EMBARAZO EN SU PUNTO

Recetas saludables para embarazadas y algo más

PRIMAVERA MARTÍN RUIZ

OBERON

EMBARAZO EN SU PUNTO

Recetas saludables para embarazadas y algo más

PRIMAVERA MARTÍN RUIZ

OBERON

Edición electrónica, 2018
www.oberonlibros.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Primavera Ruiz
© Copyright de las fotografías: Primavera Ruiz
Estilismo: Elena Guereta

©EDICIONES OBERON (G. A.), 2018
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-415-3693-7
Printed in Spain
Edición en versión digital 2018

A mis abuelas, el origen de todas las cosas, a Nikko
y a mi incondicional apoyo, Pablo.

Prólogo

Estoy realmente feliz de que la autora de este libro haya contado conmigo para el prólogo, porque en la vida hay que ser humilde, y cuando recibí su propuesta por email me encontré esa idea que yo misma tuve durante mi embarazo, pero mejorada y superada por diez. Lo mejor es aceptarlo y agradecer que la vida me haya dado la oportunidad de escribiros unas palabras para introduciros en este mundo que estáis a punto de descubrir.

Embarazo en su punto me parece una idea bonita y necesaria. Cuando estamos embarazadas te encuentras con muchas sensaciones nuevas y extrañas, y la respuesta cuando las compartes, ya sea con el médico o con amigos, por muy raro que te parezca, es que lo que te pasa es normal, así que como dice la frase «compartir es vivir».

Estando embarazada sentía mi cuerpo como un templo, algo sagrado que debía cuidar y mantener equilibrado. No todos los embarazos son fáciles, y en algunos el cansancio se apodera de nuestro día a día, por eso creo que es tan importante buscar apoyos que te faciliten la vida con un libro como este.

Nunca he sido una persona de costumbres, cada día desayuno un alimento y a una hora diferente, adoro probar sabores nuevos y el olor de las especias que me hacen viajar sin moverme de la cocina, pero el embarazo me hizo ser una persona diferente. El brócoli, ese superalimento que era mi favorito y podía comer a diario, se convirtió en mi peor enemigo. Recuerdo la primera vez que lo cociné con toda mi ilusión, pensando que le iba a dar lo mejor a mi cuerpo para que le llegase a mi bebé, y cuando empecé a olerlo... tuve que irme de casa. Jamás me había pasado, ¿qué locura es esta?

A la mañana siguiente me desperté con una necesidad tremenda de desayunar, de llevarme algo a la boca o sentía que me iba a desmayar, y este es el comienzo de mi embarazo y de cómo, sin esperarlo, me empecé a convertir en alguien diferente, una persona de rutinas.

Pasado el primer trimestre, y también mi obsesión por las mandarinas y el ácido fólico, llegamos al qué bien me encuentro y decido que voy a echarle dulce al cuerpo, mi antojo más potente: bollería y donuts de panadería, y si eran rellenos, mejor. Como mi conciencia no me lo permitía, los evité hasta que no pude más, y me recorrí la ciudad, en la peor hora, el peor día, en busca de la mejor panadería. Cuando llegué estaba cerrada, y la sensación de ver aquel dulce a través del cristal fue para mí asfixiante, no recuerdo haber sentido eso jamás, estaba poseída por la gula.

Entramos en el tercer trimestre, el calor, la retención de líquidos, la adicción a los licuados, que creo que conforme entraban en mi cuerpo se quedaban, era todo líquido en forma de curvas, y puedo decir que nunca jamás me he sentido tan poderosa como estando embarazada ni me ha gustado más mi cuerpo incluso con los tobillos de elefante; el gazpacho, que no me gustaba, se había convertido en una de mis comidas favoritas, aunque ya nunca me ha vuelto a saber igual, pero eso sí, en esta etapa descubrí lo que era la acidez y el ardor.

Seguramente si hubiese tenido este maravilloso libro habría sabido hacerlo mejor, pero aun así el recuerdo que te deja un embarazo es insuperable, todo tan nuevo, tan salvaje, tan

especial... Yo sentía mi cuerpo como un santuario al que debía darle lo mejor, el embarazo me hizo mejor persona, no solo con los demás, sino conmigo misma, y me dio la fuerza suficiente para hacer lo que siempre quise, para cuidarme a diario sin pereza, para saber que soy mujer y he tenido la suerte de formar una vida, y por ello me merezco tratarme bien, debo comer sano, y tengo que hacerlo a diario.

Ya queda poco para que empecéis a descubrirlo, a no ser que seas de las personas que como yo empiezan los libros por el final, en ese caso ya te habrás dado cuenta de lo especial que es: sus colores, su pureza y su fotografía hacen que puedas adentrarte en la historia de cada plato e imaginar, incluso sentir su olor. Estoy convencida de que os va a resultar inspirador, y lo mejor de todo, que pasado el embarazo se convertirá en una guía y será de esos libros que siempre tienes a la vista y recomiendas y regalas a las personas que quieres.

Para ir terminando, y dado mi fanatismo por saltarme las normas y hacer las cosas como las siento, terminaré este prólogo presentándome: me llamo Verónica, tengo 34 años y soy cocinera de profesión. Junto a mi mujer, Jana, somos mamás de un precioso niño que dentro de poco cumplirá dos años.

He aquí el centro de nuestra vida, este pequeño ser lo cambió todo, cambió la idea del libro de recetas por una lucha por la igualdad y la diversidad familiar, con la idea de dejar y hacer un mundo más libre y sin prejuicios y concienciar a las personas de la importancia de educar en la diversidad.

Gracias al empoderamiento del embarazo que activó mis superpoderes, fui capaz de crear un blog y una cuenta de Instagram con el nombre de «Oh! Mami Blue» en la que damos cabida a cualquier minoría que necesite ser luchada y visibilizada para su normalización, hemos formado una gran comunidad de 130.000 personas y acabamos de sacar un libro ilustrado y escrito por nosotras que se titula «familias» que es para niños y niñas.

Creo que la oportunidad va unida al momento, y ese momento de mi embarazo, aunque en un principio quería cocinar, la vida me tenía preparado otro plan.

Ahora estoy en el punto que pienso: ¿qué hago de cenar? Cuando tienes hijos la cosa se complica, así que quién sabe si después de este libro no vendrá la segunda parte.

Os dejo una de mis frases favoritas.

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.
Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.
Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos.
Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.

Mahatma Gandhi

Conectad vuestros sentidos, abrid vuestro apetito y empezad a disfrutar.

Verónica Sánchez
de Oh! Mami Blue



Índice

EMBARAZO EN SU PUNTO

Introducción 11

Primer trimestre 17

Segundo trimestre 67

Tercer trimestre 115

Antojos 163

Notas 215

Postparto 216

Epílogo 219

Autora 220

Bibliografía 221

Agradecimientos 223


17
KUB
LG

Introducción

«Si no te cuidas, nunca te quedarás embarazada»

«Tu pareja y tú tenéis que cambiar la alimentación y aumentar el consumo de vitaminas y omega 3 para favorecer la fertilidad»

Estas dos frases de mi endocrina son el origen de Embarazo en su punto. Sentí la necesidad de crear un proyecto para embarazadas —o futuras embarazadas— que girase alrededor de la experiencia con la alimentación y que, además, les sirviera de consuelo o inspiración para disfrutar de la gastronomía de una manera rica, alegre y saludable.

El ultimátum de mi doctora se convirtió así en el germen de este libro. Para algunas mujeres querer ser madre requiere una gran preparación. Yo conseguí cambiar algunos hábitos importantes en mi vida que me ayudaron a controlar mi cuerpo y a conservar un peso saludable, sin embargo, no fue perder 25 kilogramos lo que cambió radicalmente mi concepción de una vida sana, sino la disciplina mental y física que aprendí a aplicarme para conseguirlo.

Pero ojo, cada mujer tiene un cuerpo y un diagnóstico diferente. Aunque sí me ayudó en gran medida el ejercicio físico, el médico me recomendó bajar la intensidad de mis entrenamientos, pues el aumento de la testosterona en la mujer también podría afectar a mi fertilidad. Por eso no tratéis de copiar otros hábitos en los embarazos y recordad: cada mujer es única. Olvidaos de comparaciones, de hacer cuentas o usar básculas, porque lo más importante y saludable es un incremento de peso uniforme durante los nueve meses.

Cada embarazo tiene su «timing». Para muchas parejas llega a la primera o sin apenas espera, a otras, en cambio, les coge por sorpresa. En nuestro caso lo buscábamos pero no llegaba, por eso tuvimos que poner de nuestra parte y tomar medidas para hacerlo posible, como recurrir a la fecundación in vitro varias veces. Tras la experiencia os recomiendo que realicéis todas la pruebas necesarias lo antes posible, porque tanto el estado físico del hombre como el de la mujer pueden dificultar el camino.

Sea de la forma que sea, quedarse embarazada puede costar un tiempo, y lo mejor es no obsesionarse a corto plazo.

Fue un largo viaje de tres años hasta el primer positivo, y mi estilo de vida fue clave para que llegase el momento pero, sobre todo, tuve tiempo para prepararme y dar forma a este proyecto.

Cuando me quedé embarazada mi idea del embarazo cambió en cierto modo. Estaba algo confundida con lo que había leído y lo que había visto en los medios o redes sociales. Me sentí sola porque mi embarazo era diferente a lo que tenía pensado. Empecé a compartir mi experiencia y me di cuenta de que apenas se hablaba de los embarazos «reales», de un «Embarazo en su punto» individual que contara el camino que supone para la mujer y cómo pone a prueba su cuerpo y mente antes, durante y después.

Dejemos que los médicos y la propia observación marquen el paso del embarazo.

En cuanto a mí, enseguida supe que mi camino no iba a ser fácil. En un principio pensaba que ya estaba preparada y que lo tenía todo bajo control; incluso había elaborado una lista de planes para realizar durante el embarazo, pero los médicos me diagnosticaron «embarazo de riesgo» y me aconsejaron reposo absoluto. En mi periplo por cuidarme al máximo durante este periodo me fue imposible encontrar un libro con recetas atractivas para embarazadas. En las librerías predominan libros de textos infinitos llenos de tablas y números o manuales plagados de tópicos superfluos sobre los «esperados» nueve meses y embarazos perfectos.

En mi opinión, el embarazo son más de 9 meses de cambios y de adaptaciones. Cada mujer tiene un organismo distinto según sus hormonas, la genética, la actividad física que realice o los recursos con los que cuente para todo el proceso. Tenemos que ser conscientes de que para algunas mujeres el embarazo puede ser una experiencia muy agradable y para otras todo lo contrario.

Siempre me he considerado una amante de la gastronomía. Trabajé durante tres años en el catering del negocio familiar, colecciono todo tipo de libros de cocina y revistas, leo blogs, me apasionan los documentales gastronómicos, descubrir restaurantes nuevos y los viajes por y para el paladar, pero sobre todo ponerme el delantal y ser anfitriona mientras improviso con lo que hay en la nevera. Por todo esto y más, sabía que me iba a preocupar por la alimentación durante el embarazo y cómo puede influir en el buen desarrollo de la gestación según el trimestre en el que te encuentres. Por fin, el proyecto de Embarazo en su punto había encontrado su sentido.

Al principio pensé que un chef debería encargarse de diseñar y elaborar las recetas de esta obra, pero eso significaba crear una distancia con la mujer embarazada. El libro debía ser un asunto de embarazada a embarazada, directo, individual y único. Para ello tenía que contar recetas que yo misma había experimentado y que, sobre todo, fuesen sanas, variadas y, por supuesto, fáciles y rápidas de elaborar.

Desde mi punto de vista, para la mayoría de los embarazos existe una serie de reglas fundamentales: emplear productos frescos, de temporada y de calidad, comer variado en cada comida para adquirir diferentes nutrientes y repartirlos al menos en cinco comidas al día. También es necesario hacer una actividad física moderada y, sobre todo, saber descansar. Es cierto que algunas perdemos el apetito durante el embarazo, pero no por ello debemos dejar de alimentarnos con la mejor calidad posible. Si eres capaz de cumplir esto, vas por el buen camino para llevar un embarazo y un parto adecuados.

Para ayudarte a lograrlo, en este libro te presentamos recetas vivas, respaldadas por una médico endocrina, una nutricionista y varias embarazadas que han colaborado en este proyecto para acompañarte bocado a bocado.

Antes de que pases página te aviso: en Embarazo en su punto no encontrarás ni textos infinitos ni largas descripciones de recetas. Es un libro ilustrativo, que cuenta con cuatro capítulos principales: «Primer trimestre», «Segundo trimestre», «Tercer trimestre» y «Antojos». Cada uno tiene una breve introducción desde el punto de vista médico y, en cada receta, puedes encontrar apuntes interesantes que indican los beneficios de esos nutrientes para la embarazada y el bebé.


POUR PETITS ET GRANDS
POISSONS LE GOURMAND
MARTINI
17
BOUILLON KUB
NESCAO
PHOSCAO
OXO
cubes
KLG
LAMPE MAZDA
AVICULTURE
MAZDA
PHILIPS


MARTINI
17
LYS
BOUILLON
KUB
NESCAO
PHOSCAO
OXO
cubes
LG

Igual que un embarazo, este proyecto necesitaba de todo el mimo posible. Por eso las fotografías no podían tomarse en un estudio con luz artificial. Debía encontrar un lugar adecuado que transmitiese el cariño, las sensaciones y el ingrediente emocional que tiene Embarazo en su punto. Un escenario cálido y una cocina con encanto que fueran capaces de contar por sí mismos una historia, un lugar único y acogedor agradable de ver.

Ese rincón especial lo encontré en la casa de la fundadora del emblemático y singular bar-restaurante Delic de Madrid, Elena Guereta, hija de uno de los marchantes más importantes de España, Fernando Guereta, visionario y descubridor de artistas únicos, pero también de lugares con alma que no salen en las guías. Elena creció rodeada de arte y de personajes muy interesantes como Antonio Gades, Paco de Lucía, Antonio López, Alberto Closas, Concha Velasco y Miguel de la Cuadra, entre otros.

Antes de trabajar con Elena la seguía por las redes sociales y, embelesada, admiraba sus fotografías, sus recetas, su cariño por los perros y las plantas y, sobre todo, el amor por su hogar y la decoración. Sus instantáneas me transmitían el aura y la esencia de todo lo que quería plasmar en este proyecto. No pasó mucho tiempo hasta que mi insistencia me llevó hasta la puerta de su casa en El Escorial. Allí, frente a esa Casita Azul sacada de un cuento de hadas, supe que Embarazo en su punto había encontrado el alma que estaba buscando. La Casita Azul está montada para recibir a personas que estén interesadas en hacer retiros artísticos.

Elena es una coleccionista de colecciones, y su casa, además de ser como un museo, contiene una cocina casi mágica, llena de artilugios y vajillas de infinitos colores y formas procedentes de todas las partes del mundo. Pero Elena no vive sola, la Casita Azul también está ocupada por Pollock, Chloe y Marley, quienes dan el toque final de personalidad a la casa. Ellos no solo fueron espectadores, sino que se convirtieron en los primeros catadores de todas las recetas.

Juntas logramos el tándem perfecto. La diferencia generacional nos unió maternalmente y, siempre fieles a la filosofía de amar la tierra y todo lo que nos ofrece, combinamos el estilismo, el cocinado y la fotografía que contiene Embarazo en su punto.

Quisiera dedicar este libro a todas las mujeres embarazadas y, en especial, a aquellas que deben guardar reposo, que sangran y se llevan sobresaltos de vez en cuando, a las que tienen mareos e inapetencia general, a las que engordan y tienen estrías, a las que sufren hipersensibilidad en el olfato, estreñimiento, diabetes gestacional, indigestión, acidez o insomnio. También a aquellas mujeres que sufren abortos espontáneos. Este libro es para todas vosotras, valientes.

Porque el embarazo es un desafío en el que aprendes a conocer tus límites y a descubrir dónde surgen y desaparecen tus miedos.

El equilibrio mental y físico es un proceso que debe comenzar antes de conseguir un test positivo y ha de mantenerse durante el embarazo para tener un mejor posparto. Cada etapa de la vida condiciona la siguiente y la alimentación es un aspecto esencial.

Voy a ponerme a ello otra vez, así que ¡os espero a todas!



Primer trimestre

EMBARAZO EN SU PUNTO



12 primeras semanas

Antes de buscar un embarazo se debe tener en cuenta que llevar una alimentación equilibrada y saludable proporciona la mejor base para el buen desarrollo del bebé y beneficia también la salud de la futura mamá. Es el momento ideal para replantearse los hábitos alimentarios. Así, por ejemplo, si tomamos alimentos con demasiado azúcar, el embarazo es la mejor excusa para cambiarlos por alimentos más saludables.

A todas las mujeres que desean quedarse embarazadas se les recomienda tomar con anterioridad suplementos de ácido fólico y yodo para prevenir malformaciones en el feto. En el caso de que surja un embarazo no programado se debería iniciar el tratamiento con ácido fólico y yodo lo antes posible, ya que el tubo neural se cierra a los 28 días de la gestación.

No se aconseja hacer ningún cambio en tu forma de vida, a no ser que sea por prescripción médica. Ya sea tu primer embarazo o no, es recomendable no precipitarse en dar la noticia, puesto que un aborto espontáneo es muy frecuente en las primeras semanas.

Durante el primer trimestre los cambios físicos son mínimos. Posiblemente empieces a sentir más apetencia por algunos alimentos y menos por otros, a veces incluso puede tratarse de sabores o comidas muy inesperadas. Tu organismo debe lidiar con multitud de hormonas nuevas. El cuerpo de cada mujer es único y cada una tolera este cambio hormonal de una forma distinta. Así pues, se pueden tener o no náuseas.

Es muy importante destacar que no se trata de «comer por dos», sino de consumir a*limentos con mejor calidad y más saludables para el organismo del bebé y de la madre. El incremento de peso puede variar dependiendo del peso previo de la mujer antes del embarazo y de su metabolismo.*

Las hormonas del embarazo alteran el proceso digestivo, sobre todo si sufres desde el principio mareos, náuseas o acidez estomacal. Por ello se recomienda hacer comidas cada 2-3 horas en pequeñas cantidades, evitar alimentos grasos, especiados o ácidos, y no acostarse hasta transcurrida 1 hora después de haber comido. En los siguientes trimestres estas molestias estomacales suelen desaparecer.

No te compliques con la elaboración de los platos y cocina de la manera más natural posible. Una buena forma de organizar tu alimentación es planificar con anterioridad la comida semanal. Dedica un día a cocinar alimentos básicos que luego sean cómodos de combinar para terminar de elaborar una receta. Estos pueden ser: arroz integral, quinoa, bulgur, verduras, caldos, huevos hervidos, hummus. De este modo, se distribuyen mejor los alimentos recomendados a lo largo de la semana y se facilita la organización de la compra. Practica técnicas como cocinar al vapor, en papillotes o en wok, y también puedes cocinar un poco más de cantidad y aprovechar para congelar, de esta forma aquellos días en los que estés cansada o inapetente ya tendrás solucionada la comida. En cuanto a los asados y fritos, recurre con prudencia a ellos.

Se recomienda consumir alimentos de origen vegetal a base de productos de temporada en 2 raciones al día, intentando que siempre estén presentes en la comida y en la cena. Podemos tomarlos crudos o cocinados.

Las frutas también son fundamentales durante el embarazo, y si se pueden comer con piel, mejor. Son mejores los batidos de frutas que los zumos porque tienen más fibra. La fruta y la verdura tienen que lavarse muy bien antes de consumirse.

Las legumbres completan las recomendaciones de consumo de fibra diaria, junto con los cereales que, preferentemente, hay que utilizarlos integrales.

Desde que tomas la decisión de buscar un embarazo, y en concreto en el primer trimestre, dos de los componentes más importantes son el ácido fólico y la vitamina B12. El ácido fólico está presente en los vegetales de hoja verde: endivias, berros, espinacas, acelgas, puerros, lechuga, judías verdes, coles, y en otros como la remolacha y los espárragos; también se halla en legumbres como alubias, garbanzos, guisantes; en algunas frutas como los nísperos, melón, granadas o naranjas, y en ciertos frutos secos como las avellanas, nueces y piñones. Todos ellos ayudan a reducir el riesgo de espina bífida (cierre incompleto de la médula espinal), anencefalia (anomalía del cerebro) y otros defectos de gestación. Por el contrario, la vitamina B12 la podemos encontrar en huevos, pescados y carnes.

En esta etapa es muy recomendable realizar actividad física moderada, como andar, practicar yoga o nadar. También ha de procurarse estar al aire libre y en contacto con el sol, con la adecuada protección, ya que nos proporcionará vitamina D.

Recuerda evitar el contacto con las heces fecales de los gatos (para no contraer toxoplasmosis), así como dejar el tabaco y el alcohol.

La cantidad adecuada de calorías consumidas durante el primer trimestre no debe aumentarse, deberá ir incrementándose a partir del segundo trimestre, y dentro de unos límites razonables.

Quesadillas
CON GAMBAS Y GUACAMOLE

Hoy en día, recurrir al denominado «fast food» no quiere decir tener que consumir alimentos de baja calidad nutricional. Podemos conseguir comer sano, de una manera sencilla y rápida a la vez, si añadimos vitaminas, minerales o fibra a este tipo de alimentos.
Las quesadillas permiten un sin fin de variedades, y pueden acompañarse de guacamole, cuyo ingrediente principal, el aguacate, debería ser un gran aliado durante el embarazo por su alto contenido en ácido fólico, potasio, grasa monoinsaturada y fibra, que se enriquece con la harina integral.

Ingredientes para 2 personas:

4 tortillas de trigo integral
400 g de gambas peladas y previamente congeladas
1 chalota
1 latita de maíz
1 pimiento rojo
Puñado de queso rallado

Guacamole:

2 aguacates
1 tomate
1 cebolla pequeña
1 lima
1 diente de ajo
Pizca de pimienta
Cilantro al gusto

Si lo deseamos, podemos hacer las tortillas caseras.

Para ello necesitamos:

4 tazas de harina de trigo integral
½ vaso de aceite suave
2 cucharaditas de sal
1 vaso de agua tibia
Extra de harina blanca para extender la masa

Sobre una bandeja de horno colocamos una tortilla y añadimos los distintos ingredientes aleatoriamente.
Lo horneamos durante unos 20 minutos a 180° C.

Antes de sacarla añadimos la cubierta de la quesadilla y ponemos el horno al grill subiendo un poco la temperatura, para conseguir que se tueste y que estén crujientes al masticar.

Guacamole

Hacer el guacamole es muy sencillo. Trocearemos todos los ingredientes y los mezclamos con ayuda de un tenedor, de tal forma que reconozcamos los ingredientes en el guacamole. El ajo es recomendable rallarlo. No es necesario añadir aceite de oliva porque el aguacate ya es una grasa vegetal.

Tortillas

Mezclamos todos los ingredientes y dejamos reposar durante al menos 1 hora. Hacemos bolitas con la masa y sobre una base lisa estiramos las bolitas con un rodillo, con algo de harina para que no se nos peguen. En la sartén caliente las ponemos vuelta y vuelta unos 30 segundos por cada lado.



Crema de hinojo
CON AJETES

Para cuando no nos apetezca tener que manipular muchos alimentos, podemos recurrir a las cremas. Trocear, hervir y triturar. Recuerda poner la tapa al recipiente para retener la mayor cantidad de nutrientes posible. Para estos platos no hay un criterio estricto, yo intento combinar un poco los colores para que luego el sabor no sea algo muy extraño.
Ejemplo: Hinojo, puerros, cebolla, espinacas, pimientos verdes...
O calabaza, zanahoria, batata...
El hinojo contiene un aceite esencial rico en anetol que le da propiedades carminativas, nos ayuda a tener una mejor digestión, eliminación de gases y a aliviar dolores gástricos.

Ingredientes para 2 personas:

1 pieza de hinojo

1 cebolla

3 patatas medianas

2 ajos

½ litro de caldo de verduras

½ litro de agua

1 bandeja de ajetes

1 chorrito de leche de avena

1 chorrito de nata para espesar o leche evaporada para disminuir el aporte de grasa a la dieta, especial para personas con hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia.

Pizca de pimienta

Echamos en agua hirviendo mezclada con el caldo los distintos ingredientes pelados y troceados en 2 o 4 trozos. En una sartén aparte, con un poco de aceite, freímos los ajos para luego añadirlos al resto de los ingredientes de la olla. Me gusta potenciar el ajo de esa manera.

Cuando los ingredientes se puedan pinchar y estén blanditos, incorporamos la nata, la leche y la pimienta, y lo pasamos todo por una trituradora para dejar que se cocine unos 5 minutos todo mezclado.

En la sartén de los ajos freímos los ajetes cortados en tiras para luego colocarlos sobre la crema como decoración al servir.