpiar la ñora y freír entera, picar en el mortero con un poco de sal y reservar.
4. Freír el pimiento verde cortado en tiras, reservar.
5. Freír el resto de verduras previamente troceadas y reservar.
6. Trocear el bacalao y freír.
7. trocear las salchichas o longanizas y freír.
8. Cortar la cebolla a trozos muy pequeños (bunnoise), sofreír, cuando la cebolla está ya sofrida añadir el tomate previamente rallado.
9. Añadir las verduras y los trozos de bacalao y de longaniza, la ñora picada, el azafrán y 2.5l de agua caliente. cocer durante 30min.
10. Cuando lleva hirviendo 10min. incorporar el arroz y cocer de 16 a 20min.
11. Colocar el pimiento por encima para decorar.
12. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



PESCADO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato de consumo habitual de algunas familias en la localidad.

ARROZ CON BACALAO Y TROCITOS DE LONGANIZA

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **199kcal / 831kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **9.57g** **14.7%**

de las cuales Saturadas **2.22g** **11.1%**

de los cuales Trans **0.01g** ~

Colesterol **12.9mg** **4.3%**

Sal **2.45g** **40.8%**

Hidratos de Carbono **17.4g** **5.8%**

Fibra alimentaria **1.9g** **7.6%**

de los cuales Azúcares **2.61g** ~

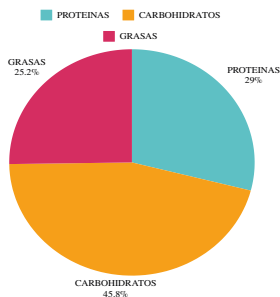
Proteína **11g** **22%**

Vitamina A, RAE 16.5mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 20.3mg 33.8% Vitamina D 0.48mcg 4.8% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 1.46mg 7.3% Calcio 28mg 2.8% Hierro 0.96mg 5.3% Magnesio 17.3mg 4.3% Fósforo 143.8mg 14.4%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: pescado, sulfitos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

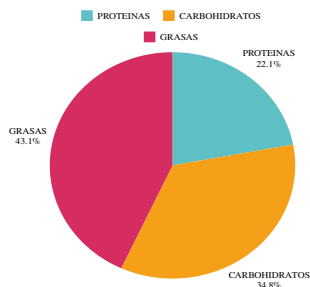
Proteínas entre un 10-15%

Grasas alrededor de un 30-35%

Hidratos de carbono un 50-60%



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado. Las grasas que contiene en parte son saturadas, (de origen animal) y aunque están bastante ajustadas. Es apropiado para su consumo, según los cánones de la dieta mediterránea.

ARROZ CON SEPIA, GAMBITAS Y MEJILLONES



Fuente fotografía: Maria Rosa Aliaga Torregrosa



TIEMPO
1h 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 400g arroz.
- 2000g caldo de pescado.
- 250g sepia.
- 250g gamba.
- 250g mejillones.
- 150g tomate (1u.).
- 15g ajo (3 dientes).
- 10g de pimentón.
- 0.1g azafrán.
- 125g A.O.V.E.
- 10g sal.

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cocer al vapor los mejillones, dejar enfriar.
2. Limpiar la sepia y picarla a trocitos pequeños.
3. Sofreír ligeramente las gambas y reservar.
4. Sofreír la sepia hasta que esté doradita, añadir el pimentón y dar unas vueltas, incorporar el tomate previamente rallado y sofreír.
5. Añadir el el arroz, dar unas vueltas con el sofrito incorporar el caldo caliente, el azafrán y cocer de 15 a 20min.
6. Separar los mejillones de la cascara y cuando falten 2min. para terminar de cocerse el arroz colocar las gambas y mejillones por encima.
7. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



PESCADO



MOLUSCOS



CRUSTACEOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en festejos y reuniones. Se come los domingos con las familias.

ARROZ CON SEPIA, GAMBITAS Y MEJILLONES

Información nutricional

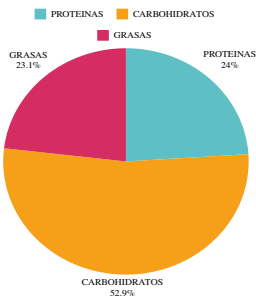
Tamaño de la porción	100g	
Energía	215kcal / 901kJ	
Cantidad	% Ingesta referencia *	
Grasas 9.72g	15%	
de las cuales Saturadas 1.49g	7.5%	
de los cuales Trans 0g	~	
Colesterol 70.3mg	23.4%	
Sal 1.03g	17.1%	
Hidratos de Carbono 22.2g	7.4%	
Fibra alimentaria 0.79g	3.2%	
de los cuales Azúcares 0.83g	~	
Proteína 10.1g	20.1%	

Vitamina A, RAE 66.5mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 2.2mg
 3.7% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 2.58mg
 12.9% Calcio 43.7mg 4.4% Hierro 2.84mg 15.8% Magnesio 35.1mg
 8.8% Fósforo 157.8mg 15.8%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: crustáceos, pescado, moluscos.

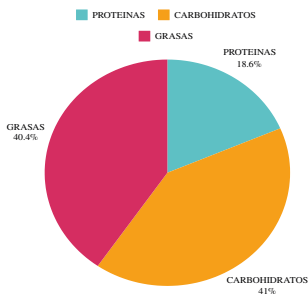
ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑
Grasas alrededor de un 30-35% ↓
Hidratos de carbono un 50-60% ✓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado. Contiene un buen aporte de minerales destacando el fósforo, calcio y magnesio. Es apropiado su consumo, según los cánones de la dieta mediterránea.

ARROZ CON PATA



Fuente fotografía: *Elaboración propia.*



TIEMPO

3h 30min.



RACIONES

6 pax.



DIFICULTAD

Media.

INGREDIENTES

- 500g arroz.
- 500g pata de ternera.
- 50g chorizo ahumado (1u.).
- 250g garbanzos.
- 180g nabo (1u.).
- 150 chirivía (1u.).
- 200g puerro (1u.).
- 200g zanahorias (2.).
- 90g apio (2 ramas).
- 150g cebolla (1u.).
- 10g ajo (2 dientes).
- 300g tomate (2u.).
- 0.1g azafrán.
- 40g A.O.V.E.
- 8g sal.

ELABORACIÓN

1. Limpiar muy bien la pata y revisar que no tenga ningún pelito ni suciedad. También se le puede dar un primer hervor de 10-15min. y desechar el agua.
2. En una olla con 3l de agua introducir la pata, el chorizo, los garbanzos y las verduras para caldo a trozos, la sal. Despumar y dejar hervir hasta que la pata esté blandita. (unas 2h.).
3. Dejar enfriar y desmenuzar a trocitos pequeños (la carne de la pata y el chorizo). Reservar junto con los garbanzos.
4. Colar el caldo y reservar.
5. En una paella o cazuela de barro introducir el aceite, la cebolla previamente picada muy pequeña, el ajo picado también y cuando esté bien pochado añadir el tomate rallado y sofreír.
6. Cuando está sofrido el tomate incorporar la carne, el arroz, el azafrán. Sofreír un poco y añadir 1.5l de caldo
7. A los 10min de cocción añadimos los garbanzos, terminar en el horno a 180° los restantes 10 min.
8. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



APIO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato poco habitual, es laborioso en su confección y los ingredientes no son fáciles de encontrar. Algunas familias de la localidad lo preparan. Se come en reuniones familiares los domingos o días festivos.

ARROZ CON PATA

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **147kcal / 618kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **3.6g** **5.5%**

de las cuales Saturadas **0.87g** **4.4%**

de los cuales Trans **0.04g** ~

Colesterol **19.5mg** **6.5%**

Sal **0.39g** **6.6%**

Hidratos de Carbono **21.8g** **7.3%**

Fibra alimentaria **2.88g** **11.5%**

de los cuales Azúcares **2.82g** ~

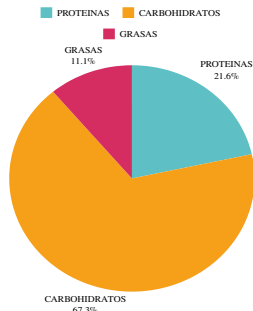
Proteína **6.99g** **14%**

Vitamina A, RAE 120.6mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 7.58mg 12.6% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 0.91mg 4.6% Calcio 33.5mg 3.4% Hierro 1.44mg 8% Magnesio 25.4mg 6.3% Fósforo 85.4mg 8.5%

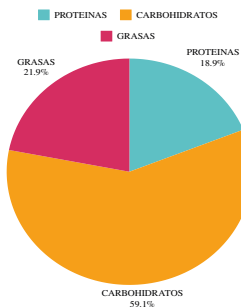
* % de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: apio, sulfitos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ↓

Hidratos de carbono un 50-60% ↑

RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado, muy bajo en grasas y rico en vitaminas y minerales. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

ARROZ CON MANITAS DE CERDO



Fuente fotografía: María Teresa Delegido Bueno



TIEMPO
2h 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Baja.

INGREDIENTES

- 400g arroz.
- 1000g manitas de cerdo (2 unidades).
- 250g garbanzos.
- 40g A.O.V.E.
- 0.1g azafrán.
- 5g ñora (1u.).

ELABORACIÓN

1. Poner una olla a hervir con agua y las manitas unos 15min. para limpiar impurezas. Tirar el agua.
2. poner en la olla 2l de agua, las manitas, los garbanzos, el aceite de oliva, el azafrán y la ñora.
3. Dejar hervir hasta que las manitas estén blanditas.
4. Verter el contenido de la olla en la paella y poner el arroz y dejar hervir de 15-20min
5. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual. Sus ingredientes son simples y fáciles de conseguir. Se come los domingos con las familias.

ARROZ CON MANITAS DE CERDO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **275kcal / 1151kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **10.9g** **16.8%**

de las cuales Saturadas **2.55g** **12.7%**

de los cuales Trans **0g** **~**

Colesterol **51.9mg** **17.3%**

Sal **0.21g** **3.5%**

Hidratos de Carbono **25.3g** **8.4%**

Fibra alimentaria **2.66g** **10.7%**

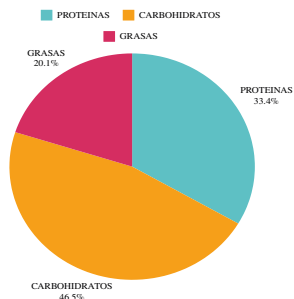
de los cuales Azúcares **0.92g** **~**

Proteína **18.1g** **36.3%**

Vitamina A, RAE 4.9mcg ~ Vitamina A, UI ~ Vitamina C 1.05mg
1.8% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ Vitamina E 0.94mg
4.7% Calcio 65.3mg 6.5% Hierro 1.51mg 8.4% Magnesio 29.4mg
7.3% Fósforo 114.1mg 11.4%

* % de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



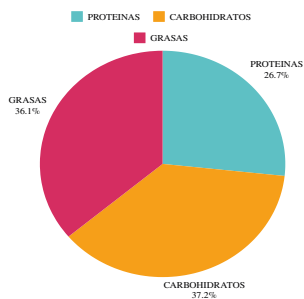
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ↓

Hidratos de carbono un 50-60% ↓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado, rico en vitaminas y minerales. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

PUCHERO DE NAVIDAD



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
4h 30min.



RACIONES
6 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 250g gallina o pollo.
- 250g pavo.
- 150g garreta o morcillo.
- 1 hueso de ternera.
- 50g tocino.
- 2 blancos.
- 250g garbanzos.
- 300g patatas (2u.).
- 180g nabo (1u.).
- 150 chirivía (1u.).
- 200g puerro (1u.).
- 200g zanahorias (2.).
- 90g apio (2 ramas).
- 0.5g azafrán.
- 10g sal.

PARA LAS PELOTAS

- 100g carne picada de ternera.
- 100g carne picada de cerdo.
- 100g miga de pan.
- 120g huevo (2u.).
- 25g Piñones.
- 10g Perejil.
- 5g sal.

ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos a remojo la noche anterior.
2. Introducir en una olla grande todas las carnes cubrir de agua y salar. Tapar la olla y poner al fuego, hasta que comience a hervir. Echar los garbanzos. Tapar y dejar cocer durante dos horas.
3. Pelar, lavar, trocear las verduras y reservar.
4. Mezclar los ingredientes para las pelotas, formarlas y reservar.
5. Después de dos horas introducir en la olla las verduras y las pelotas.
6. Dejar cocer al menos una hora más a fuego lento integrando el azafrán y rectificando de sal si hiciese falta.
7. Reposar unos minutos y servir las carnes en una fuente, los garbanzos, patatas y verduras en otra y una pelota para cada comensal, en un plato con caldo.

ALÉRGENOS



APIO



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN



DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual en festejos y reuniones. Se come en las fiestas y celebraciones de la localidad especialmente el día de San Vicente.

PUCHERO DE NAVIDAD

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **184kcal / 771kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **11.8g** **18.1%**

de las cuales Saturadas **4.06g** **20.3%**

de los cuales Trans **0g** ~

Colesterol **54.3mg** **18.1%**

Sal **0.61g** **10.2%**

Hidratos de Carbono **8.94g** **3%**

Fibra alimentaria **2.79g** **11.2%**

de los cuales Azúcares **2.16g** ~

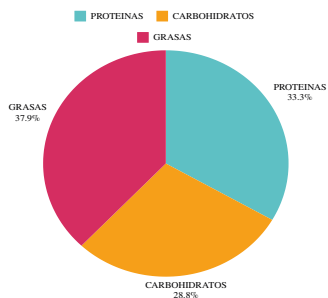
Proteína **10.3g** **20.7%**

Vitamina A, RAE 127.7mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 7.96mg 13.3% Vitamina D 0.08mcg 0.8% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 0.8mg 4% Calcio 53.9mg 5.4% Hierro 1.61mg 9% Magnesio 29.9mg 7.5% Fósforo 127.9mg 12.8%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, huevo, apio, sulfitos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



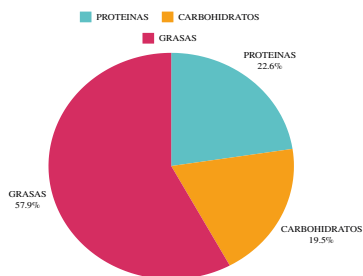
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un **10-15%** ↑

Grasas alrededor de un **30-35%** ↑

Hidratos de carbono un **50-60%** ↓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



COMENTARIO DEL PLATO

Al respecto de este plato, cuentan que el primer día se comían parte de la carne y verduras y arroz del caldo del cocido y el segundo día con los restos del día anterior hacían gachas de harina de trigo.

RECOMENDACIONES

Es un plato para su consumo ocasional. Contiene grasas saturadas y colesterol (tocino y embutidos). Para hacerlo más saludable reducir las grasas. su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

GACHAS CON BACALAO



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO

1h 30min.



RACIONES

4 pax.



DIFICULTAD

Baja.

INGREDIENTES

- 250g harina de almortas, también se hace con harina de trigo.
- 500g de agua o fondo claro de pescado (básico).
- 200g bacalao desmigado.
- 150g cebolla (1u.)
- 2g ñora (1u).
- 150g tomate maduro (1u).
- 10g ajo. (2u).
- 60g A.O.V.E.
- 5g Sal.

ELABORACIÓN

1. Se deja el bacalao a ramajo durante 1h, pasado este tiempo desmiguar y reservar.
2. Se fríe la ñora y se reserva en el mortero, se pelan dos dientes de ajo y se añaden al mortero junto a la ñora, se pica y se reserva.
3. Se fríe la cebolla, el bacalao desmigado y el tomate.
4. Se añaden 500g de agua o caldo, reservando un poquito para desleír la harina cuando todavía está frío.
5. Cuando rompe a hervir, añadir, la harina que tenemos ya disuelta y la picada de ñora y ajo removiendo bien.
6. Se coloca de nuevo al fuego durante 15 minutos y se retira.
7. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CONTIENE
GLUTEN

HABITOS DE CONSUMO

Platos de consumo diario tradicionales de san Vicente, que vienen de la época de escasez como la guerra y la posguerra. Se realiza con harina de trigo o con harina de almortas (guixes) que es una legumbre como el altramuz y su consumo frecuente podía causar latirismo, producido por una neurotoxina que contiene esta harina. En la actualidad no es habitual su realización.

GACHAS CON BACALAO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **136kcal / 571kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **6.3g** **9.7%**

de las cuales Saturadas **0.87g** **4.3%**

de los cuales Trans ~ ~

Colesterol **7.38mg** **2.5%**

Sal **1.49g** **24.9%**

Hidratos de Carbono **8.89g** **3%**

Fibra alimentaria **0.38g** **1.5%**

de los cuales Azúcares **1.42g** ~

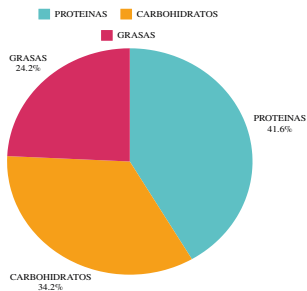
Proteína **10.8g** **21.6%**

Vitamina A, RAE 18mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 6.8mg 11.3% Vitamina D 1.03mcg 10.3% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 0.83mg 4.1% Calcio 41.9mg 4.2% Hierro 0.95mg 5.3% Magnesio 42.2mg 10.6% Fósforo 112mg 11.2%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, pescado.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

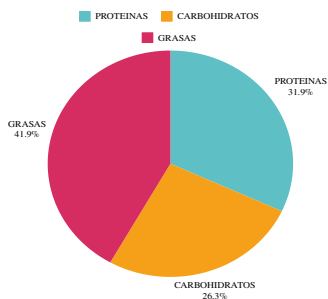
Proteínas entre un 10-15%

Grasas alrededor de un 30-35%

Hidratos de carbono un 50-60%



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato con exceso de proteínas que provienen de la harina de legumbre y del bacalao. Se recomienda, eliminar la sal de los ingredientes de la receta ya que con el bacalao salado no será necesario utilizarla.

OLLETA VIUDA



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
2h 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 100g habichuelas.
- 50g lentejas.
- 100g arroz integral.
- 130g acelgas. (2u.).
- 150 penca. (1u.).
- 100g alcachofa. (1u.).
- 125g nabo. (1u.).
- 100g calabaza. (1 trozo).
- 250g boniato. (1u.).
- 170g patata. (1u.).
- 150g cebolla. (1u.).
- 5g ñora. (1u.).
- 15g almendras. (10u.).
- 30g pan. (1 rodaja).
- 8g sal.
- 60g A.O.V.E.

ELABORACIÓN

1. Poner la noche anterior las habichuelas a remojo.
2. Una hora antes de realizar el guiso, poner las lentejas con agua para que se hidraten.
3. Introducir las legumbres en una olla con 1,5l de agua, cocer durante 1 hora.
4. Sofreír la cebolla y añadir a la olla.
5. Freír la ñora, las almendras y el pan. Picar en un mortero junto con la sal y reservar.
6. Añadir las verduras a la olla.
7. Incorporar la picada del mortero.
8. Agregar el arroz.
9. Dejar hervir durante 30 minutos mas.
10. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



FRUTOS
DE CÁSCARA

HABITOS DE CONSUMO

Platos de consumo diario tradicionales de San Vicente. Se realizaba tanto con trigo como con arroz integral. Actualmente se realiza en muchas casas, como plato único en la comida del medio día.

OLLETA VIUDA

Información nutricional

Tamaño de la porción **Cantidad total (1293g)**

Energía **1768kcal / 7403kJ**

Cantidad **% Ingesta referencia ***

Grasas **75.2g** **115.7%**

de las cuales Saturadas **10.7g** **53.4%**

de los cuales Trans **0g** **~**

Colesterol **0mg** **0%**

Sal **8.64g** **144%**

Hidratos de Carbono **210.2g** **70.1%**

Fibra alimentaria **67.2g** **268.9%**

de los cuales Azúcares **31.3g** **~**

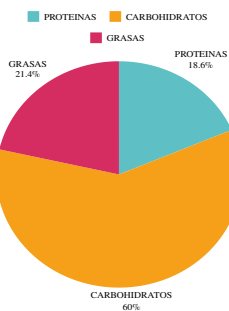
Proteína **65.1g** **130.2%**

Vitamina A, RAE 1010.6mcg ~ Vitamina A, UI ~ Vitamina C 150.8mg 251.3% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ Vitamina E 18mg 90% Calcio 593.1mg 59.3% Hierro 19.4mg 108% Magnesio 606.1mg 151.5% Fósforo 1396.2mg 139.6%

* % de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, almendra.

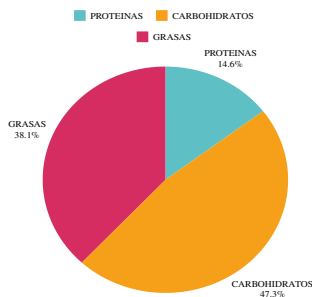
ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑
Grasas alrededor de un 30-35% ↓
Hidratos de carbono un 50-60% ✓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es una receta equilibrada en todos sus componentes. Se recomienda el consumo habitual de este tipo de platos. Apto para veganos y si no ponemos la rodaja de pan, sería apto para celíacos. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

GAZPACHOS



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
2h 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Alta.

INGREDIENTES

PARA LA COCA DE GAZPACHO

- 250g harina.
- 100g agua.
- 10g A.O.V.E.
- 8g sal.

PARA LOS GAZPACHOS

- 250g conejo.
- 250g pollo casero.
- 120g pimiento rojo. (1u.)
- 20g tomates secos. (4u.)
- 190g alcachofas. (2u.)
- 150g cebolla. (1u.)
- 150g A.O.V.E.
- 144g de caracoles serranos. (24u)
- 1g pebrella.
- 1g tomillo.
- 1g romero.
- 2g pimienta.
- 8g sal.
- 2g clavo.

COMO ENGAÑAR LOS CARACOLES: Limpiar con agua y sal, hervir. Cuando quedan todos los caracoles fuera de la concha, se tira ese agua y se incorporan al guiso.

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



MOLUSCOS

ELABORACIÓN

La coca de gazpacho

Mezclar en un lebrillo, la harina, el agua y un chorrito de aceite, amasar, aplanar, cocer en el fuego “a la pala” (sobre las brasas) y desmenuzar a trocitos muy pequeños. Reservar ya que esta es la masa de los gazpachos.

Los gazpachos:

En una olla hervir la carne para hacer un caldo que servirá de base para los gazpachos, esa carne se saca del caldo y se reserva. En una paella de hierro (de las hondas con dos asas) poner el aceite, freír el pimiento a tiras, los tomates secos, las alcachofas a trozos, la carne que previamente se ha hervido y reservado. Todo esto se coloca en una bandeja para servir de acompañamiento para los gazpachos. Sofreír la cebolla rayada, la pasta desmenuzada de coca que se ha reservado (1 puñado por persona) hasta que esté bien dorada, incorporar el caldo, los caracoles serranos limpios y engañados, las especias, el hígado del conejo picado (para darle un color mas oscuro).

Dejar reposar y servir.

HABITOS DE CONSUMO

Plato habitual de Domingos y celebraciones. Hoy las masas de este tipo se venden ya hechas en panaderías y algunos supermercados.

GAZPACHOS

Información nutricional

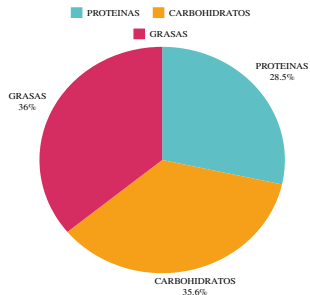
Tamaño de la porción	100g
Energía	200kcal / 838kJ
Cantidad	% Ingesta referencia *
Grasas 12.5g	19.2%
de las cuales Saturadas 2.3g	11.5%
de los cuales Trans 0.01g	~
Colesterol 29.5mg	9.8%
Sal 0.91g	15.2%
Hidratos de Carbono 12.4g	4.1%
Fibra alimentaria 2.05g	8.2%
de los cuales Azúcares 1.49g	~
Proteína 9.9g	19.8%

Vitamina A, RAE 35mcg ~ Vitamina A, UI 0.66UI 0% Vitamina C 12.6mg 20.9% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ Vitamina E 2.45mg 12.2% Calcio 20.4mg 2% Hierro 1.18mg 6.6% Magnesio 38.4mg 9.6% Fósforo 122mg 12.2%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, moluscos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



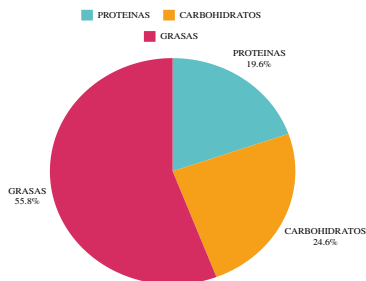
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑

Grasas alrededor de un 30-35% ↑↓

Hidratos de carbono un 50-60% ↓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato con alta densidad de grasas. Se recomienda bajar un poco el aceite de oliva y quitar la piel al pollo. Su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

TALLARINES CON BONITO



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h. 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 250g harina.
- 240g patata. (1u.).
- 120g huevo. (2u.).
- 200g bonito seco o cabeza de bonito.
- 60g A.O.V.E.
- 5g Sal.

ELABORACIÓN

1. Poner el bonito a remojo durante 1 hora.
2. Amasar la harina con el huevo y sal.
3. se estira la masa, se espolvoréa de harina y se deja secar durante 10 minutos.
4. Doblar la masa enharinada y cortar a tiras finas de 1 o 2cm. x 4cm.
5. Dejar secar hasta que se incorporen al guiso.
6. En una olla con 1l de agua y el aceite, cocer las patatas y el bonito durante 20 min.
7. Incorporar los tallarines y dejar hervir de 3 a 5 min.
8. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



PESCADO



HUEVOS

HABITOS DE CONSUMO

Platos de consumo diario tradicionales de San Vicente que vienen de la época de escasez como la guerra y la posguerra. Actualmente es una receta en desuso.

TALLARINES CON PESCADO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **242kcal / 1015kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **9.93g** **15.3%**

de las cuales Saturadas **1.42g** **7.1%**

de los cuales Trans **0g** ~

Colesterol **55mg** **18.3%**

Sal **0.58g** **9.7%**

Hidratos de Carbono **25.4g** **8.5%**

Fibra alimentaria **1.47g** **5.9%**

de los cuales Azúcares **0.74g** ~

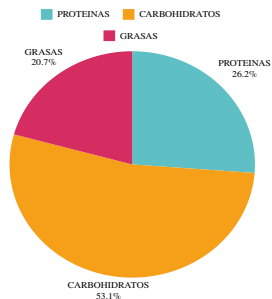
Proteína **12.6g** **25.1%**

Vitamina A, RAE 30.7mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 5.28mg 8.8% Vitamina D 0.23mcg 2.3% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 1.58mg 7.9% Calcio 41.5mg 4.2% Hierro 2.23mg 12.4% Magnesio 13.3mg 3.3% Fósforo 110.2mg 11%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, huevo, pescado.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

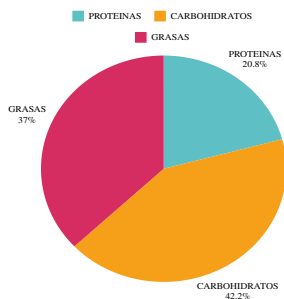
Proteínas entre un 10-15%

Grasas alrededor de un 30-35%

Hidratos de carbono un 50-60%



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato bastante equilibrado. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

GIRABOIX



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

PARA LA BORRETA

- 400g bacalao (gaña o cola).
- 1000g patatas.
- 200g col. (1 trozo).
- 150g acelga.
- 150g cebolla. (1u.).
- 5g ñora. (1u.).
- 150g tomate maduro. (1u.).
- 20g tomate seco. (4u.).
- 10g ajo. (2u.).
- 240g huevo. (4u.).
- 90g A.O.V.E.
- 5g sal.
- 40g pan.

PARA EL ALL I OLI

- 15g ajo. (3dientes).
- 18g yema de huevo. (1u.)
- 2g sal.
- 60g A.O.V.E.

Dicho de los mayores al respecto del plato:

*Si la reina sabera que es el "giraboix",
vindría a llepar el boix.*

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



PESCADO

ELABORACIÓN

La borreta

1. En una olla se pone unos 1.5l de agua, se pone a hervir con las verduras a trozos, se incorpora el bacalao que previamente se ha lavado bajo el grifo para quitar el exceso de sal, se añade el aceite de oliva y se deja a cocer durante una hora a fuego vivo.
2. Se saca la ñora y se pica junto con los dos dientes de ajo, se incorpora otra vez al guiso.
3. Se añaden los huevos y se cuece hasta que cuajen.
4. Dejar reposar y servir.

El all i oli

1. Se pelan los ajos y se les quita el germen interno (para que no piquen),
2. Se pican en el mortero junto con la sal y la yema de huevo,
3. A continuación se va incorporando el aceite poco a poco removiendo la mezcla hasta que espese.

Giraboix

1. Se deja un poco de all i oli en el mortero y se le añade caldo de la Borreta
2. Se tuesta pan y se hacen sopas en el mismo mortero y se sirve como segundo plato.

HABITOS DE CONSUMO

*Platos de consumo diario
tradicionales de San Vicente que
vienen de la época de escasez, como
fueron la guerra y la posguerra. Su
consumo es habitual para algunas
familias.*

GIRABOIX

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **159kcal / 665kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **7.55g** **11.6%**

de las cuales Saturadas **1.31g** **6.5%**

de los cuales Trans **0g** ~

Colesterol **53.2mg** **17.8%**

Sal **3.52g** **58.6%**

Hidratos de Carbono **8.25g** **2.8%**

Fibra alimentaria **1.24g** **5%**

de los cuales Azúcares **1.57g** ~

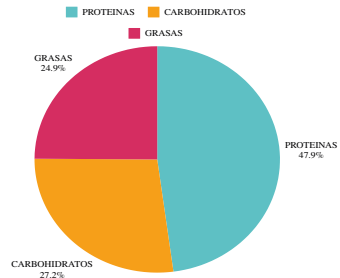
Proteína **14.5g** **29%**

Vitamina A, RAE 44.4mcg ~ Vitamina A, UI ~ Vitamina C 15.6mg
26.1% Vitamina D 0.97mcg 9.7% Vitamina D, UI ~ Vitamina E
1.58mg 7.9% Calcio 31.8mg 3.2% Hierro 1.37mg 7.6% Magnesio
20.7mg 5.2% Fósforo 191.3mg 19.1%

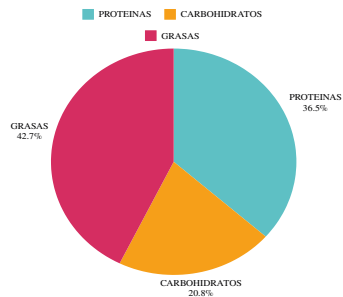
* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, huevo, pescado.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ↑
Grasas alrededor de un 30-35% ↑↓
Hidratos de carbono un 50-60% ↓

RECOMENDACIONES

Es un plato con alta densidad calórica, debido a que contiene gran cantidad de aceite de oliva, correspondiente a las dos recetas, incluidas en este plato. Lo más habitual es tomar la borreta solamente. Se recomienda eliminar la sal de los ingredientes de la receta ya que con el bacalao el aporte de sodio será suficiente. Su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.

ESTOFADO O GUISADO



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h. 30min.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 50g habichuelas.
- 250g ternera.
- 250g pollo.
- 250g patata (2u.).
- 100g alcachofas. (1u.).
- 150g cebolla. (1u.).
- 100g zanahoria. (1u.).
- 10g ajo. (2u.).
- 50g A.O.V.E.
- 150g almendras (10u.).
- 0.1g azafrán.
- 5g sal.

ELABORACIÓN

1. En una olla se pone unos 1.5l de agua, con unos 50g de habichuelas puestas a remojo de la noche anterior.
2. Freír las almendras y reservar.
3. Freír la carne, retirar.
4. Sofreír la cebolla y los ajos
5. Incorporar a la olla las carnes, el sofrito y las verduras troceadas.
6. Cuando el guiso lleve 1h hirviendo, picar las almendras y trocear las patatas e incorporar al guiso dejando hervir durante 30min.
7. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



FRUTOS
DE CÁSCARA

HABITOS DE CONSUMO

Platos de consumo diario tradicionales de San Vicente. Su consumo es muy habitual.

ESTOFADO O GUISADO

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **184kcal / 772kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **12.7g** **19.5%**

de las cuales Saturadas **2.06g** **10.3%**

de los cuales Trans **0.01g** ~

Colesterol **35.2mg** **11.7%**

Sal **0.42g** **7%**

Hidratos de Carbono **6.36g** **2.1%**

Fibra alimentaria **3.42g** **13.7%**

de los cuales Azúcares **2.33g** ~

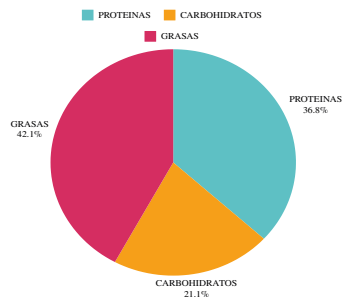
Proteína **11.1g** **22.2%**

Vitamina A, RAE 107.3mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 5.49mg
9.2% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 3.41mg
17.1% Calcio 46.1mg 4.6% Hierro 1.19mg 6.6% Magnesio 50.1mg
12.5% Fósforo 173.8mg 17.4%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: almendra.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

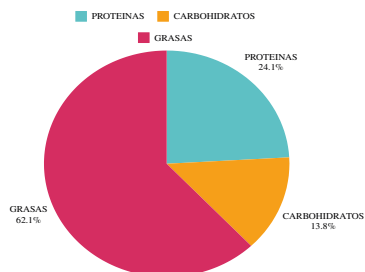
Proteínas entre un 10-15%

Grasas alrededor de un 30-35%

Hidratos de carbono un 50-60%



ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato con alta densidad de grasas. Se recomienda bajar un poco el aceite de oliva y quitar la piel al pollo y la grasa visible a la ternera. Su consumo se realizaría ocasionalmente y sus raciones moderadas. Sería apropiado para una dieta equilibrada dentro de los cánones de la dieta mediterránea.





Fuente fotografía: Elaboración propia.

MIGAS



Fuente fotografía: Elaboración propia.



TIEMPO
1h.



RACIONES
4 pax.



DIFICULTAD
Media.

INGREDIENTES

- 500g pan (que tenga unos días).
- 160g salchicha blanca (4u.).
- 160g salchicha roja (4u.).
- 150g pimiento verde italiano (2u.).
- 50g ajo (1 cabeza).
- 90g A.O.V.E.
- 200g uva (1 racimo).

En la foto, las migas están hechas con bacalao frito y granada. Esta puede ser una variante de la receta, pero es más clásica la receta propuesta.

Este plato me recuerda especialmente a mi abuelo José Acame Domenech “Pepe el sanvicentero”. El me hacía migas el día de Santa Faz cuando mi madre se iba a la romería y comíamos los dos solos.

ELABORACIÓN

1. Picar el pan a cuchillo a rebanaditas muy finas y pequeñas. También se puede picar con picadora o termomix.
2. Humedecer el pan con un poco de agua (4 cucharadas soperas), remover bien con las manos y reservar mientras se preparan el resto de los ingredientes.
3. Poner al fuego una sartén de las hondas con el aceite.
4. Separar los dientes de ajo, chafarlos y freírlos con la piel, retirar y reservar.
5. Freír el pimiento cortado a trozos, (juliana), reservar.
6. Freír las salchichas o longanizas a trocitos, retirar y reservar.
7. Añadir las migas de pan a la sartén y rehogar hasta que estén doraditas.
8. Incorporar todos los ingredientes reservados a la sartén de las migas.
9. Dejar reposar y servir.

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

HABITOS DE CONSUMO

Platos de consumo diario tradicionales de Agost que vienen de la época de escasez como la guerra y la posguerra. Su consumo es muy habitual.

MIGAS

Información nutricional

Tamaño de la porción **100g**

Energía **273kcal / 1144kJ**

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **16.7g** **25.7%**

de las cuales Saturadas **1.05g** **5.3%**

de los cuales Trans **0g** ~

Colesterol **0mg** **0%**

Sal **0.76g** **12.7%**

Hidratos de Carbono **25.1g** **8.4%**

Fibra alimentaria **1.73g** **6.9%**

de los cuales Azúcares **4.47g** ~

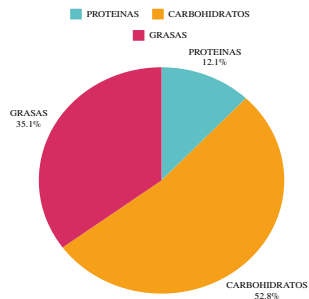
Proteína **5.74g** **11.5%**

Vitamina A, RAE 6.96mcg ~ Vitamina A, UI ~ ~ Vitamina C 15.3mg 25.5% Vitamina D 0mcg 0% Vitamina D, UI ~ ~ Vitamina E 1.55mg 7.8% Calcio 23.3mg 2.3% Hierro 1.6mg 8.9% Magnesio 11.5mg 2.9% Fósforo 68.5mg 6.9%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Contiene: trigo, sulfitos.

ESTRUCTURA NUTRICIONAL



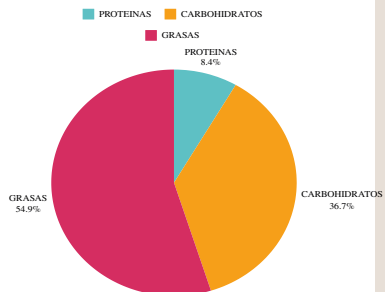
REPARTO DE NUTRIENTES MODELO MEDITERRÁNEO

Proteínas entre un 10-15% ✓

Grasas alrededor de un 30-35% ↑

Hidratos de carbono un 50-60% ✓

ESTRUCTURA DE LA ENERGÍA



RECOMENDACIONES

Es un plato con alta densidad calórica. Aunque su estructura nutricional es casi perfecta según el modelo mediterráneo, la mayoría de la energía que contiene proviene de las grasas. Se podría restringir parte del aceite de oliva.





Ayuntamiento de
**San Vicente
del Raspeig**
MAYOR