

# Comer fuera de casa

*El mejor restaurante para una persona con diabetes es su propia cocina; el chef de alto "standing", uno mismo y la materia prima más exquisita son los productos frescos que se encuentran en el mercado. En este número puedes descubrir cuatro excelentes recetas que demuestran lo deliciosa que puede ser nuestra cocina, aunque no siempre podemos contar con un menú tan sano como éste. Para las ocasiones en que comemos fuera de casa, te ayudamos a que éstas no sean un problema.*

**C**omo en casa, en ningún sitio", dice el viejo refrán. Pero todos salimos también a comer fuera en multitud de ocasiones y con posibilidades de ingerir grandes cantidades de grasas, aceites, exceso de sal, etc. Muchas de estas veces, el sitio elegido para comer es de "comida rápida", así que para no agobiarse por este tipo de situaciones, te ofrecemos unos consejos básicos para disfrutar sin demasiadas preocupaciones una cena o comida fuera de casa. La primera regla, de sentido común, es evitar los alimentos tamaño "grande", "gigante" o "super": a mayor cantidad, más calorías y grasas. Si se puede elegir la manera en que están cocinados, son más aconsejables los alimentos magros asados o a la parrilla antes que los rebozados y fritos ¿Y las salsas? Mejor olvídalas, no son nada recomendables, al igual que toda la bollería industrial o los pasteles para el postre. Las pizzas, dentro de las opciones de la comida rápida, son bastante saludables, en especial las de base fina y con ingredientes vegetales. De beber, lo que ya sabemos: son preferibles las bebidas light o los zumos naturales antes que los refrescos azucarados o los zumos no naturales. Come con cabeza, disfruta y cuídate. ■



# Ensalada de Rúcula con Melón Galia



256 kcal.  
(por porción)

Proteínas	13 g.
Grasa	12 g.
Hidratos de Carbono	26 g.

ENSALADAS

Preparación > 25''

## INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 150 g. de rúcula
- 50 g. de salmón sin grasa
- 2 cs. de aceite de nueces
- medio melón Galia
- 2 cs. de vinagre de vino blanco
- 2 cs. de nueces picadas
- sal
- pimienta



# Filete de Pescado con Calabacín

	245 kcal. (por porción)
Proteínas	31 g.
Grasa	9 g.
Hidratos de Carbono	11 g.

**PESCADOS** Preparación > 1h.

## INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 300 g. de calabacín
- 1 cebolla picada
- 500 g. de tomates
- 250 g. de filetes de pescado
- 2cs. de zumo de limón
- 1/2 manojo de albahaca
- 1 ct. de aceite de oliva
- para el molde
- 2 cs. de queso emmental rallado
- cilantro molido
- sal
- pimienta blanca



## PREPARACIÓN

### *Ensalada de Rúcula con Melón Galia*

1. Lavar la rúcula, quitarle los tallos grandes y dejarla escurrir. Cortar el salmón en tiras estrechas.

2. Con una cuchara, retirarle a la mitad del melón las semillas, y, con un instrumento apropiado, formar bolitas con la carne del fruto. Las bolitas de melón agregarlas, junto con el salmón, a la recula; mezclar todo con delicadeza.

3. Para la salsa, mezclar el vinagre de vino blanco con el aceite de nueces, sal y pimienta. Servir la lechuga de rúcula en platos, verter por encima la salsa y dejar que macere un poco. Servirla con las nueces repartidas por encima.



#### CONSEJO:

**Al comprar la fruta huélala. El melón maduro siempre desprende un aroma dulce.**

## PREPARACIÓN

### *Filete de pescado con calabacín*

1. Lavar el calabacín, limpiarlo, rallarlo grueso y mezclarlo con la cebolla. Lavar los tomates, retirarles los tallos y cortarlos en rodajas.

2. Lavar los filetes de pescado en agua fría, secarlos con el papel de cocina y trocearlos. Rociar el pescado con el zumo de limón y sazonarlos con sal, pimienta y cilantro.

3. Precalentar el horno a 175°C. Lavar la albahaca, escurrirla y picarla. Añadir la mitad a la mezcla de calabacín rallado y cebolla, y verter el resultado en un molde untado de aceite. Salpimentar y poner el pescado y los tomates encima.

4. Espolvorear de queso y gratinar (a media altura, 160°C) durante 30 minutos. Cuando dore, servirlo espolvoreado con el resto de albahaca.



# Cuscús con Conejo

	559 kcal. (por porción)
Proteínas	70 g.
Grasa	27 g.
Hidratos de Carbono	53 g.

**PASTA** Preparación > 1'10"



## INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 75 g. de cuscús
- 250 ml. de caldo de carne
- 2 filetes de conejo
- 1 cs. de aceite de oliva
- 1 cs. de vino de Oporto
- 2 cs. de crema fresca
- 400 g. de vainas
- 2 zanahorias
- sal
- pimienta



# Molinillos de Viento con Frambuesas



	110 kcal. (por porción)
Proteínas	5 g.
Grasa	6 g.
Hidratos de Carbono	9 g.

**POSTRES** Preparación > 40'  
(+30' horneado)

## INGREDIENTES PARA 10 UNIDADES

- 1 lámina de gelatina blanca
- 150 g. de frambuesas
- 100 g. de requesón
- 50 g. de mantequilla
- 1 ct. de azúcar
- sal
- 150 g. de harina
- 3 huevos
- 1 ct. de levadura

## PREPARACIÓN

### *Cuscús con Conejo*

1. Verter 5 cs. de agua sobre el cuscús, aflojarlo y colocarlo sobre un paño de cocina extendido sobre un colador. Poner dicho colador sobre una olla con 200 ml. de caldo hirviendo, y, a fuego lento, cocerlo tapado durante 30 minutos.

2. Precalear el horno a 100°C. Retirar la piel y los cartílagos del conejo para hacer los filetes. Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír los filetes de conejo a fuego medio por ambos lados. Salpimentar y mantener los filetes calientes, dejándolos en el horno 30 minutos.

3. Llevar el resto del caldo con el vino de Oporto a ebullición. Agregar la crema fresca, y, a fuego lento, cocerlo hasta reducirlo a la mitad.

4. Lavar y limpiar las vainas de azúcar. Lavar también las zanahorias, limpiarlas, pelarlas y cortarlas en rodajas finas. Hervir en un poco de agua con sal las vainas y las zanahorias, dejarlas 10 minutos y salpimentar.

5. Salpimentar asimismo el cuscús. Hacer los filetes rodajas y servirlos con la salsa de vino de Oporto, el cuscús y la verdura.



## PREPARACIÓN

### *Molinillo de Viento con Frambuesas*

1. Poner la gelatina 10 minutos a ablandar en agua fría. Lavar las frambuesas y mezclarlas con el requesón. Calentar la gelatina mojada en una cacerola y deshacerla, mezclarla con un poco de requesón, y, a continuación, agregarla de inmediato al requesón de frambuesa. Mantenerla en un lugar fresco.

2. Precalear el horno a 200°C. Llevar a punto de ebullición 250 ml. de agua con la mantequilla, el azúcar y una pizca de sal. Retirar la cacerola del fuego, añadir la harina y mezclar todo hasta conseguir una masa lisa. Sin dejar de remover, calentarla de nuevo un poco. Disponer la masa en una fuente y agregar poco a poco los huevos y la levadura. Al remover, la masa ha de formar puntas largas.

3. Llenar con la masa una manga pastelera de boquilla grande y formar 10 montoncitos en la bandeja de hornear. Cocer los molinos en el horno (a media altura 180°C) durante 30 minutos, hasta que se doren. Retirarlos luego, realizarles un corte en la parte superior para hacerles una tapa y dejarlos enfriar. Rellenar la mitad inferior con requesón de frambuesa y colocar la tapa encima.