

28 DE MAYO

# DÍA NACIONAL DE LA Nutrición



28 de mayo

# Día Nacional de la Nutrición



Introducción.....	5
-------------------	---

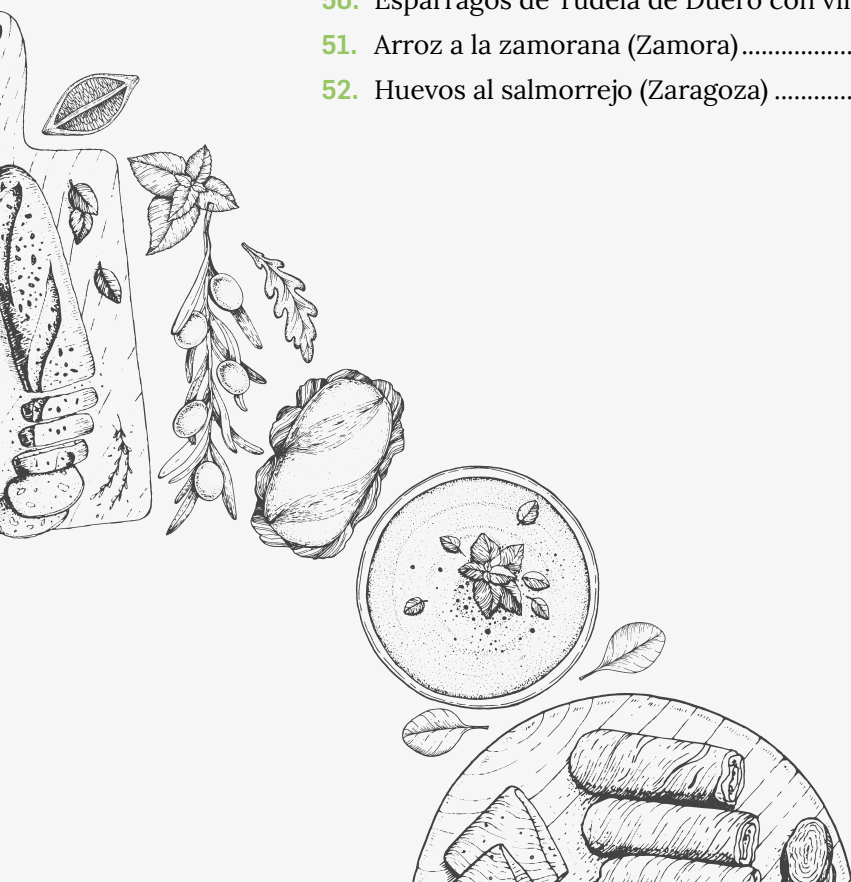
## RECETARIO POR PROVINCIAS (por orden alfabético)

1. Mejillones a la gallega (A Coruña).....	7
2. Revuelto de perretxikos (Araba/Álava) .....	8
3. Atascaburras (Albacete) .....	9
4. Arroç del Senyoret (Alicante) .....	10
5. Gurrullos con conejo y caracoles (Almería) .....	11
6. Fabada asturiana (Asturias) .....	12
7. Patatas revolconas (Ávila) .....	13
8. Chanfaina extremeña (Badajoz) .....	14
9. Sopas mallorquinas (Islas Baleares) .....	15
10. Escalivada (Barcelona) .....	16
11. Bacalao al pil-pil (Bizkaia) .....	17
12. Lentejas a la burgalesa (Burgos) .....	18
13. Migas a la extremeña (Cáceres) .....	19
14. Tortillitas de camarones (Cádiz) .....	20
15. Arroz al horno (Castellón) .....	21
16. Sobao pasiego (Cantabria) .....	22
17. Mero al Rigamonti (Ceuta) .....	23
18. Pisto manchego (Ciudad Real) .....	24
19. Salmorejo cordobés (Córdoba).....	25
20. Gazpacho pastor (Cuenca).....	26
21. Pollastre amb escamarlans (Girona).....	27
22. Habas con jamón (Granada) .....	28
23. Bizcochos borrachos (Guadalajara) .....	29
24. Txangurro al horno (Guipúzcoa) .....	30
25. Raya en pimentón (Huelva) .....	31
26. Pollo al chilindrón (Huesca) .....	32
27. Andrajos de bacalao (Jaén) .....	33
28. Cocido maragato (León) .....	34
29. Caracoles a la “Llauna” (Lleida) .....	35

28 de mayo

# Día Nacional de la Nutrición

30. Lacón con grelos (Lugo).....	36
31. Cocido madrileño (Madrid).....	37
32. Gazpachuelo malagueño (Málaga).....	38
33. Rape a la Rusadir (Melilla).....	39
34. Zarangollo (Murcia).....	40
35. Menestra de verduras navarra (Navarra).....	41
36. Pulpo a feira (Ourense).....	42
37. Menestra palentina (Palencia).....	43
38. Sancocho canario (Las Palmas de Gran Canaria).....	44
39. Almejas a la marinera (Pontevedra).....	45
40. Patatas a la riojana (La Rioja).....	46
41. Hornazo de Salamanca (Salamanca).....	47
42. Judiones de la Granja de San Ildefonso (Segovia).....	48
43. Pavias de bacalao o “soldaditos” de Pavía (Sevilla).....	49
44. Torreznos (Soria).....	50
45. Espineta con caracolines (Tarragona).....	51
46. Pelota de gofio (Tenerife).....	52
47. Crespillos de borraja (Teruel).....	53
48. Perdiz a la toledana (Toledo).....	54
49. Paella valenciana (Valencia).....	55
50. Espárragos de Tudela de Duero con vinagreta (Valladolid).....	56
51. Arroz a la zamorana (Zamora).....	57
52. Huevos al salmorejo (Zaragoza).....	58



# DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

El farmacéutico, por vocación y por formación, es un técnico de la alimentación y la nutrición y como tal presta un importante servicio a la población.

La Vocalía Nacional de Alimentación del Consejo General de Farmacéuticos tiene un convenio de colaboración con la Federación Española de Nutrición (FESNAD) por el cual se participa en las campañas ligadas al Día Nacional de la Nutrición.

Este año el lema es “**Nutrición y Gastronomía, una alianza de éxito**” y los farmacéuticos vamos a elaborar con un “mapa” de España donde aparecen los platos típicos de cada provincia, con lo que queremos valorar la riqueza de la **gastronomía española**.

No pretendemos hacer un catálogo de “platos saludables”, sino hacer un recorrido por los platos más típicos, independientemente de su valor nutricional, que habrá que valorar en su conjunto con la ingesta del resto de alimentos, al mismo tiempo que incluimos un pequeño texto explicativo de cada plato.

Queremos así contribuir al conocimiento de nuestra riqueza gastronómica al mismo tiempo que promocionamos los productos locales de cercanía, haciendo nuestro el eslogan “Piensa global, come local”.

**¡Feliz día de la nutrición a todos!**

**Aquilino J. García Perea**  
Vocal Nacional de Alimentación  
Consejo General de Colegios de Farmacéuticos



# Recetario por provincias



28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# MEJILLONES A LA GALLEGA



---

## Paula Briones

Vocal de Alimentación (COF A Coruña)

---

A CORUÑA



---

Este plato típico de las costas coruñesas sorprende por su estupendo sabor, producto de su sencilla elaboración con el propio caldo de abrir los mejillones, aceite, pimentón dulce, ajo, y una pizca de sal.

El cultivo del mejillón en Galicia procede de los años 50, cuando se importaron técnicas japonesas que con el tiempo se han ido perfeccionando.

Desde el punto de vista nutricional, el mejillón es un alimento cargado de vitaminas A, B, C, ácidos grasos omega-3, omega-6 y proteínas.

El mejillón en Galicia tiene tal fama que existe una Denominación de Origen Protegida (DOP) específica.

28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# REVUELTO DE PERRTXICOS




---

**Milagros López de Ocáriz**

Presidenta (COF Álava)

ARABA/ÁLAVA



Los perretxikos, *Calocybe gambosa*, son también conocidos como seta de San Jorge, seta de primavera, mujardones, usones o isones, muchardones, ....

Los perretxikos se recolectan y se comen en primavera, el día de San Prudencio (28 de abril), patrón de Álava. Se valoran los ejemplares pequeños, aunque recolectarlos de este tamaño afecta a futuras apariciones de perretxikos y el sabor, aroma y texturas no se modifican por el tamaño.

Como la mayor parte de las setas, no poseen propiedades nutritivas especiales, por lo que su atractivo se enfoca más al ámbito gastronómico siendo famosos por su gran sabor y aroma a harina fresca.

Aproximadamente entre un 80 y un 90 % de su peso es agua y aportan unas 25 kilocalorías por 100 g de alimento. Poseen cantidades significativas de vitaminas B1, B2, B6, niacina y ácido fólico y cantidades apreciables de hierro, potasio, fósforo, cobre y zinc.

Se pueden cocinar de varias formas: crudos, en ensalada, como acompañamiento de guisos de carne o pescado, salteados, pero sobre todo en forma de revuelto con huevo.



28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# ATASCABURRAS



---

## Guadalupe Giménez

Vocal de Alimentación (COF Albacete)

---

ALBACETE



---

A este plato típico de Albacete se le llama atascaburras, también conocido como "ajo arriero" o "ajo mortero". Su nombre se debe a que el sonido producido al mezclar en el mortero las patatas, ajo y el bacalao produce un sonido similar al de un burro atascado en el barro.

Al ser un plato bastante calórico es típico durante los meses de invierno, cuando nieva. De hecho se dice que para que salga más rico se debe cocer con agua derretida de la nieve.

Se trata de una masa de textura parecida al puré cuyo ingrediente principal es el bacalao en salazón, el cual se tiene que desalar el día antes a su preparación. Además, como ingredientes también lleva patatas cocidas, ajo y aceite de oliva y sobre esta masa se echan unas nueces y, si se quiere, unas rodajas de huevo duro. Es un plato muy nutritivo, aporta energía, grasas cardiosaludables, proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

# ARROZ DEL SENYORET



---

## Rogelio Berbel

Vocal de Alimentación (COF Alicante)

---

ALICANTE



---

Los ingredientes principales del arroz del senyoret son arroz, caldo (fondo) de pescado hecho con morralla y pescado de roca, sofrito, gambita pelada, sepia y/o calamar.

Si hay un plato que caracteriza a la Comunidad Valenciana y a la provincia de Alicante es el arroz. El arroz del senyoret (que recibe este nombre porque no se necesita pelar ni trocear el marisco), y en general, cualquier arroz alicantino, cimienta su base en los fondos de pescado, como plato arcaico propio de los gremios de pescadores. En su elaboración, difiere de la paella típica valenciana, no solo en el fondo y en la fuente (montaña frente a mar) sino en su proceso de elaboración, donde se prepara el sofrito, se dora la sepia, gambita o calamar y se añade posteriormente el caldo, y no al revés como ocurre con la paella. El arroz del senyoret y otros arroces típicos como el arroz a banda o el caldero de Santa Pola suelen comerse con el típico All i Oli (ajoaceite) valenciano.

# GURULLOS CON CONEJO Y CARACOLES



---

## Ana M<sup>a</sup> Sierra

Vocal de Alimentación (COF Córdoba)

---

ALMERÍA



---

Si hay un plato típico de la gastronomía de Almería, es sin duda los gurullos. Se trata de un tipo de pasta de pan alargada, con forma de grano de arroz, elaborada con harina, agua y azafrán y muy característica de esta zona.

Su historia se remonta a la época romana y árabe-andaluza. El verdadero protagonista de este plato es el conejo, una carne tierna con alto valor nutricional que encumbra esta sencilla receta como una de las más sabrosas y delicadas de la cocina almeriense, que resulta muy saludable y sabrosa, tanto por la mezcla de la carne de conejo y el sabor típico de los caracoles serranos, como por el uso de verduras de temporada.

En Almería hay dos opciones clásicas: los gurullos con conejo, más habituales del interior de la provincia y los gurullos con sepia, un clásico del litoral, especialmente de las localidades costeras del Parque Natural de Cabo de Gata. Otra opción es usarlos en ensalada o como falso risotto.

28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# FABADA ASTURIANA



---

## Mar Menéndez

Vocal de Alimentación (COF Asturias)

---

ASTURIAS



---

La fabada asturiana es uno de los platos más icónicos de la gastronomía de nuestro país. Es un plato contundente y saciante, con un alto componente energético.

Está compuesto por las fabes asturianas, de aspecto grande, blancas y mantecosas; están acompañadas del denominado compango, que son una variedad de carnes de cerdo como chorizo, morcilla, lacón y tocino. Su origen no está del todo claro, encontrándose los primeros registros escritos de su existencia a principios de siglo XX.

En cuanto a sus principales características nutricionales resalta su aporte energético, pero sin desmerecer su aportación de proteínas, tanto de origen animal como vegetal; también podemos destacar su aporte de fibra, vitaminas del grupo B y minerales.

28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# PATATAS REVOLCONAS



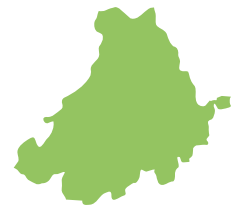
---

## Emilio de Pedro

Vocal de Alimentación (COF Ávila)

---

ÁVILA



---

Se trata de un plato humilde de agricultores y pastores con alto contenido calórico (hidratos de carbono, grasas saturadas e insaturadas), muy importante para afrontar las largas jornadas de trabajo. También aporta proteína, vitaminas y minerales.

Elaborado a base de patatas cocidas con cebolla y laurel, un sofrito de pimentón de la vera (dulce o picante) ajo y aceite de oliva virgen extra, que se añade a las patatas y se machacan. Se sirven con la panceta adobada frita. Antiguamente se utilizaba manteca de cerdo en lugar de aceite de oliva.

28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# CHANFAINA EXTREMEÑA



## M<sup>a</sup> Pasión Fuentes

Vocal de Alimentación (COF Badajoz)

BADAJOZ



Marbregal ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Navas\\_del\\_Madroño\\_Plato\\_de\\_chanfaina.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Navas_del_Madroño_Plato_de_chanfaina.jpg)), Navas del Madroño Plato de chanfaina", <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode>

La chanfaina es un plato típico de la dehesa extremeña de origen antiguo y humilde. Surge del aprovechamiento que hacían los pastores cuando los señores pedían que se sacrificara un cordero. Un plato sencillo que, a pesar de los años, sigue formando parte importante del recetario del extremeño. Para la elaboración se utiliza la asadura del cordero que incluye riñones, hígado y corazón, cebolla, ajo, guindilla, tomate, pasta de ñora, laurel, vino blanco y aceite de oliva virgen extra. Es imprescindible degustarlo con un buen vino y un trozo de pan.

Se trata de una receta muy sencilla y al mismo tiempo muy nutritiva. Con este plato obtendrás una gran fuente de vitaminas y proteínas, pero sin olvidar que sus ingredientes (las vísceras) tienen alto contenido en colesterol, por lo que no es conveniente abusar muy a menudo de ellas.

# SOPAS MALLORQUINAS



---

## Josep Antoni Tur

Vocal de Alimentación (COF Baleares)

---

ISLAS BALEARES



---

Este plato tradicional de la isla de Mallorca sorprende al forastero, pues no es una sopa al uso, sino más bien un plato de verduras hervidas con sofrito y con un fondo de rebanadas de pan seco que se mojan con su agua de cocción. Conocido desde el siglo XIII, era una forma tradicional de aprovechar el pan de varios días. Sus ingredientes son pan seco cortado en rebanadas muy finas y las verduras que la estación provea; por ejemplo, espinacas, acelgas, col, coliflor, alcachofa, guisantes, judías verdes, pimientos, cebollas tiernas, tomate y perejil.

Este plato es muy rico en fibra, vitaminas, minerales y polifenoles antioxidantes, al tiempo que bajo en calorías.

# ESCALIVADA



---

## Anna Bach

Vocal de Alimentación (COF Barcelona)

---

BARCELONA



---

Plato típico de Cataluña fácil de preparar y que solo implica poner los pimientos, las berenjenas y cebollas al horno y después de enfriar, se cortan en tiras finas y se aliñan con aceite de oliva virgen extra.

La escalivada se puede tomar sola o como acompañamiento de carnes y pescados. Es muy típico tomarla en tostas de pan añadiendo anchoas.

Plato de pocas calorías, con grasas saludables del aceite de oliva y mucha fibra y alta digestibilidad de las verduras.



# BACALAO AL PIL-PIL



---

## Belén Iturbe

Vocal de Alimentación (COF Bizkaia)

---

BIZKAIA



---

Este plato tradicional de la cocina vizcaína es denominado "el error más sabroso de la historia".

En 1836 un cocinero, Simón Gurtubay, hizo un pedido de 20 ó 22 bacalaos y por error le llegaron 2022. En aquel entonces, Bilbao sufría el asedio debido a las guerras carlistas y había que encontrar una manera de cocinarlo de manera sabrosa con los pocos ingredientes que se podían encontrar en aquel momento.

El nombre de "pil-pil" es debido al sonido de la salsa al hervir y sus ingredientes son: bacalao, aceite de oliva virgen extra, ajo y guindillas.

El bacalao es una buena fuente de ácidos grasos omega-3, rico en proteínas de alto valor biológico, contiene gran variedad de vitaminas entre las que destacan la B3, B6 y B12 y minerales como potasio, fósforo, yodo y selenio.

# LENTEJAS A LA BURGALESA



---

## Cristina Martínez

Vocal de Alimentación (COF Burgos)

---

BURGOS



---

Los Ingredientes principales de este plato son lentejas, tomate, ajo, tocino o pancita y morcilla de Burgos.

Este plato típico constituye una rica fuente de proteínas. También es rico en hierro, zinc, potasio, fibra y vitaminas del grupo B. Las lentejas, como el resto de legumbres, constituyen un pilar de la dieta Mediterránea que no puede faltar en una dieta equilibrada.

# MIGAS A LA EXTREMEÑA



---

## Fermín Jaraiz

Vocal de Alimentación (COF Cáceres)

---

CÁCERES



---

Para esta receta principalmente se utilizan pan duro, ajo, pimientos rojos y verdes, panceta, chorizo y huevos; además de aceite de oliva virgen extra, agua y sal.

Para preparar las migas a la extremeña, lo primero que se hará es trocear el pan y humedecerlo. Debe quedar mojado del todo, pero no empapado. En una sartén se pone aceite y se fríen los ajos picados, se sacan, escurren y reservan. En ese mismo aceite, se fríen los pimientos troceados, el chorizo y la panceta hasta que estén dorados y se sacan y reservan. Se añade entonces el pan, sal y se deslían las migas a fuego no muy fuerte y moviendo con la ayuda de una rasera, hasta formar el amasijo de pan mojado en pequeñas bolitas de pan cocido. Se mezclan todos los ingredientes y se completa con un huevo escalfado.

# TORTILLITAS DE CAMARONES



---

## Felipe Mozo

Vocal de Alimentación (COF Cádiz)

---

CÁDIZ



---

Las tortillitas de camarones es uno de los platos más típicos de la cocina gaditana. Sus orígenes se remontan a la Bahía de Cádiz, entre los siglos XVI y XVII. Se considera que las tortillitas de camarones surgieron de la fusión de la farinata genovesa y las gachuelas españolas, el antecedente de los rebozados. Su fórmula actualmente se basa en harina de garbanzo y de trigo, cebolla, perejil, sal y camarones.

La tortillita gaditana proporciona un alto valor nutritivo, sobre todo por su contenido en ácidos grasos omega-3, aporta vitaminas B12, D y E, además de hierro, yodo, zinc y otros minerales esenciales.

# ARROZ AL HORNO



---

## Inmaculada Marco

Vocal de Alimentación (COF Castellón)

---

CASTELLÓN



---

El arroz al horno es un plato típico castellonense. Su origen está en el aprovechamiento de los restos del cocido: garbanzos, morcilla, costillas, longanizas o panceta y el caldo. Además de tomate, patatas y una cabeza de ajo en el centro de la cazuela. Fuente de proteínas de elevado valor biológico e hidratos de carbono complejos, aunque debido a su elevado contenido en grasa se recomienda un consumo ocasional.

El secreto de este arroz está en el horno, ya que las altas temperaturas que se utilizan para su cocinado provocan una costra superficial típica que le aporta mucho sabor. También se conoce este plato como "arròs passejat" (arroz paseado) pues antiguamente cuando no se disponía de hornos domésticos en todas las casas, tenían que llevar (pasear) la cazuela al horno de pan más cercano para que se cocinara.

# SOBAO PASIEGO



---

## Antonieta De Andrés

Vocal de Alimentación (COF Cantabria)

---

CANTABRIA



---

El sobao es un típico postre de Cantabria, utilizado sobre todo en los desayunos. Está realizado con unos ingredientes muy básicos: mantequilla, huevo, azúcar y harina, propios de una época en donde la economía era muy rural (siglo XVI).

Procede de los valles pasiegos y los primitivos sobaos se realizaban con miga de pan y miel sustituido ahora por harina y azúcar. Se vendían en mercados lejanos y su nombre viene del doble amasamiento del pan al cual llamaban sobar, de ahí el nombre de sobao.

El sobao se cuece sobre un papel, el gorritu, que se dobla de una forma especial.

# MERO AL RIGAMONTI



---

## Tomás Parra

Vocal de Alimentación (COF Ceuta)

---

CEUTA



---

Este plato fue ideado, casi por accidente, por un futbolista italiano, Mario Rigamonti, en los años 50. Al terminar un partido entre el Tetuán y el Ceuta, los jugadores fueron a un restaurante que no les pudo dar de cenar porque estaba cerrando y apenas le quedaba género. En ese momento, Rigamonti entró en la cocina e improvisó una receta con lo que allí tenían.

La comida tuvo tanto éxito que el plato se hizo famoso y desde entonces se ha convertido en una receta local. El plato está compuesto por mero, tomate triturado, pimientos asados y alcaparras. A nivel nutricional, se puede decir que sigue los patrones de la dieta mediterránea, ya que, se elabora con pescado y verduras. Estos ingredientes además de hacer que el plato sea poco calórico, aportan proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

# PISTO MANCHEGO



---

## Carmen del Campo

Vocal de Alimentación (COF Ciudad Real)

---

CIUDAD REAL



---

“Nos moríamos de hambre, cosa que parece siempre sorprender mucho a los españoles, que viven del aire y del sol como los camaleones”. Tal frase fue pronunciada por un escritor romántico que, en su viaje por España, descansa en la Fonda del Caballero y como refiere la comida manchega se madura al aire y al sol. Este es el caso del pisto manchego.

Sus ingredientes principales son los tomates y los pimientos, del huerto de la casa, madurados al sol intenso y con el aire abrasador del verano manchego. Compuesto principalmente por grasas insaturadas, hidratos de carbono, fibra y una pequeña cantidad de proteína.

Este plato se remonta a la alboronía de los árabes (guisado de tomates, pimientos y calabaza), quienes dejaron su huella culinaria en Ciudad Real como territorio fronterizo.



28 de mayo

Día Nacional de la Nutrición

# SALMOREJO CORDOBÉS



---

## Ana Sierra

Vocal de Alimentación (COF Córdoba)

---

CÓRDOBA



---

Los ingredientes principales del salmorejo cordobés son los tomates tipo pera, telera o bregado, aceite de oliva virgen extra, ajo y sal. Además se puede acompañar de tacos de jamón y huevo duro picado.

Como preparación culinaria, se remonta a los primeros instantes de la humanidad en los que se trituraban los ingredientes en un par de piedras, elaborando unas gachas o sopas con pan, ajo, agua y, a veces, también con aceite, aderezada con sal y vinagre. A mediados del siglo XV ya existían en la cocina española diversas salsas elaboradas con mezclas de pan, una salmuera y vinagre. Todas ellas herederas de las masas romanas y andalusíes como lo es la mazamorra. El salmorejo se convirtió en una crema roja debido a la incorporación tardía y casual del tomate como ingrediente a comienzos del siglo XX.

# GAZPACHO PASTOR



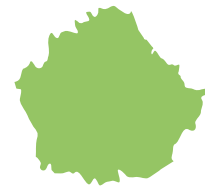
---

## Ana Domínguez

Vocal de Alimentación (COF Cuenca)

---

CUENCA



Valdavia ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cuisine\\_of\\_the\\_province\\_of\\_Cuenca\\_Gazpacho\\_Pastor\\_001.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cuisine_of_the_province_of_Cuenca_Gazpacho_Pastor_001.JPG)), <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

---

Los ingredientes del gazpacho del pastor, típico de Cuenca son el conejo, pollo, perdiz, ajos, cebolla, pimiento, tomates, patatas, tortas cenceñas, aceite de oliva, sal, laurel, tomillo y uvas.

Es un plato sencillo, de pastores que elaboraban sus comidas con los ingredientes que tenían más a mano y, por lo tanto, variaban según su disponibilidad en cada momento. Debe quedar seco y servirse en forma de tortilla.

# POLLASTRE AMB ESCAMARLANS (POLLO CON CIGALAS)



---

## Lidia Vidal

Vocal de Alimentación (COF Girona)

---

GIRONA



---

Plato típico popular y de tradición festiva en la zona costera gerundense. Combinación de alimentos representativos de la provincia de Girona por su realidad de paisaje "mar y montaña".

Su origen se remonta siglos atrás cuando las langostas y cigalas eran abundantes y el pollo caro y escaso marcando la realidad de la Costa Brava de aquel entonces. Sus ingredientes son pollo, cigalas, verduras (ajo, cebolla, puerro, tomates y zanahorias), condimentos (laurel, orégano, tomillo y perejil), picada de frutos secos (almendra y avellana tostada y piñones) con el sazonamiento de sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vino rancio.

Guiso con alto valor proteico de elevado valor biológico debido al aporte de los aminoácidos esenciales gracias a los dos ingredientes principales (pollo y cigalas), además de las vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo, potasio, magnesio y zinc complementado con ácidos grasos omega-3 y yodo del aporte marino de las cigalas. Plato altamente recomendable por tradición y nutrición.

# HABAS CON JAMÓN



---

## José Castillo

Vocal de Alimentación (COF Granada)

---

GRANADA



---

Se trata de una receta que incluye habas verdes, generalmente frescas y de pequeño tamaño que se guisan en aceite de oliva acompañadas de unas tiras de jamón. Se puede cocinar también con tomate, cebolla, comino y pimienta. Es un plato que debe comerse en poco tiempo de haberlas elaborado, para que las habas no queden aceitosas. Y se puede presentar acompañado de huevo revuelto o tortilla.

# BIZCOCHOS BORRACHOS DE GUADALAJARA



---

## Loreto Pérez

Vocal de Alimentación (COF Guadalajara)

---

GUADALAJARA



---

Su origen es desconocido; lo único que se sabe es que desde finales del siglo XIX (1880) la familia Hernando se asentó en Guadalajara y alcanzó la fama preparando estos bizcochos borrachos durante varias generaciones. Fue tal su fama en España, que los pasteleros de Guadalajara llegaron a ser los proveedores oficiales de esta delicia para la Casa Real.

Es un postre muy dulce con alto valor energético. Como aporte nutritivo resalta el contenido en hidratos de carbono, siendo los azúcares simples los más destacables. Los huevos aportan proteína de gran calidad y el aceite de olive virgen extra, ácidos grasos monoinsaturados. No debemos olvidar que el bizcocho contiene alcohol por lo que no se debe ofrecer a menores. No es recomendable consumirlo a diario, pero cuando tengamos posibilidad de disfrutarlo debemos tomarlo con moderación y saborearlo.

# TXANGURRO AL HORNO



---

## Pablo Hueso

Vocal de Alimentación (COF Gipuzkoa)

---

GIPUZKOA



Se elabora con txangurros (centollos), cebollas, ajo, brandy, tomate, mantequilla, pan rallado, perejil, aceite y sal. Hay que cocer el txangurro en agua hirviendo con sal y sacar la carne del caparazón y las patas.

Se saltea la verdura y se añade la carne con el tomate y por último, el brandy. Después de flambear y rellenar los caparazones con esta mezcla, se echa encima pan rallado y mantequilla y se pone a gratinar con perejil durante 2 o 3 minutos.

Un plato completo para mediodía o bien cenar, que aporta un cuarto de las calorías totales diarias; de las cuales casi la mitad provienen de las proteínas, hidratos de carbohidratos y algo de grasas. Conlleva un aporte importante de hierro, calcio, ácido fólico, zinc y vitaminas A y C.

# RAYA EN PIMENTÓN



---

## José Prieto

Vocal de Alimentación (COF Huelva)

---

HUELVA



---

Es un plato típico de la cocina marinera onubense. Se compone de raya, ajo, cebolla, laurel, una rebanada de pan, almendras (opcional), el hígado de la raya, aceite de oliva virgen extra, pimentón, vinagre, guindilla, cominos, pimienta negra y sal.

La raya es un pescado blanco con un contenido graso muy bajo, 100 g de porción comestible, aportan menos de 1 g de grasa. Es fuente de proteínas de alto valor biológico, ya que incluyen todos los aminoácidos esenciales. Aporta también vitaminas, están presentes en cantidades significativas la B3, la B6 y la B12. La vitamina B12 se detecta en una cantidad superior incluso a la mayoría de las carnes y lácteos.

En cuanto a los minerales, selenio y fósforo son los que están presentes en mayor cantidad.

# POLLO AL CHILINDRÓN



---

## Leticia Ortas

Vocal de Alimentación (COF Huesca)

---

HUESCA



---

Se trata de un plato típico aragonés que se puede elaborar con pollo o con ternasco. Se cree que el nombre de la salsa chilindrón se originó a raíz de un juego de naipes muy popular en las tabernas aragonesas, que consistía en obtener la sota, el caballo y el rey en una sola mano. El jugador que lo lograba exclamaba "chilindrón" y decidía quién pagaba la comida.

Se realiza con con pollo o ternasco troceados y diferentes verduras como pimientos, cebolla, ajo y tomates, aceite de oliva virgen extra y vino blanco (opcional).

Es un plato rico en proteínas y licopeno, un carotenoide responsable de ese color rojo tan característico de la salsa "chilindrón" y que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y quimioterapéuticas.



# ANDRAJOS DE BACALAO



Fuente de la imagen: Blog "Carmina en la cocina". <https://carminaenlacocina.com/wp-content/uploads/2016/05/640x473xandrajosexarapos.jpg.pagespeed.ic.KWRAXQZac3.webp>

---

## Martín Muñoz

Vocal de Alimentación (COF Jaén)

---

JAÉN



El nombre de este plato proviene de la manera en la que se parten los trozos de masa de harina que recuerdan a un andrajo de ropa. Se trata de un plato que solían comer la gente del campo y se tomaba durante el invierno.

Este plato se compone de la masa de los andrajos (harina, agua y sal), con almejas, gambas, bacalao, tomate, alcachofas, cebolla, ajos, pimiento verde y rojo, hoja de laurel, hierbabuena, sal, y aceite de oliva virgen extra.

Es un plato muy equilibrado, buen ejemplo de dieta mediterránea, donde están presentes hidratos de carbono, lípidos y proteínas, así como vitaminas esenciales. Todos de gran calidad y alto valor nutricional.

# COCIDO MARAGATO



---

## M<sup>a</sup> José Díez

Vocal de Alimentación (COF León)

---

LEÓN



---

El cocido maragato es típico de la zona de la Maragatería de la provincia de León. Se concibió como un plato único para enfrentarse a las duras jornadas de trabajo, aunando lo mejor que les proporcionaba la tierra: garbanzos, berza y las carnes de sus animales.

El cocido maragato se toma a la inversa. Una leyenda cuenta, que durante la guerra contra Napoleón, los soldados se alimentaban empezando por la proteína. En segundo lugar, comían los garbanzos y el relleno para ganar energía e hidratos y posteriormente las verduras para obtener las vitaminas necesarias. La sopa se dejaba para lo último porque lo que aportaba principalmente era calor y si tenía que sobrar algo mejor que fuese la sopa, ya que era lo más barato y lo que menos aportaba nutricionalmente.

# CARACOLES A LA “LLAUNA”



## Rosa Brau

Vocal de Alimentación (COF Lleida)

LLEIDA



Especialidad culinaria típica y símbolo ancestral de la cocina tradicional de Lleida. Rodeados de huertas y frutales los leridanos han convertido al caracol en el protagonista de su mesa como elemento de referencia provincial. Una vez al año se celebra el *Aplec del Caragol* declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional y Tradición de Interés Nacional.

Los ingredientes de los caracoles a la “llauna” son básicamente los caracoles condimentados con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta cocinados a fuego lento en una “llauna” o bandeja. Se pueden degustar con distintas salsas de acompañamiento.

Plato altamente nutritivo por el aporte de proteínas, omega-3 y escaso aporte graso. Además, hay que tener en cuenta el contenido en vitaminas A, B3, B9, B12 y E y en magnesio, potasio y sodio complementando a una alta cantidad de hierro.

# LACÓN CON GRELOS



---

## Rebeca Cuenca

Vocal de Alimentación (COF Zamora)

---

LUGO



---

Plato de la gastronomía gallega (lucense) convertido en una tradición navideña. Se elabora con los primeros grelos de la temporada, cosechados a principios de diciembre, tras la época de nabizas.

Esta contundente elaboración forma parte de la comida del 1 de enero, comenzando el Nuevo Año lleno de fuerza, sabor y energía con productos totalmente gallegos como son los grelos, las patatas y el lacón; también en algunas elaboraciones pueden encontrarse chorizo, costilla y careta de cerdo. Dentro de la Indicación Geográfica Protegida de los grelos, pueden encontrarse variedades autóctonas como el Globo Blanco de Lugo o los Grelos de Santiago. En el caso del lacón gallego, las razas porcinas admitidas son la Celta, Large White, Landrade, Duroc y sus posibles cruces.

Nutricionalmente, el lacón es fuente de proteínas y vitaminas del grupo B y tiene la particularidad de contener bajo contenido en purinas. Por otro lado los grelos, son muy ricos en fibra y en agua, poseen gran cantidad de vitamina A, también vitamina B9, vitamina C y vitamina E, que no es frecuente entre las verduras, y ricos en minerales como el magnesio, cobre, potasio y hierro.

# COCIDO MADRILEÑO



---

## Beatriz Collado

Vocal de Alimentación (COF Madrid)

---

MADRID



---

Es uno de los platos más representativos y de tradición más arraigada en la gastronomía de Madrid. Parece ser que surgió como un plato experimental, que fue adquiriendo forma con el paso del tiempo y de las generaciones. Comparte origen, tradición y evolución con otros de su familia como el cocido montañés o cocido maragato, pero la denominación de "cocido madrileño" tal y como ha llegado a nuestro tiempo apareció por primera vez a finales del siglo XVII.

El garbanzo es el ingrediente estrella, y en Madrid se tiene especial preferencia por el de Fuentesauco, siendo también muy famoso el garbanzo de Quijorna, villa pequeña de Madrid.

En su perfil nutricional destacan las grasas, los hidratos de carbono, las proteínas de alto valor biológico, la fibra y vitaminas del grupo B, además de vitamina E y ácido fólico. También están presentes minerales como el calcio, el hierro, el potasio, el fósforo y el magnesio.

# GAZPACHUELO MALAGUEÑO



---

## José M<sup>a</sup> García

Vocal de Alimentación (COF Málaga)

---

MALAGA



Tamorlan ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gazpachuelo\\_-\\_Málaga.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gazpachuelo_-_Málaga.JPG)), „Gazpachuelo - Málaga“, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode>

El gazpachuelo malagueño tiene su origen entre los pescadores de una de las barriadas más típicas de Málaga, El Palo. Originariamente, se elaboraba con aceite de oliva y yema de huevo, batiéndolo todo como una mayonesa que se diluía en caldo de pescado. Como tropezones se utilizaba la clara del huevo cocida, unas rebanadas de pan duro y unas papas también cocidas y troceadas. Este plato se come caliente, siendo propio del invierno.

Nacido como plato de gente humilde, con el tiempo pasó a todas las casas de Málaga y se le fue añadiendo trozos de pescado blanco, gambas, langostinos, almejas, guisantes, arroz, etc.

Es un plato rico en carbohidratos, proteínas y ácido oleico.

# RAPE A LA RUSADIR



---

## José Prieto

Autor: Vocal de Alimentación (COF Huelva)

---

MELILLA



---

La cazuela de rape a la Rusadir es por excelencia el plato típico de Melilla. Sus ingredientes principales son el rape bañado en una especie de sofrito de tomate, ñora, puerro, zanahoria, ajo y cebolla, con especias batidas, fumet, perejil, pimientos morrones y guisantes.

El rape es un pescado blanco o magro, con un contenido graso muy bajo (0,3 g por 100 g de porción comestible), por lo que su valor calórico es inferior al de otras especies. Por el contrario, es fuente de vitaminas del grupo B, concretamente B12 y B3. Respecto a los minerales, es fuente de selenio y fósforo. Una ración de rape cubre el 110 % de las ingestas recomendadas de vitamina B12 y el 38 % de niacina para un hombre adulto que realiza actividad física de forma moderada.

Los vegetales aportan fibra, potasio, fosforo, vitaminas A, B1, B3, B6, C, folatos, flavonoides, carotenoides y distintos compuestos azufrados.

# ZARANGOLLO



---

## Sergio Polo

Vocal de Alimentación (COF Murcia)

---

MURCIA



---

Compuesto de cebolla tierna, calabacín, patata mediana, huevos y aceite de oliva. Se lava y corta la verdura, la cebolla en aros muy finos y el calabacín en rodajas. No es necesario quitar la piel al calabacín ya que es rica en fibra y dará un color muy bonito al plato final.

La patata puede cortarse en dados pequeños o en rodajas delgadas. En una sartén alta se echa aceite de oliva (sin escatimar ni pasarse) y se añaden primero las patatas y luego el calabacín, manteniendo el fuego bajo. Cuando la verdura haya perdido el agua, es el momento de añadir la cebolla. Pasados 15-20 minutos, se añaden los huevos directamente sobre los ingredientes cocinados en la sartén, mezclando todo hasta que cuajen y el plato estará listo.



# MENESTRA DE VERDURAS NAVARRA



---

## Diana M<sup>a</sup> Ansorena

Vocal de Alimentación (COF Navarra)

---

NAVARRA



Pablo Monteagudo (<https://www.flickr.com/photos/26528022@N07/7346318036>), <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/>

---

Los ingredientes principales de este plato típico de Navarra son alcachofa blanca, espárrago blanco, habines, cardo, borraja, guisantes, jamón, harina y aceite de oliva.

Se trata de un plato rico en fibra, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes como los polifenoles. Presenta bajo contenido en energía y contribuye a cubrir las recomendaciones de ingesta de verdura diaria.

# PULPO A FEIRA



---

## M<sup>a</sup> Carmen Baladrón

Vocal de Alimentación (COF Ourense)

---

OURENSE



---

Plato hecho con pulpo fresco, patata gallega conocidas como cachelos (opcional), pimentón dulce o picante, aceite de oliva virgen extra y sal gruesa.

El pulpo á feira es llamado de esta forma por su origen en las ferias de los maragatos que volvían de las tierras gallegas con pulpo seco. De hecho, este era uno de los escasos productos marinos que viajaban hacia la meseta, lo rehidrataban con aceite de oliva y sazocaban con su pimentón. Era esta la mejor forma de conservar el alimento durante el viaje, aparte de que el pulpo seco era más asequible, el pimentón también tenía su papel fundamental en su conservación.

Poco tardó en llegar a las ferias de Galicia este modo de preparar el pulpo, hoy en día sin necesidad de secado, pues las cámaras frigoríficas se encargan de conservarlo. Con más de ciento cincuenta años de tradición culinaria a sus espaldas, el pulpo se hierve y condimenta con pimentón, sal gorda y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Para acompañarlo, finalmente, se añade una patata hervida como guarnición.

# MENESTRA PALENTINA



---

## Teresa Kaiser

Vocal de Alimentación (COF Palencia)

---

PALENCIA



---

Los ingredientes principales de esta menestra son verduras de temporada como alcachofas, guisantes, espárragos, pimientos, zanahorias, coliflor, coles u otras dependiendo de la estación del año; además de cebolla y ajo picados, harina, huevo, jamón, vino blanco, caldo y aceite de oliva.

Las principales peculiaridades de este plato son, por un lado, la cocción independiente de cada una de las verduras, ya que sus tiempos son diferentes; y, por otro lado, que las verduras, principalmente las más grandes, se rebozan una vez cocidas y se añaden al guiso rebozadas para una cocción final. Desde el punto de vista nutricional, este plato es rico en fibra y vitaminas.

# SANCOCHO CANARIO



Canario1 ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sancocho\\_canario.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sancocho_canario.JPG)),  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

---

## Silvia L. Alfonso

Vocal de Alimentación (COF Las Palmas)

---

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



El sancocho canario es el cocido típico de las Islas Canarias. Normalmente, es muy común cocinarlo en Viernes Santo, ya que solo lleva pescado. Es un plato muy contundente y con toques locales. Se suele hacer con el cherna desalado, que es un pescado de gran tamaño, utilizando grandes porciones.

Se trata de un plato muy rico, nutritivo y medianamente calórico pues contiene una fuente de hidratos de carbono (papas y batata), a la vez que es fuente de proteína, vitaminas y minerales.

# ALMEJAS A LA MARINERA



---

## Iñaki Sánchez

Vocal de Alimentación (COF Pontevedra)

---

PONTEVEDRA



---

Si se viaja a Pontevedra no se puede dejar de visitar Carril... (Vilagarcía de Arousa, Rías Baixas) y probar las almejas criadas en los arenales de la zona.

Las almejas son consideradas por muchos científicos el animal más antiguo del mundo. Este molusco milenario es fuente de gran cantidad de proteínas de alto valor biológico. Además de aportar vitaminas del grupo B (ácido fólico, B12 y B6), son ricas en hierro (comparable con la cantidad que pueden aportar las carnes rojas), y calcio. Contienen yodo y selenio motivo por el cual son buenas aliadas en el correcto funcionamiento de la tiroides y muy recomendadas para quienes padecen hipotiroidismo. Lamentablemente, por su riqueza en purinas, no son aconsejables para quienes tienen el ácido úrico elevado en sangre. A pesar de este último "pero", son un plato delicioso, nutritivo y que en la zona de las Rías Baixas se cocinan, sobre todo, a la marinera.

# PATATAS A LA RIOJANA



---

## Ramón del Campo

Vocal de Alimentación (COF La Rioja)

---

LA RIOJA



---

El origen de este guiso es relativamente moderno ya que no fue hasta la llegada de Napoleón a la Península Ibérica cuando se introdujo en España. En La Rioja se daba un guiso de patatas a los jornaleros, que fueron mezclando con chorizo en conserva para derivar en este magnífico plato.

Los ingredientes de este plato son patatas, chorizo, aceite de oliva virgen extra (AOVE), ajo, cebolla, pimentón y pimiento choricero. Se hace un fondo con la cebolla picada y el AOVE, a continuación añadimos la cabeza de ajos con las patatas triscadas (que en riojano significa cascadas) y el chorizo en rodajas y una pizca de pimentón. Se añade agua y se cocina a fuego medio durante 30-40 minutos. Posteriormente se añade el pimiento choricero previamente hidratado. El plato se puede acompañar de unas guindillas.

Es un plato rico en hidratos de carbono, lípidos, calcio, hierro y potasio.

# HORNAZO DE SALAMANCA



---

## Blanca Santos

Vocal de Alimentación (COF Salamanca)

---

SALAMANCA



---

El hornazo es uno de los platos más típicos de Salamanca. Su receta reúne algunos de los ingredientes más comunes y apreciados de la gastronomía salmantina: jamón, cinta de lomo y chorizo ibérico. También lo podemos encontrar relleno de huevo cocido. Todos ellos dentro de una masa en forma de empanada. Se puede tomar todo el año pero la tradición es comerlo el "lunes de aguas", Lunes siguiente al lunes de Pascua, día donde miles de salmantinos unidos por una tradición, se reúnen con amigos y familiares para comer el típico hornazo en el campo al otro lado del río. Esta tradición se remonta al siglo XVI cuando Felipe II mandó trasladar a todas las prostitutas al otro lado del río durante la Semana Santa, terminada esta, los estudiantes celebraban el regreso organizando una gran fiesta, ellos mismos las ayudaban a cruzar el río de vuelta a la ciudad y comían juntos el hornazo.

Plato con alto contenido calórico, en el que abundan los hidratos de carbono, grasas (alto porcentaje en saturadas), proteínas y sal.

# JUDIONES DE LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO



## Fausto Sánchez

Vocal de Alimentación (COF Segovia)

SEGOVIA



La base de esta receta son los judiones de La Granja de San Ildefonso junto a chorizo, morcilla, oreja de cerdo, panceta ahumada, cebolla, ajo, aceite de oliva, harina y pimentón de la vera.

La Granja de San Ildefonso, es un municipio segoviano situado a las faldas de la Sierra de Guadarrama y donde se encuentra el Palacio Real de La Granja, antigua residencia veraniega de los Borbones y de dónde sale el nombre de dicho plato.

Estas judías de gran tamaño se trajeron de las Américas, cuya utilización en origen era para dar de comer a los faisanes y pavos reales que se encontraban en Palacio. Poco a poco se fueron adaptando a la climatología de la zona y seleccionando, pasando de ser de color oscuro al color claro que ya conocemos hoy en día.

Los judiones son un alimento con bajo contenido graso y alto contenido en proteína vegetal. Alto contenido en fibra tanto soluble como insoluble. Fuente de calcio y selenio. Alto contenido en hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, tiamina, niacina y vitamina B6 y bajas concentraciones de antinutrientes como saponinas, taninos y fitatos.



# PAVÍAS DE BACALAO O “SOLDADITOS” DE PAVÍA



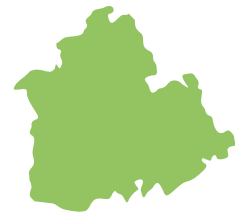
---

## Alejandra León

Vocal de Alimentación (COF Sevilla)

---

SEVILLA



---

Esta receta típica de la cocina sevillana, con alguna variante en cuanto al relleno (bacalao o merluza) se compone de pescado en tiras maceradas con un poco de limón y rebozadas en una masa compuesta de agua, harina (garbanzo o trigo), sal, levadura en polvo, huevos y aceite. Se hace primero la masa mezclando todos los ingredientes dejando reposar 15 minutos. Se rebozan las tiras de pescado y se fríen en aceite bien caliente hasta que estén doradas. El resultado es un exterior crujiente e interior jugoso.

En torno a su origen hay varias teorías, todas relacionadas con el ejército español durante la batalla de Pavía en 1525. Su color recuerda al uniforme de los húsares de los tercios españoles, también hay alguna teoría que hace referencia a la escasez de recursos del Estado para alimentar a los soldados, por lo que por aquel entonces, es muy probable que ni siquiera llevase relleno, solo la masa.

Plato rico en hidratos de carbono, fibra, proteínas y minerales (calcio, potasio y fósforo).

# TORREZNOS



---

## Aquilino García

Vocal de Nacional de Alimentación

---

SORIA



---

El "Torrezno de Soria" es únicamente carne de cerdo adobada y curada de forma natural, con nula presencia de azúcares y solo contiene grasa de la propia carne.

Está hecho con la conocida como "ventresca" del cerdo. Debe tener también una proporción de magro y tocino entreverado, de tal manera que los estándares de calidad y garantía obligan a que la proporción del magro supere el 50 %.

De un torrezno de 100 gramos, podemos obtener entre unas 260 y 280 kilocalorías. No contiene carbohidratos y es bajo en sodio. Tampoco se usan aditivos ni colorantes en su elaboración, ni grasas trans. Además, la carne de cerdo aporta vitaminas B, C y D, calcio, fósforo y hierro.

Es importante buscar el producto con la Marca de Garantía "Torrezno de Soria", certificación que vela por todas estas características. Se suele tomar en aperitivo y se recomienda un consumo moderado.

El Torrezno de Soria es una auténtica maravilla de nuestra gastronomía.

# ESPINETA CON CARACOLINES



---

## Inma Felipe

Vocal de Alimentación (COF Tarragona)

---

TARRAGONA



Lluís tgn ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Espineta\\_amb\\_caragolins.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Espineta_amb_caragolins.jpg)), <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

---

La espineta con caracoles es un guiso marinero que, en sus orígenes humildes, se realizaba para aprovechar las espinas del despiece del atún que se conservaban en sal así como de los caracoles. Es el plato típico de Tarragona, Santa Tecla, que se celebra a finales de septiembre. Los ingredientes principales de este plato son: la espina del lomo del atún en salazón, los caracoles pequeños, la picada en mortero de almendras, perejil, aceite, ajo, pan frito y unos estambres de azafrán (opcional) y el sofrito de aceite de oliva, cebolla, tomate, vino rancio y sal; además de patatas y caldo de pescado o agua.

Es un plato de alto valor nutricional por el contenido proteico del atún y los caracoles, así como de omega-3, y minerales como calcio, hierro, magnesio y fósforo.

# PELOTA DE GOFIO



---

## Laura Botella

Vocal de Alimentación (COF Tenerife)

---

SANTA CRUZ DE TENERIFE



---

La pella o pelota de gofio fue un producto básico de la alimentación de los pueblos tradicionales del archipiélago canario, que lo usaban a modo de pan acompañando a otros platos. En tiempos de hambruna, fue esencial en la dieta popular canaria debido a la sencillez de sus ingredientes y a su alto valor nutricional. Hoy, rara es la romería o encuentro tradicional en los que no tiene un papel protagonista. Al ser dulce es considerada un postre, aunque también es un perfecto tentempié para deportistas y meriendas de niños en las tardes.

Su ingrediente principal es el gofio, que puede ser de trigo, millo, espelta, etc., al que se añaden agua, un poco de miel, pasas y almendras tostadas. Es un plato que otorga un alto aporte energético, por su contenido en carbohidratos y que además presenta un interesante contenido en fibra.

# CRESPILLOS DE BORRAJA



## Purificación Carela

Vocal de Alimentación (COF Teruel)

TERUEL



Los ingredientes principales de este plato son hojas de borraja, harina, azúcar y miel, huevos, aceite de oliva, sal y agua.

Es un postre que antaño era habitual pero que en la actualidad supone un lujo encontrarlo en algún restaurante. Se prepara rebozando las hojas de borraja en una masa ligera hecha con agua, sal, huevo y harina, friendo después en aceite muy caliente y espolvoreando con azúcar y miel.

La borraja es una verdura que se conoce y cultiva sobre todo en Navarra, La Rioja y Aragón. Su manera de consumo habitual es como es como verdura con patatas y en este caso la parte usada es el tallo. También son comestibles sus flores de color azul, blanco y rosa.

Son fuente de vitamina A, B1, B2, C y D y rica en fibra, magnesio y calcio.

# PERDIZ A LA TOLEDANA



---

## M<sup>a</sup> Fernanda Bargueño

Vocal de Alimentación (COF Toledo)

---

TOLEDO



---

Los ingredientes principales de este plato son la perdiz, vino blanco, cebollas, ajos, zanahoria, laurel, pimienta negra, tomillo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal. Se puede acompañar con patatas como guarnición.

La perdiz está documentada ya en la cocina romana. En la Edad Media con la caza, se convierte en un manjar de nobles, pasando a ser "la perdiz a la toledana" una reminiscencia de este pasado nobiliario que tenía la ciudad, al ser la Corte desde el siglo XII hasta el XVI. Es muy frecuente verlo incluido en la carta de los restaurantes de la provincia.

# PAELLA VALENCIANA



---

## Vicente Brull

Vocal de Alimentación (COF Valencia)

---

VALENCIA



---

El origen de la paella valenciana se remonta al siglo XV y XVI en las zonas más rurales de Valencia. Este plato nació por la necesidad de los campesinos de preparar una comida fácil con los ingredientes que tenían a mano, especialmente en la ribera de la albufera.

Compuesto por tomate, azafrán y aceite de oliva virgen extra para realizar el sofrito. También judía verde plana (bajoqueta) y la legumbre garrofón. Además de carne de pollo y conejo, y como ingrediente estrella el arroz con el romero a gusto como hierba aromática y la madera de naranjo para el fuego a leña.

Plato completo, nutritivo, sabroso, rico en fibra, vitaminas (A, B, D y E), minerales (calcio, sodio, yodo, magnesio, zinc, potasio, fósforo, hierro,), rico en hidratos y proteínas y bajo en grasa. Plato mundialmente conocido y referencia gastronómica nacional.

# ESPÁRRAGOS DE TUDELA DE DUERO CON VINAGRETA



---

## José Manuel Santana

Vocal de Alimentación (COF Valladolid)

---

VALLADOLID



---

Los espárragos de Tudela de Duero son un producto gourmet de temporada cultivado bajo los estándares de la marca de garantía “Espárrago de Tudela de Duero”, cuya tradición en el cultivo de este producto se remonta a la época de los romanos. Fueron muy apreciados en la Corte de Castilla en el s. XV y no era difícil encontrarlos en la mesa de los Reyes Católicos. Producto homenajeado en la Fiesta de Exaltación del Espárrago celebrada en Tudela de Duero durante el último fin de semana de mayo.

Se acompaña de picado de pimiento rojo, pimiento verde, cebolla blanca, cebolla morada, piparra, aceitunas negras, añadiremos aceite de oliva virgen extra y vinagre.



# ARROZ A LA ZAMORANA



---

## Rebeca Cuenca

Vocal de Alimentación (COF Zamora)

---

ZAMORA



---

La base de esta receta es el arroz pero también todos los aprovechamientos del cerdo: rabo, oreja, pie, panceta adobada, costilla adobada, lomo adobado, chorizo; junto con algunas verduras y como especia imprescindible, el pimentón.

Es por excelencia el plato más representativo de la gastronomía zamorana. Originario de la zona de Aliste, constituye un plato energético en el que se aprovecha lo obtenido en la matanza del cerdo. Su sabor y textura característico, junto con el olor a pimentón abre el apetito en los días más fríos de castilla. Está considerada una de las recetas con arroz más antiguas de España.

# HUEVOS AL SALMORREJO



---

## Elva Orta

Vocal de Alimentación (COF Zaragoza)

---

ZARAGOZA



---

Compuesto principalmente por longaniza, huevos, lomo de cerdo, espárragos y ajo.

En Zaragoza se conoce a la salmuera como salmorra, y cuando se hacía la matanza del cerdo, como había excedente de carne se ponía en sal. Después se freía y se conservaba en aceite. De ahí viene el salmorreo, con dos erres, de las carnes que se guisaban una vez fuera de la conserva, a las que se añadían espárragos y, al final de la cocción, unos huevos que se escalfaban unos pocos minutos en el guiso, dejando así, la yema líquida.

Excelente como plato único rico en proteínas de alto valor biológico (huevos y lomo), ya que incluyen todos los aminoácidos esenciales y fibra, que la aportan los espárragos.



Vocalía Nacional  
de **Alimentación**