

*Cocina Saludable con...  
el Hospital de La Ribera*

## **Ensalada de alubias blancas con atún fresco de temporada y vinagreta de rosas**

### **INGREDIENTES**

- 250 gr. de alubias blancas cocidas (75 gr. en crudo)
- 100 gr. de atún fresco cortado a cubos aproximadamente de 1,5 x 1,5 (cm.)

### **Para la vinagreta (300 cc.):**

- 4 rosas frescas
- 100 cc. de buen vinagre de vino (o manzana si se prefiere más suave)

- 200 cc. de aceite de oliva virgen de 0,5 ° de acidez (de arbequinas)
- 1 cucharada pequeña de miel (5 gr

### **PREPARACIÓN**

- Verter las alubias ya cocidas, en una ensaladera.
- En una sartén calentar 2 cc. de aceite y con fuego vivo, dar unas vueltas a los cubos de atún (que previamente se habrán salado), con la finalidad de dorarlo por fuera, manteniendo al punto el interior.
- Al finalizar añadir sobre él unas gotas de vinagre e incorporarlo a las alubias. Añadir el aderezo de la vinagreta de rosas (10 cc. por ración).

### **PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA DE ROSAS:**

- Poner en un recipiente los pétalos de las rosas, eliminando la parte blanca que las une al cáliz.
- Poner a calentar en un cazo 100 cc. de buen vinagre de vino (o manzana), disolver la miel y verterlo sobre los pétalos de las rosas cuando vaya a comenzar a hervir. Dejar infusionar durante 4 horas. Exprimir bien los pétalos y colar. Añadir los 200 cc. de aceite y mezclar (puede conservarse fuera de nevera durante 1 año)



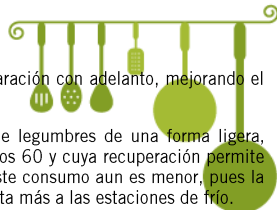
## VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal./ración	392
Proteínas vegetales	16g.
Proteínas animales	22g.
Lípidos totales	8,9 g (mono,1 g; Poli 2,16 g; sat 1,8 g)
Azúcares totales	39,2 g (digeribles 36,7)
Colesterol	28g.
Fibra	11g.
Hierro	8,3 g



## COMENTARIOS:

- Es una ensalada que permite la preparación con adelanto, mejorando el sabor de la misma.
- Nos permite recuperar el consumo de legumbres de una forma ligera, que tanto ha disminuido desde los años 60 y cuya recuperación permite un equilibrio en la dieta. En verano este consumo aun es menor, pues la forma tradicional de guisarlas se adapta más a las estaciones de frío.
- Es un plato apto para las patologías más frecuentes: obesidad, dislipemia y diabetes siempre que el resto de la dieta sea también adecuado. No estaría aconsejada en restricciones de potasio e Hiperuricemias ni en dietas sin residuos
- Las alubias pueden compararse ya cocidas. Si se prefiere cocer en casa, deben ponerse a remojo con agua mineral baja en calcio y “asustarse” con el agua fría cuando cuecen. En las restricciones de potasio y de sodio está sería la mejor opción ya que permite cambiar el agua de cocción varias veces, disminuyendo así estos componentes
- Aquellas personas que no toleran bien la fibra insoluble, pueden pasarlas por el prensapuré donde queda retenida la cubierta de la legumbre, haciéndolas más digeribles. Pueden tomarlas untadas en el pan y con unas gotas de la vinagreta decorando la tostada.



**Dra. Pilar Luna, Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética**