

las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

las recetas
de nuestros
mayores
con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

Edita:

Ayuntamiento de Córdoba,
Delegación de Bienestar Social,
Unidad de Mayores

Diseño, impresión y maquetación:

Puntoreklamo

Depósito Legal:

CO-83-2009

Verduras y Legumbres

Potaje de Semana Santa.....	8
Alubias blancas con calamar y gambas	9
Ensalada de pasta de colores	10
Puré de patatas y espinacas	11
Crema de calabacín	12
Brazo de gitano	13
Acelgas rellenas de carne	14
Alcachofas con almejas	15
Espinacas con garbanzos	16
Patatas con bacalao	17
Sopa de tomate.....	18
Alcachofas en crudo	19
Rin-Ran	20
Croquetas de espinacas con piñones	21

Pescados

Filetes de trucha con salsa verde	24
Caballas rellenas.....	25
Albondigones de merluza en salsa	26
Sopa de marisco	27
Remojón de naranja	28
Sopa de pan con pescada	29
Ajo huevo	30
Calamares en su tinta	31
Albóndigas de bacalao en salsa.....	32
Mejillones rellenos.....	33
Ajo soplado	34
Bacalao en leche.....	35
Pescada en salsa	36
Arroz con mejillones	37

Carnes

Solomillos.....	40
Lomo con piña	41
Pollo asado con piña	42
Hojas de col rellenas.....	43
Lomo de cerdo a la naranja	44
Conejo de monte.....	45
Pollo al horno	46
Costillas de ternera en salsa	47
Gazpachuelo de perdiz	48
Sopa de mi abuela	49
Pollo en pepitoria.....	50
Conejo con almendras	51
Chuletas de cerdo con frutas.....	52
Gazpachuelo de pollo.....	53

Postres

Gañotes	56
Papajotes de Semana Santa.....	57
Merengue de melocotón.....	58
Flan de manzana.....	59
Plátano flambeé.....	60
Galletas de tenedor.....	61
Tarta de piña	62
Roscón de Ana.....	63
Pastel fresco de queso	64
Leche frita.....	65
Membrillo en dulce	66
Magdalenas	67
Roscós fritos	68
Pastel o tarta de manzana.....	69

las recetas de nuestros mayores

con sabor y salud

III Plan Municipal de Mayores



Hoy tenemos en nuestras manos una muestra más de la sabiduría y el buen hacer de muchas personas que voluntariamente han prestado su tiempo y su experiencia, parte de su propia vida, para realizar este libro de recetas, y que es mucho más que esto, es ternura, cariño y esfuerzo de una historia personal que hoy compartimos.

Estoy plenamente convencida de que las personas de más edad de nuestra ciudad tienen mucho que aportar, muchas experiencias que transmitir y mucha sabiduría que compartir con el resto de los ciudadanos y ciudadanas. Sería pues injusto no tenerlos en cuenta en el desarrollo de nuestra ciudad al que tanto han contribuido antes, y del que siguen formando parte, no solo activa sino fundamentalmente en la actualidad.

El III Plan Municipal para las personas mayores 2006-2009 recoge distintas actuaciones encaminadas a potenciar su bienestar físico y psicológico, haciendo todo lo posible para que desarrollen sus capacidades.

La Delegación de Bienestar Social de nuestro Ayuntamiento, a través de la Unidad de Mayores y de los Centros de Servicios Sociales Comunitarios, tiene como prioridad trabajar para que las personas mayores de nuestra ciudad se sientan fundamentalmente activos y participen de la vida social en su plenitud.

Este libro de recetas es la culminación de una serie de actividades que habéis realizado durante todo el año en nuestra ciudad, son el resultado de la aportación de los olores y sabores que habéis puesto durante toda vuestra vida en el cuidado para con vuestras familias y que hoy se convierte en un acto de amor para con todos nosotros/as.

Así pues, vaya por delante mi más sincero agradecimiento a cuantas personas han colaborado para que este libro de recetas este en nuestras manos, fundamentalmente a las mujeres y hombres que nos han dejado su saber para poder realizar cada página, pero también a las Juntas de Gobierno de cada uno de los centros de mayores de nuestra ciudad por su compromiso, y al personal técnico del área que han puesto su gran granito de arena en esta bonita realidad.

Y no puedo terminar esta carta sin animaros a todos y a todas a seguir participando, proponiendo y enseñándonos en esta difícil tarea de la vida.

Un abrazo de corazón.

Dña Ana María Moreno Rodríguez
Concejala Delegada de Bienestar Social

Verduras y Legumbres



Propiedades de las Verduras

Las verduras ofrecen al organismo Vitaminas, Minerales, Fibra y Agua, muy necesarios para su correcto funcionamiento.

¿Cómo prepararlas?

Se recomienda el consumo de 2 raciones diarias de verduras, al menos una de ellas en crudo, en forma de ensalada.

Los vegetales cocinados serán preferentemente cocidos o en forma de purés, cremas o sopas. El punto de cocción debe ser el adecuado para que queden blandos sin que se altere el contenido nutricional. Deben de añadirse al agua de cocción cuando está ya caliente, para minimizar la pérdida de sus nutrientes, el caldo, siempre que sea posible, debe aprovecharse en la elaboración del plato.

Los purés, cremas y sopas son preparaciones muy recomendadas, ya que se pueden emplear en su elaboración gran cantidad de ingredientes y enriquecer con alimentos que aporten calcio, proteínas y energía, como lácteos o huevo. Las verduras y hortalizas son alimentos muy aptos para la trituración en su elaboración, ya que aportan agua al plato triturado y también almidón, que da una textura más espesa y agradable. Los mejores purés son los que se consiguen de la mezcla de ambos tipos de alimentos.

Propiedades de las legumbres

Las legumbres nos brindan una excelente calidad y concentración de nutrientes, sin el aporte de grasas saturadas que tienen los alimentos de origen animal.

¿Cómo prepararlas?

El consumo de legumbres para los mayores que tienen problemas de masticación o de digestión será preferentemente en forma de purés, a los que se les puede añadir también verduras. El triturado disminuye el poder flatulento de las mismas, que es la causa por la que son mal toleradas por los mayores. La utilización de un pasapurés ayuda a retirar la cubierta de las legumbres y mejorar su textura. La legumbre más adecuada para hacer purés es la lenteja, pero todas pueden ser preparadas con esta técnica.

Potaje de Semana Santa

Receta de Ana Entrena Cervera

Centro Municipal de Mayores de Villarrubia

Ingredientes

- 1/2 Kg. de garbanzos de bote
- 1/2 Kg. de habichuelas de bote
- 300 gramos de almejas
- 300 gramos de bacalao
- 1 cabeza de ajos picada
- 2 cebollas
- 1 tomate pequeño
- 1 vaso de vino, sal, pimentón dulce, pimentón picante, azafrán en hebra y colorante



Elaboración

- 1º Se cocinan las almejas al vapor con aceite, ajo picado y vino.
- 2º Se sofríe la cebolla, un poquito de ajo y el tomate, se sazona y se le echa el pimentón dulce, pimentón picante, azafrán en hebra y colorante.
- 3º Se vierte un bote de garbanzos y otro bote de habichuelas al sofrito.
- 4º Se le añade un poquito de agua, se vierten las almejas ya cocinadas y el bacalao troceado, se deja a fuego durante 15 minutos aproximadamente hasta que el bacalao este cocinado.

Sugerencias: Se consume al día siguiente.

“Si tienes alubias, garbanzos o lentejas... ¿de qué te quejas?”

Alubias blancas con calamar y gambas

Receta de Pruden Caño Chamorro

Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

- Alubias
- Calamar
- Gambas
- Ajos
- Cebolla
- Pimiento verde
- Tomate



Elaboración:

- 1º Echamos en remojo las alubias la noche anterior.
- 2º Se cuecen, le añadimos un sofrito con los ajos, pimiento, cebolla y tomate.
- 3º Cortamos en aros finos el calamar, se pelan las gambas y se pasan con poco aceite por la sartén, lo añadimos a lo demás unos minutos.
- 4º Lo servimos con tostones de pan frito.

“Tertulia, zapato y alimentación mantienen tu corazón”

Ensalada de pasta de colores

Receta de M^a Jesús Ruiz Álvarez
Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín



Ingredientes:

Pasta
Lechuga
Zanahorias
Pimiento verde
Piña
Tomate
Palitos de cangrejo

Elaboración:

- 1º Se cuece la pasta.
- 2º Le añadimos la lechuga, zanahorias, pimiento verde, piña, tomate, palitos de cangrejo o cualquier clase de pescado.
También se puede preparar con pechuga de pollo asada.
- 3º Se aliña con una vinagreta al gusto.

“De escarola y agua bendita, cada uno toma lo que necesita”

Puré de patatas y espinacas

Receta de Dolores Pérez Alba
Centro Municipal de Mayores Santa Cruz



Ingredientes:

1 kg. 1/4 de patatas
400 gramos espinacas
3 latas de atún
Queso para gratinar
Leche
Sal
Aceite o mantequilla

Elaboración:

- 1º Cocemos las patatas, se pelan, se pasan por el pasapurés y se le añade una cucharada de aceite o mantequilla. Una pizca de sal y leche.
- 2º Se cuecen las espinacas con un poco de sal, se escurren y las salteamos con de aceite.
- 3º En una fuente de horno se pone una capa de puré de patatas, otra de espinacas, otra de atún y otra de puré de patatas.
- 4º Le añadimos el queso rallado, se introduce en el horno y se gratina.

“Las patatas cocidas, alargan la vida”

Crema de calabacín

Receta de Teresa Cabanillas Corredor
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

3 calabacines
1 puerro
1 cebolla
3 ajos
1 patata
2 cucharadas de aceite
Caldo de carne
2 lonchas de queso
Pimienta molida, nuez moscada molida y sal



Elaboración:

- 1º Se pica el calabacín en rodajas, el puerro en trocitos, la cebolla en octavos y se coloca todo en una cazuela.
- 2º A continuación se le añaden 3 ajos enteros sin piel, el aceite, la patata cortada en 4 trozos y se rehoga a fuego lento.
- 3º Añadimos el queso en lonchas y se vuelve a rehogar un poco más.
- 4º Lo cubrimos con el caldo, le añadimos los aliños y se deja hervir hasta su punto de cocción.
- 5º Por último se bate todo y se le da el punto de sal.
- 6º Se puede presentar con bizcotes tostados.

“Calabaza amarilla, engorda la pantorrilla”

Brazo de gitano

Receta de Encarna Bergillos
Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

Patatas
Sal
Aceite
Tomate frito
Atún
Mayonesa
Huevo
Aceitunas
Pimientos morrones



Elaboración:

- 1º Se cuecen las patatas con sal y un poco de aceite, cuando estén cocidas se trituran.
- 2º Extendemos el puré en un paño.
- 3º El tomate frito se calienta con troncos de atún.
- 4º Lo echamos en el centro, se enrolla con el mismo trapo y se echa en una bandeja.
- 5º Luego se le añade mayonesa, rodajas de huevo duro, aceitunas y tiras de pimientos morrones.
- 6º Se parte en rodajas, adornándolo al gusto.

“La ensalada: salada, vinagre poco y bien aceitada”

Acelgas rellenas de carne

Receta de Dolores Pérez Torres
Centro Municipal de Mayores Villarrubia

Ingredientes:

12 acelgas hermosas
300 gramos de carne picada
1 taza de salsa de tomate
3 dientes de ajo
2 cucharadas de bechamel
Harina. Huevo batido
1/2 vaso de vino blanco, 2 patatas, aceite, ajo y sal



Elaboración:

- 1º Separar las partes verdes del tronco de las acelgas y se reservan, limpiamos las partes blancas de pieles e hilos, las cocemos con agua y sal, después se escurren, se trocean en pedazos de unos 6 cm. Las partes verdes se cuecen en agua con sal, un chorrito de aceite y las patatas peladas, cuando estén cocidas se trituran, obteniendo así la crema de verduras.
- 2º Salteamos los ajos en láminas, añadimos la carne, se rehoga y sazona. Se agrega el vino blanco, después el tomate y un poco de salsa de bechamel. También podemos añadir una cucharada de pan rayado. Lo dejamos que reduzca y se enfría.
- 3º Rellenamos con esta masa, las partes blancas y pencas como si fuera un sandwich. Pasamos por harina (opcional con un poco de levadura y huevo batido).
- 4º Lo freímos en aceite bien caliente.
- 5º Por último, colocamos la crema de verduras en el fondo del plato y las pencas rellenas encima.

“Caliente la comida y fría la bebida”

Alcachofas con almejas

Receta de Maria Luisa Cazón
Centro Municipal de Mayores de Villarrubia

Ingredientes:

2 Kg. de alcachofas
750 gramos de almejas
2 dientes de ajo
6 cucharadas de aceite
1 cucharada de harina
1 limón y sal



Elaboración:

- 1º Limpiamos las alcachofas, se hierven al dente.
- 2º A continuación se echa el aceite, el ajo, se refría la harina para que no tenga sabor, se le añade las alcachofas y por último se echan las almejas.
- 3º Dejamos las almejas hasta que se abran y la salsa hasta que se reduzca.

“Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse”

Espinacas con garbanzos

Receta de Teresa Dios

Centro Municipal de Mayores de Santa Cruz

Ingredientes:

1 Kg. espinacas
1 Kg. garbanzos cocidos
1 rebanada de pan
1 cebolla
4 dientes de ajo
Cominos
Pimentón
Sal y vinagre



Elaboración:

- 1º Cocemos las espinacas.
- 2º Se fríe el pan, la cebolla, los ajos y se pasan por la batidora.
- 3º A continuación, ya hervidas las espinacas se rehogan.
- 4º Añadimos los garbanzos unos 10 minutos.
- 5º Agregamos lo pasado por la batidora aliñándolo al gusto con sal, vinagre, pimentón y cominos.

“La comida reposada y la cena paseada”

Patatas con bacalao

Receta de Teresa Cabanillas Corredor

Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

1/2 kg. patatas
300 g. bacalao
3 cucharadas de bacalao
1 tomate, 1 pimiento verde
1 pimiento rojo, 1 cebolla
5 ajos, 2 hojas de laurel, perejil
azafrán en hebra
Nuez moscada molida, pimienta en grano
1 cucharada de pimentón



Elaboración:

- 1º Se pone el bacalao en remojo 24 horas antes, para desalar, cambiando el agua.
- 2º En la cazuela con el aceite, las patatas y el bacalao cortados ambos a trozos, se añade el tomate, el pimiento verde y rojo, la cebolla y los ajos, todo ello bien picado.
- 3º A continuación se añade el azafrán, la nuez moscada, el laurel, el perejil y la pimienta en grano, se rehoga a fuego lento, se le echa el pimentón y se vuelve a rehogar un poco más.
- 4º Se cubre de agua hasta que la patata esté en su punto de cocción.

“Come más con los ojos que con la boca”

Sopa de tomate

Receta de Josefa Serrano

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 trozo de cebolla
3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 tomates rojos
Patatas, huevos
Guindilla, pimentón, azafrán



Elaboración:

- 1º Se hace un refrito y se le echa un trozo de guindilla.
- 2º Se parten dos patatas en rodajas, se marean bien, echamos un poco de pimentón y un poco de azafrán.
- 3º Una vez que está bien mareado, se cubre de agua, cuando está tierna la patata, se echan sopitas de pan y 3 ó 4 huevos.

“A buen hambre no hay pan duro”

Alcachofas en crudo

Receta de Bienvenida Carmona

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

1 Kg. de Alcachofas
1 cebolla picada
1 tomate maduro
Ajitos picados
2 hojas de laurel
1 chorreón de aceite
Perejil picado
Sal, azafrán, 1 cucharada de pan rallado



Elaboración:

- 1º En primer lugar, pelamos y limpiamos las alcachofas, le echamos un poquito de limón. Se cortan las alcachofas en cuatro trozos cada una.
- 2º En una cazuela con agua se echa todo en crudo y cuando hierva añadimos las alcachofas.
- 3º Una vez tiernas se le echa 1 ó 2 cucharadas de pan rallado y el perejil picadito
- 4º Presentamos las alcachofas calientes en un plato.

“Agua que no has de beber, déjala correr”

Rin-Ran

Receta de Julia Moreno

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

1 Kg. de patata
3 huevos
3 pimientos rojos secos
1 cebolla pequeña
1 vaso de aceite de oliva
Ajo
Cominos



Elaboración:

- 1º Se cuecen las patatas troceadas, la cebolla y el pimiento colorado.
- 2º Se lavan los huevos y se cuecen.
- 3º Una vez hervido, se escurre y se pasa por el pasapurés los pimientos, las cebollas y las patatas.
- 4º Añadimos un vaso del caldo para que quede más jugoso.
- 5º En el mortero se majan los cominos, el ajo, junto con el medio vaso de aceite y se le echa al puré.
- 6º Lo presentamos en una cazuela de barro, se parten los huevos en cuartos y se adorna acompañado también de aceitunas negras sin hueso y bacalao salado desmigado.

“Almorzar sin beber, merendar sin comer”

Croquetas de espinacas con piñones

Receta de Rosario Beguillos

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

Cebolla para la bechamel
Espinacas
Leche
1 diente de ajo
Harina
Piñones
Sal, una pizca de pimienta molida.
Huevos, pan rayado



Elaboración:

- 1º Cocemos las espinacas y las escurrimos muy bien (si son del día anterior están más escurridas).
- 2º Se fríe la cebolla con el diente de ajo y cuando esté transparente, se le añade la leche, la sal, una pizca de pimienta y la harina.
- 3º Cuando esté bien cuajada la bechamel se le echan los piñones y las espinacas.
- 4º Dejar enfriar la mezcla para que cuaje y posteriormente se hacen las croquetas.
- 5º Las croquetas se hacen con huevos, harina y pan rayado.
- 6º Se fríen y listo para comer.

“Aunque tengas dientes, aprende a tragar”

Pescados

Propiedades del pescado

Los pescados son unos alimentos muy completos y sanos, muy altos en proteínas, minerales, bajos en calorías y muy digestivos, mucho más que la carne.

El pescado azul tiene más grasas, pero contienen los ácidos grasos Omega-3. El pescado es la primera fuente natural de estos ácidos entre todos los alimentos, muy beneficiosos para el sistema cardiovascular, limpian las arterias y hacen descender la presión sobre ellas, reducen la tasa de colesterol.

El pescado, en general, aporta vitamina B12, fundamental para el sistema nervioso. El pescado azul dispone de grandes cantidades de vitamina A, D y E, sobre todo las sardinas, sodio, potasio, magnesio, fósforo y hierro completan el aporte de minerales de este tipo de pescado.

¿Cómo prepararlo?

El pescado es un alimento muy bien aceptado por las personas mayores, ya que tiene una buena digestibilidad y es muy fácil de masticar. Su principal problema son las espinas, así que lo más adecuado es presentarlo en forma de filetes; también se puede recurrir a la elaboración de croquetas o añadirlo a los purés.



Filetes de trucha con salsa verde

Receta de Dolores Domínguez García
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

2 truchas grandes
1/2 cebolla
1/2 zanahoria
1 puerro
1 tallo de apio
Laurel, tomillo, perejil, sal



Para la salsa:

1 dl. de nata líquida, 1 cucharada de harina, mantequilla, perejil picado, vino blanco, sal y pimienta.

Elaboración:

- 1º Limpiar las truchas de espinas y piel. Sazonar los filetes y reservar.
- 2º Pelar y cortar las verduras, ponerlas en una cazuela con 1/4 de litro de agua, las cabezas, espinas de las truchas y las hierbas aromáticas, dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos, reservar.
- 3º Para hacer la salsa, freír el perejil picado en 30 g de mantequilla. Añadir la harina a fuego suave removiendo, tostar durante unos minutos y por último la nata, sal y pimienta.
- 4º Dejar cocer entre 10 y 15 minutos, dándoles la vuelta una sola vez.
- 5º Servir acompañado con la salsa y las verduras.

“Comida que mucho hierve, sabor pierde”

Caballas rellenas

Receta de Manuel Loaisa Capilla
Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

4 caballas pequeñas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajos, bien picados
1 cebolla grande
125 gr. de nueces picadas
60 gr. de uvas pasas
1 cucharada de canela, 2 clavos molidos
6 gr. de pimienta blanca molida, una pizca de nuez moscada, sal y unos granos de pimienta negra, 3-4 cucharadas de perejil
Aceite de oliva., 2 huevos batidos, 4 limones cortados en cuartos



Elaboración:

- 1º Limpiar las caballas y sacar la raspa de la carne.
- 2º Calentamos el aceite de oliva, se agrega la cebolla y el ajo, se cocina a fuego lento durante 10-12 minutos.
- 3º Se agrega la carne que sacamos antes del pescado, echamos las nueces, las pasas de uva, las especias, sal y pimienta al gusto. Cocinamos suavemente durante 5-6 minutos más, removiendo todo el tiempo, se incorpora el perejil y se deja enfriar.
- 4º Cuando el relleno esté lo suficientemente frío, se rellena el pescado.
- 5º En una sartén grande, con 2-3 dedos de aceite, se calienta suavemente. Se introduce el pescado en el huevo batido y después en pan rallado, se fríe durante 5 minutos de cada lado.
- 6º Se retira la cuerda con la que hemos cosido el pescado, se corta en rodajas y se sirve en los trozos de limón.

“Comida gustosa: un poquito de cada cosa”

Albondigones de merluza en salsa

Receta de Araceli Higuera Cubero

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

- 5 trozos de merluza
- 6 huevos
- Pan rallado
- 4 ajos
- 1 vaso grande de leche unos 250 ml
- 2 hojas de laurel, perejil, sal



Elaboración:

- 1º Se hierve la merluza en agua con sal y laurel, se pone a escurrir y se reserva el caldo de hervirla.
- 2º A la merluza se le quitan las raspas y se desmenuza. A continuación se baten los huevos, se les pican los ajos en trocitos muy pequeños y el perejil. Se le agrega la leche, el pan rallado, una poquita de sal y se une todo a la merluza hasta formar una masa que no esté muy dura.
- 3º Una vez todo bien mezclado, se van haciendo los albondigones como se quiera, redondos o alargados.
- 4º Se fríen, se van echando al caldo de haber hervido la merluza, se le añade 2 ó 3 cucharadas de pan rallado para espesar la salsa, 2 cucharadas de aceite en el que antes habíamos frito los albondigones, un poco de azafrán y se deja hervir.

“Si la mar fuera vino, todo el mundo sería marinero”

Sopa de marisco

Receta de Antonia Lozano Fenoy

Centro Municipal de Mayores Villarrubia

Ingredientes:

- Ajos
- Cebolla
- Pimientos
- Tomate
- Agua, sal, pimentón
- Carterilla de colorante
- 1 hoja de laurel, 300 gr. pan de telera
- 3/4 de almejas, 1/4 de gambas, aceite de oliva



Elaboración:

- 1º Picamos los ajos, cebolla, pimientos y tomate, lo sofreímos y luego lo echamos en la batidora.
- 2º En una cazuela ponemos el aceite, las gambas y las almejas, cuando estén abiertas añadimos pan cortado a láminas finas y pequeñas.
- 3º Todo esto lo rehogamos, añadimos lo batido anteriormente, más la sal, el pimentón, colorante, hoja de laurel y el agua.
- 4º Hervir unos 5 minutos.

“Aceite y romero frito, bálsamo bendito”.

Remojón de naranja

Receta de María Luisa Cazón
Centro Municipal de Mayores Villarrubia

Ingredientes:

- 400 gramos de bacalao
- 6 cebolletas
- 3 huevos cocidos
- 50 gramos de aceitunas
- 1 diente de ajo
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de vinagre y sal



Elaboración:

- 1º Se parte la naranja, las cebolletas, los huevos duros picaditos y el ajo.
- 2º A continuación se aliña con todos los ingredientes y se sirve frío.

“Panza llena, quita pena”

Sopa de pan con pescada

Receta de Fernanda Sánchez
Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 4 tomates rojos
- 1 telera de pan
- 1 pescada
- Aceite, pan y agua



Elaboración:

- 1º Ponemos el aceite en una cacerola y cuando esté caliente se echa todo picado, el ajo, la cebolla y el pimiento.
- 2º Cuando esté un poco dorado, echamos el tomate pelado y picado, se rehoga todo muy bien.
- 3º Se pica el pan en trocitos pequeños, lo añadimos en el sofrito, se marea para que el pan se dore un poquito.
- 4º Mientras, hemos puesto la pescada a cocer en una cacerola unos 5 minutos. Apartamos la pescada y el caldo se lo echamos al pan con algo más de agua dejándolo cocer unos 15 minutos.
- 5º Por último lo sazonamos, cuando el pan esté cocido y tierno se le añade la pescada dando un hervor y se aparta.
- 6º Lo acompañamos con rabanitos.

“Pescado de buen comer, del mar ha de ser”



Ajo huevo

Receta de Josefa Navarro
Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

Huevos
Ajos
Perejil
Miga de pan
Cebolla
Tomate, almejas
Gambas, comino, sal



Elaboración:

- 1º Batimos los huevos con los ajos muy picados y el perejil.
- 2º Le añadimos la miga de pan deshecha (jamás pan rallado).
- 3º Se mezcla todo bien, dejando la masa muy blandita, se coge con una cuchara y se van echando a freír en aceite de oliva.
- 4º En ese mismo aceite se hace un sofrito con cebolla y tomate, todo muy bien picado.
- 5º Echamos agua y cuando empieza a hervir se añade las almejas, las gambas y la masa que has frito anteriormente.
- 6º Dejamos hervir un poquito, echándole comino, ajo machacado y sal a gusto.

“Un grano no hace granero, pero ayuda a su compañero”

Calamares en su tinta

Receta de María Fernández
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

2 k. de calamares
4 cebollas
6 ajos
4 cucharas de aceite
3 hojas de laurel
1/2 k. de tomate frito, orégano, 1/4 l. de vino blanco,
Sal, pimienta, 5 bolsas de tinta de calamar



Elaboración:

- 1º En una cazuela de barro, ponemos a calentar el aceite, freímos la cebolla y los ajos muy picadas.
- 2º Cuando esté dorada la cebolla, ponemos los calamares limpios y troceados, esperamos a que estén sofritos, le añadimos el laurel, el orégano, la sal y la pimienta al gusto.
- 3º Dejamos cocer durante 5 minutos, echamos las bolsas de tinta de calamar y el vino, pasándolo todo por un colador y se mantiene al fuego durante 15 minutos más.
- 4º Le añadimos el tomate frito, se deja hervir 6 ó 7 minutos, se puede acompañar con un arroz blanco frito. En el caso de que la salsa saliera demasiado líquida, se le puede añadir un poco de maizena para espesar.
- 6º Con esta misma salsa se pueden hacer los calamares a la americana, pero sin ponerle la tinta del calamar en su lugar un poco de colorante, una guindilla picante y si se desea unas patatas troceadas.

“Fiesta sin comida, no es fiesta cumplida”



Albóndigas de bacalao en salsa

Receta de Francisca Hinojosa Zafra
Centro Municipal de Mayores Santa Cruz

Ingredientes:

Bacalao
Perejil
Ajo
Pimienta molida
Azafrán en hebra
Huevo
Pan, cebolla, tomate



Elaboración:

- 1º Una vez desalado el bacalao, se pica y se aliña con perejil, ajo picado, pimienta molida y azafrán en hebra.
- 2º Se baten los huevos, le añadimos lo anterior con pan rayado, hacemos las albóndigas y se fríen.
- 3º La salsa se hace con un sofrito de cebolla, ajos, tomate y una rebanada de pan frito, que se pasa por la batidora y se le echa a las albóndigas.

“Huevos solos, mil manjares y para todos”

Mejillones rellenos

Receta de Paquita Pérez
Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

1 k. mejillones
2 cebollas
200 gr. Jamón serrano
200 gr. Gambas
1 l. Leche
10 cucharadas soperas de harina
Pimienta y sal
Nuez moscada



Elaboración:

- 1º Ponemos los mejillones al vapor, se sacan de las conchas y se pican.
- 2º Pochamos la cebolla con aceite, se le añade la pimienta, nuez moscada y sal.
- 3º Añadimos los mejillones picados las gambas y el jamón bien picado, echamos esta mezcla a la cebolla y se rehoga un poco.
- 4º Se añade la harina y después la leche hasta que se hace la bechamel.
- 5º Rellenamos las conchas de los mejillones con esta bechamel, los pasamos por huevo, pan rallado, en este orden y se fríen.

“En verano, no hay cocinero malo”



Ajo sopeado

Receta de Carmen Gómez

Centro Servicios Sociales Comunitario Levante

Ingredientes:

Sal
Ajo
Aceite
Bacalao
Espinacas
Miga de pan
Harina
Agua



Elaboración:

- 1º En una sartén se echa media taza de aceite, se refríe el ajo.
- 2º Seguidamente se añade las espinacas y el bacalao, se fríen durante cinco minutos, se le echa sal, medio litro de agua y se deja hervir otros cinco minutos.
- 3º A continuación se añade el miajón de pan y la harina, se remueve durante unos minutos hasta que se consuma el agua.
- 4º Presentamos el plato acompañado con costillas fritas, chorizo o morcilla.

“Beber en cada fuente desvanece el vientre”

Bacalao en leche

Receta de Carmen Gómez

Centro Servicios Sociales Comunitario Levante

Ingredientes:

Bacalao
Cebolla fresca
Pimentón
Aceite
Harina
Leche



Elaboración:

- 1º Se desala el bacalao, se hacen tajadas procurando quitarle todas las espinas.
- 2º Enharinamos las tajadas, se fríen y se van colocando en una cacerola con muy poco aceite.
- 3º Se pica bastante cebollita y se incorpora al bacalao y el pimentón dulce.
- 4º Cubrimos con leche y se deja cocer a fuego lento hasta que se consuma la leche.

“Boca que se abre, o quiere dormir o está muerta de hambre”





Pescada en salsa

Receta de Encarna Jiménez

Centro Servicios Sociales Comunitario Levante

Ingredientes:

Tomate
Cebolla
Ajos
Pescada
Almejas
1 cucharada de harina tostada
Pimienta
Colorante



Elaboración:

- 1º Se hace el sofrito y se pasa por la batidora, también se tuesta la harina y se incorpora lo anterior.
- 2º La pescada se pone en la cazuela y se incorpora el sofrito junto con las almejas, hasta que todo esté tierno y en su punto.
- 3º Salpimentar al gusto.

“Con buena hambre, el plátano verde es dulce”

Arroz con mejillones

Receta de Leonor

Centro Servicios Sociales Comunitario Levante

Ingredientes:

4 tacitas de arroz
8 tacitas de caldo de pescado
20 mejillones
1/2 pimiento verde
1/2 cebolla
1 ramita de apio
Aceite
Tallos de perejil sin hojas



Elaboración:

- 1º Se pela y pica finamente la cebolla, eliminamos del pimiento las semillas y cortamos en tiras finas, se pica y se añade el apio.
- 2º Ponemos a dorar en una cacerola durante 3 minutos, incorporamos el arroz y se fríe.
- 3º Añadimos el caldo de pescado, decoramos con los mejillones y el perejil.

“Dame pan y llámame tonto”



carnes



Propiedades

La carne es fuente de proteínas, vitaminas del grupo del complejo B y el ácido fólico y de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio, el hierro y el zinc.

¿Cómo prepararlas?

Las carnes deben ser preferentemente magras. Seleccione las carnes y cortes con menor contenido grasos:

Ternera: solomillo, redondo, filetes magros.

Pollo o pavo: pechugas o muslos sin piel.

Cerdo: solomillo, cinta de lomo o filetes de pierna magros, jamón cocido o serrano magros.

Otras carnes bajas en grasa son las de conejo, cordero, caballo.

Las preparaciones culinarias que facilitan su masticación son las albóndigas, la carne picada, los filetes rusos y las croquetas.

El hervido, el guiso consiguen ablandar el tejido conjuntivo de estos alimentos y hacer gelatinizar el colágeno. De esta manera, las carnes adquieren una textura blanda.



Solomillos

Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

Solomillos
Sal
Pimienta
Aceite
Cebolla
Ajos
Zanahoria
Clavos, eneldo, cominos, nuez moscada, laurel



Elaboración:

- 1º Doramos los solomillos salpimentados en una olla con aceite de oliva y se retiran a una fuente.
- 2º En la olla exprés, se echa el aceite anterior, se sofríe la cebolla y los ajos.
- 3º Añadimos la zanahoria a trozos, 3 ó 4 clavos, un poco de eneldo, una pizca de cominos, una poquita de nuez moscada y dos hojas de laurel.
- 4º Cuando este todo sofrito, se incorporan los solomillos, el vino, 1/2 litro de agua y se deja hasta que esté tierno.
- 5º Podemos pasar la salsa por la batidora.

“Carne blanda y vino puro, alimento seguro”

Lomo con piña

Receta de Antonia López

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

1 trozo de cinta de lomo como de unos 20 cm.
Piña en almíbar
Bacón
Mantequilla
Sal y pimienta



Elaboración:

- 1º Cortamos el lomo en libritos y en medio se mete media rodaja de piña y una loncha de bacón.
- 2º Se le unta una poquita de mantequilla arriba o se le echa un chorro de aceite, salpimentamos y metemos en un recipiente.
- 3º Añadimos el caldo de la piña y se mete al horno durante 40 minutos aproximadamente a una temperatura de 220-250 grados.

“Cuarenta sabores tiene el puerco y todos buenos”





Pollo asado a la piña

Receta de Dolores Domínguez García

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

- 1 pollo mediano
- 250 gr. de piña en almíbar
- 50 g de manteca de cerdo
- Aceite
- Sal, pimienta negra, 1 hoja de laurel
- Patatas
- Cuerda de bramante



Elaboración:

- 1º Salpimentar el pollo por dentro y por fuera, a continuación introducimos una hoja de laurel.
- 2º Cortamos la piña en trocitos y la metemos dentro del pollo, reservamos el almíbar de la piña.
- 3º Atamos el pollo con cuerda de bramante para que el relleno no se salga, untamos la carne con manteca de cerdo.
- 4º Pelamos y cortamos las patatas en cuadritos, las freímos en una sartén con abundante aceite, cuando estén doradas retirar del fuego y escurrirlas con papel absorbente.
- 5º Sacar el pollo del horno y quitarle la cuerda de bramante.
- 6º Colocamos en una fuente para servir, acompañado con las patatas y con la salsa del asado puesta en una salsera.
- 7º Servir caliente.

“Olla con gallina, la mejor medicina”

Hojas de col rellenas

Receta de Joaquín Pino Tirado

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

- 1 col blanca mediana.
- 400 g de carne picada (dos veces).
- 1 huevo. 100 g de cebollas
- 30 g. de manteca de cerdo
- 200 g. de tomate triturado
- 1 vasito de caldo de verduras
- Sal, pimientos, perejil, 50 g. de queso rallado



Elaboración:

- 1º Separamos las hojas de la col con cuidado para no romperlas, rebajamos el nervio con un cuchillo. Las hervimos unos minutos con sal. A continuación las colocamos sobre una superficie limpia y se espolvorea con queso rallado. Las hojas interiores que han quedado en el tronco se le quitan el nervio y se pican bien finas.
- 2º Ponemos en una sartén un poco de aceite y manteca de cerdo, para rehogar la cebolla y la col picada. Tapar unos minutos para que la col quede bien blanda.
- 3º En un bol, poner la carne picada, el huevo, la col, la cebolla picadas y la sal, junto con la pimienta y perejil. Mezclamos bien y se ponen montoncitos encima de cada hoja de col, se enrollan, se atan con hilo o se les pasa un palillo.
- 4º Echamos un poco de aceite y de manteca en una cazuela de barro y dorar los rollitos por ambos lados. En la misma cazuela se añade el tomate triturado y el caldo y se cuece a fuego lento.
- 5º Si se queda sin caldo se puede añadir un poco más de caldo o de agua. Al servir, retirar el hilo o el palillo

“Si falta la comida, torcida va la vida”





Lomo de cerdo a la naranja

Receta de Elisea Chávez Molina

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

350 gr. de lomo de cerdo en trozos
4 del de aceite de oliva
1 diente de ajo
1/2 naranja exprimida
1 cucharadita de perejil
Sal



Elaboración:

- 1º Mezclar con un tenedor, el aceite con el zumo de naranja y el ajo, finamente picado, al que se le habrá quitado el germen. Salar ligeramente.
- 2º Dejar en adobo el cerdo en esta salsa durante 1 hora, por lo menos.
- 3º Escurrir la carne y disponer en una bandeja.
- 4º Cocinar en el horno microondas durante 3 minutos.
- 5º Espolvorear con perejil y servir caliente.

“Ajo, sal y pimienta, y lo demás es cuento”

Conejo de monte

Receta de María Fernández

Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

Conejo
Cebolla
Puerro
Zanahoria
Ajos
Laurel
Coñac, vino blanco, caldo de carne, clavo, sal y pimienta.



Elaboración:

- 1º Troceamos el conejo, se salpimenta, se dora en el perol y se reserva.
- 2º En ese mismo aceite, se doran las verduras, se le añade el coñac y el vino, se reduce y se le añade el caldo.
- 3º Damos un hervor y añadimos el conejo cociéndolo hasta que esté tierno.

“El sabio habla de ideas, el inteligente de hechos, el vulgar de lo que come”



Pollo al horno

Receta de M^a Jesús Ruiz Álvarez
Centro Municipal de Mayores Ciudad Jardín

Ingredientes:

Pollo
Patatas
Zanahorias
Cebolla
Aceite
Vino o sidra de manzana
Azafrán en hebra, nuez moscada, laurel, pimienta



Elaboración:

- 1º Troceamos el pollo, se coloca en una cazuela una base de patatas gruesas, zanahorias y cebolla, al gusto, con otras clases de verduras.
- 2º Después se colocan los trozos de pollo, se le echa un chorro de aceite, vino o sidra de manzana, azafrán en hebra, nuez moscada, laurel, pimienta, o con otras hierbas.
- 3º Se deja en el horno hasta que esté tierno.

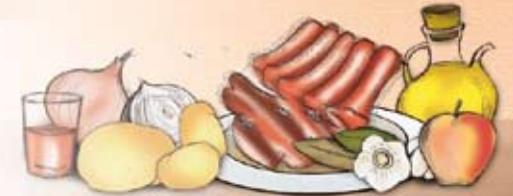
“Carne de pluma, quita arruga”

Costillas de ternera en salsa

Receta de Lola Trujillo
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

Costillas de ternera
Patatas
Cebolla
Ajos
Manzana
Clavo
Laurel, vino tinto, aceite



Elaboración:

- 1º Doramos las costillas, se apartan, en ese mismo aceite se sofríe la cebolla cortada a gajos gruesos, los ajos enteros y manzana.
- 2º Cuando esté refrito, se le añade la carne, un clavo, laurel, vino tinto y agua.
- 3º Se fríen patatas cortadas a gajos y se le agregan.

“El camino de la boca, nadie lo equivoca”

Gazpachuelo de perdiz

Receta de Antonia López

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

- 2 perdices
- 2 cabezas de ajos
- 2 hojas de laurel
- 2 huevos duros
- 1 1/2 l. de agua
- Pimienta negra en grano, aceite de oliva, vinagre, sal



Elaboración:

- 1º Ponemos las perdices enteras a hervir junto con la pimienta, las cabezas de ajos, las hojas de laurel y la sal.
- 2º Una vez cocidas se trocean y se reservan en una fuente.
- 3º Cocemos los huevos, se les quitan las yemas y reservamos las claras.
- 4º A continuación se hace un majado con los ajos, las yemas de los huevos, el aceite, vinagre, sal, el caldo obtenido de hervir las perdices (gazpachuelo).
- 5º Por último se le pican las claras de los huevos.
- 6º Todo esto se vierte sobre las perdices.
- 7º Se sirve frío.

“No habiendo lomo, de todo como”

Sopa de mi abuela

Receta de Fermina Jiménez

Centro Municipal de Mayores Santa Cruz

Ingredientes:

- 250 gr. pollo
- 100 gr. jamón
- 4 ajos
- Pan
- 4 huevos
- Agua
- Sal
- Aceite, perejil



Elaboración:

- 1º Poner la carne y el jamón picado en una cazuela con el aceite, cuando esté mareada se le añade el pan y se le da una vuelta.
- 2º Echamos después el agua, la sal y cuando hierva 10 minutos se le estrellan los 4 huevos y se rocía con un poco de perejil por encima.
- 3º Se sirve bien caliente.

“Abre la boca que te va la sopa”

Pollo en pepitoria

Receta de Manuela Ramírez

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

Pollo troceado
 Ajito picados
 Medio vaso de aceite
 Medio vaso de vino
 Sal. Pimiento grano
 Azafrán en hebra
 Canela en astilla (un palito)
 Almendras machacadas, perejil, nuez moscada.



Elaboración:

- 1º Echamos aceite en la cacerola y metemos el pollo troceado.
- 2º Le añadimos el perejil, nuez moscada, la canela, azafrán pimiento y un poco de sal, se sofríe, a continuación añadimos el vino.
- 3º Se pone al hervir y añadimos las almendras troceadas.
- 4º El plato se presenta caliente y con poquito caldo.

“De golosos y tragones están llenos los panteones”

Conejo con almendras

Receta de Dolores Jiménez.

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

Almendras
 Nuez moscada
 Tomillo
 Orégano
 Pimienta molida y en grano
 Ajos picados y enteros
 Conejo



Elaboración:

- 1º Se fríen los ajos enteros y la asadura del conejo, se aparta.
- 2º Freímos el conejo solo, una vez frito se le añaden los ajos picados, la nuez moscada y la pimienta molida.
- 3º Aparte se machacan almendras, pimienta en grano, orégano, tomillo y se mezcla el vino, se añade el conejo.
- 4º Luego se machaca la asadura con los ajos enteros, se le añade a la fritura del conejo y se le echa agua hasta que este tierno.

“Del pan bendito, un poquito”



Chuletas de cerdo con frutas

Receta de Pilar Manzano

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

- 125 gr. de ciruelas secas sin hueso
- 125 gr. de albaricoques secos
- 125 gr. de peras secas
- 4 chuletas de cerdo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ajo picado
- 1 cebolla. 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de vino blanco, sal y pimienta



Elaboración:

- 1º Colocar las frutas secas en un recipiente, cubrirlas con agua y dejarlas en remojo 30 minutos.
- 2º Sazonar las chuletas con sal y pimienta, calentar el aceite en una sartén y dorarlas bien por ambos lados. Se apartan.
- 3º En el mismo aceite rehogamos el ajo y la cebolla hasta que queden transparentes, verter todo esto junto a las chuletas en una cacerola.
- 4º Se escurren las frutas, se incorporan a la cacerola junto al caldo y el vino, hervir a fuego moderado hasta que esté en su punto.

“El que no sirve pa’ bisté, sirve pa’ picadillo”

Gazpachuelo de pollo

Receta de Josefina Rojo

Centro de Servicios Sociales Comunitarios Levante

Ingredientes:

- 8 huevos
- 1 cabeza de ajo
- 2 ó 3 hojas de laurel
- 2 pastillas de caldo
- 2 asaduras de pollo
- 1 pollo troceado, 1 olla de agua, un poco de harina



Elaboración:

- 1º En el agua echamos la cabeza de ajo, el pollo limpio, las pastillas de caldo, el laurel y las asaduras, se deja hervir hasta que el pollo este hecho.
- 2º Cocemos los huevos.
- 3º Sacamos el pollo y lo dejamos escurrir, colamos el caldo para que quede limpio de restos de pollo.
- 4º Las asaduras las machacamos con 3 yemas de los huevos duros y ajos cocidos, lo echamos al caldo.
- 5º Batimos los otros huevos, los espesamos con harina para rebozar el pollo y lo freímos.
- 6º Una vez frito se vuelve a echar al caldo. Se le añade un chorreón de vinagre y sal, añadimos picadas las claras de huevo duro que queden. Podemos servir frío o caliente.

“Entre col y col, lechuga”



Postres

El mejor postre para tener una dieta saludable es una pieza de fruta.

Los postres elaborados deben consumirse de forma moderada y preferiblemente de elaboración casera, empleando aceite de oliva en lugar de mantequillas y margarinas.

Propiedades de las frutas:

Estos alimentos ofrecen al organismo Vitaminas, Minerales, Fibra y Agua, muy necesarios para su correcto funcionamiento.

¿Cómo prepararlas?

Las frutas deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas, muchas veces son rechazadas por su dureza, para evitarlo, se recomienda consumirlas en forma de zumos, batidos naturales, macedonias, compotas, asadas o fruta fresca troceada.

Cuando existen problemas de masticación también puede ser interesante el consumo de zumos de frutas variadas.

Las frutas en almíbar y las mermeladas deben consumirse moderadamente ya que aportan gran cantidad de azúcares simples, aunque pueden ser interesantes en caso de personas con inapetencia.



Gañotes

Receta de María Eslava
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

6 huevos y 3 cascarnes de aceite
Canela en astilla y molida
Levadura
Harina
Raspadura de un Limón
Ajonjolín tostado



Elaboración:

- 1º Se hace una mezcla con todos los ingredientes y se fríen.
- 2º Elaboramos un almíbar con agua, limón, canela y azúcar, en el que se mojan los gañotes, los escurrimos, rebozamos en azúcar y canela.

“Haz buena harina y no toques bocina.”

Papajotes de Semana Santa

Receta de Encarna Pérez Peña
Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

1 l. y 1/4 de leche
500 gr. de miga de pan
400 gr. de azúcar
6 huevos
Canela en rama
Cáscara y rapadura de limón
Aceite



Elaboración:

- 1º En primer lugar batimos los huevos, le añadimos la miga de pan, 1 vaso de leche y la raspadura de un limón, mezclándolo todo bien.
- 2º Ponemos en una cazuela a cocer el resto de la leche con la canela en rama, la cáscara de limón y el azúcar para que hierva a fuego lento.
- 3º Calentamos el aceite, cuando esté bien caliente, con la ayuda de una cuchara vamos cogiendo partes de la mezcla primera y las vamos friendo, añadiéndolas una vez fritas a la leche hirviendo, dejándolas cocer hasta que esta reduzca a la mitad y estén tiernas.
- 4º Se sirven frías.

“A quien cuece y amasa, de todo le pasa”

Merengue de melocotón

Receta de M^a Dolores Alonso

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

Melocotones
Huevos
Azúcar
Leche
Licor de melocotón
Zumo de limón y su ralladura
Mantequilla



Elaboración:

- 1º Cocemos los melocotones, cuando ya estén tiernos se le quita el hueso y se pelan.
- 2º A continuación se embadurna el molde con mantequilla, se colocan los melocotones, le añadimos el zumo de limón y la ralladura.
- 3º Después batimos las yemas con 4 cucharas de azúcar, leche y licor de melocotón, lo echamos encima de los melocotones, volvemos a meterlo otros 15 minutos en el horno sin tapar.
- 4º Por último montamos las claras al punto de nieve con azúcar y cubrimos los melocotones.

“Con azúcar o miel, todo sale bien”

Flan de manzana

Receta de Elisa Chávez Molina

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

Huevos
Manzanas
1/4 de l leche
50 g de mantequilla
3 cucharadas de harina
15 cucharadas de azúcar
1 cucharadilla de levadura en polvo



Elaboración:

- 1º En un molde humedecido poner 5 cucharadas de azúcar y cocer en el microondas unos 8 minutos a la máxima potencia para que el azúcar caramelize, untar con él, el fondo del molde.
- 2º Enseguida pelar las manzanas, cortarlas en gajos y colocarlas ordenadamente en el molde, sobre el caramelo.
- 3º Batir el resto de los ingredientes y verter sobre las manzanas.
- 4º Meter el flan en el microondas durante 5 minutos a la máxima potencia. Si el aparato carece de plato giratorio, hacerlo manualmente y hornear otros 5 minutos.
- 5º Reposar 10 minutos en el horno apagado, a la media hora desmoldarlo y servir, decorar con rodajas de manzanas.

“Sin harina no se camina”

Plátano flambeé

Receta de Rosario Budía González

Centro Municipal de Mayores Barriada de los Ángeles

Ingredientes:

Plátanos maduros
Azúcar
Mantequilla
Coñac



Elaboración:

- 1º Se derrite a fuego lento, en una sartén, la mantequilla y el azúcar.
- 2º Seguidamente se añaden los plátanos (previamente pelados) enteros y se doran.
- 3º Añadimos el coñac y se flambeán, se sirve caliente.

“Si como lo mueves, lo bates, que rico chocolate”

Galletas de tenedor

Receta de Carmen Pérez Ortiz

Centro Municipal de Mayores Huerta de la Reina

Ingredientes:

6 huevos
6 cascarones de leche
6 cascarones de aceite sin freír
3/4 de azúcar
6 papelillos de gaseosa
1 raspadura de limón
Harina (la que admita la masa, hasta que no se pegue en las manos).



Elaboración:

- 1º Batimos bien los huevos, añadiendo poco a poco la leche, el aceite, el azúcar, la gaseosa y raspadura de limón.
- 2º A continuación cuando este bien batido se le incorpora la harina que admita la masa, hasta que no se pegue en las manos.
- 3º Se unta una fuente con aceite y se ponen las galletas al horno de 10 a 15 minutos a 180 grados.

“A nadie le amarga un dulce”

Tarta de piña

Receta de Angelina Dios Polonio
Centro Municipal de Mayores Santa Cruz

Ingredientes:

- 250 gr. leche condensada
- 6 láminas de gelatina o 12 si son pequeñas
- 500 gr. piña
- 1 vaso de leche
- 1/2 vaso de zumo de limón



Elaboración:

- 1º Colocamos las láminas de gelatina en agua fría hasta que estén tiernas (2 ó 3 minutos).
- 2º Cortamos 3 rodajas de piña en trocitos pequeños.
- 3º Calentamos el zumo de limón y se le añade las láminas.
- 4º Mezclamos la leche condensada, el resto de la piña y su jugo, la leche, el zumo de limón con las láminas y se bate en la batidora.
- 5º Cuando esté todo bien mezclado le añadimos los trozos de piña y lo dejamos 1 hora en el congelador.

“Calabaza, calabaza, cada uno para su casa”

Rosco de Ana

Receta de Ana Martínez
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

- Canela es astilla y anís en grano
- 3 huevos
- Una pizca de sal
- La ralladura de un limón
- 3 sobres del tigre
- 1 vaso de leche
- 1 de azúcar, 1 de aceite, 1/2 kilo de harina
- Pasas, nueces y almendras



Elaboración:

- 1º Se cuece la leche con la canela y el anís en grano.
- 2º Cuando se enfríe, se cuela, se le añade el aceite, el azúcar, la leche, los huevos, la sal, los sobres del tigre y la ralladura del limón.
- 3º Se bate añadiendo la harina con una cuchara, dejando reposar la masa 15 minutos.
- 4º Se mete en el horno a fuego lento durante 3/4 de hora aproximadamente. (hasta que pinchemos con un cuchillo y este salga limpio).

“Angelitos al cielo, y a la panza los buñuelos”

Pastel fresco de queso

Receta de M^a Salud Urbano
Centro Municipal de Mayores Osario Romano

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 sobres de cuajada
- 5 quesitos
- Mermelada
- 10 galletas
- 6 cucharadas soperas de azúcar



Elaboración:

- 1º Se pone al fuego 1/2 litro de leche con el azúcar, el resto de leche se mezcla con la cuajada y los quesitos, se incorpora a la leche caliente, retirar cuando hierva.
- 2º En un molde se coloca la mermelada, la mezcla y las galletas, lo dejamos enfriar 5 o 6 horas.
- 3º Se desmolda dándole la vuelta.

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”

Leche frita

Receta de Carolina Rincón
Centro Municipal de Mayores de Ciudad Jardín

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- Azúcar
- Canela en rama
- Maicena
- Harina
- Huevo



Elaboración:

- 1º De un litro de leche después de agregarle medio vaso de agua, se paramos medio vaso.
- 2º A la cantidad más grande de leche se le echa 8 cucharadas grandes de azúcar, 8 ramitas de canela en rama y una cascara de limón. Todo esto se deja que hierva un rato y se cuele.
- 3º A la leche reservada le agregamos 6 cucharadas grandes de maizena, una yema de huevo y dejamos la clara para emborrizar.
- 4º Se mezcla con la otra leche moviéndola a fuego lento hasta obtener una papilla espesa de maizena. Se echa todo en una bandeja y se deja enfriar.
- 5º Cuando esté fría se va cortando en pequeños trocitos y se emborrizan en un huevo batido con un poco de leche y después en harina.
- 6º Luego se fríen y se emborrizan en azúcar y canela.

“Más vale aprovechar que tirar”

Membrillo en dulce

Receta de M^a Dolores de la Coba

Centro de Servicios Sociales Comunitarios “Levante”

Ingredientes:

- 1 Kg. de membrillo.
- 3/4 de litro de agua.
- 250 gr. azúcar
- 1 trozo de canela en rama
- 1 vaso de vino blanco



Elaboración:

- 1º Pelamos y troceamos los membrillos en trocitos pequeños.
- 2º Se pone a hervir el agua con el azúcar, la canela y el vaso de vino.
- 3º Echamos los membrillos y se dejan cocer a fuego lento unos 15 ó 20 minutos hasta que se quedan tiernos.
- 4º Se sirven en frío con su caldito y listo.

“Quien tiene vergüenza, ni come ni almuerza”

Magdalenas

Receta de Ana Cañero

Centro de Servicios Sociales Comunitarios “Levante”

Ingredientes:

- 4 huevos
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr. de harina
- 2 cucharadas de levadura Royal
- 150 gr. de mantequilla



Elaboración:

- 1º Batimos los huevos, se le añade el azúcar, la mantequilla fundida y la levadura.
- 2º Cuando todo está mezclado, se va añadiendo poco a poco la harina sin dejar de mover hasta conseguir una masa.
- 3º Se vierte en los moldes y se hornea a 180º durante 10 minutos.

“Siembra y cría y habrá alegría”

Roscas fritos

Receta de Ana Cañero

Centro de Servicios Sociales Comunitarios "Levante"

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 Kg. de harina
- 1/2 kg. de limones rayados
- 1 vasito de azúcar
- 6 papelillos de gaseosa
- 2 vasitos de aceite
- 1 vaso de leche
- 1 pizca de sal
- Clavo, canela y azúcar



Elaboración:

- 1º Batimos los huevos y se mezclan con la leche, el aceite, el azúcar, los papelillos de gaseosa, la rayadura de limón y la sal.
- 2º Cuando todo está bien mezclado se va añadiendo la harina hasta conseguir una masa.
- 3º Se hacen los roscos y se fríen.
- 4º Una vez fritos, se emborrizan en la mezcla del clavo, el azúcar y la canela.

“Soplar y sorber, no puede ser”

Pastel o tarta de manzana

Receta de Carmen Prieto

Centro de Servicios Sociales Comunitarios "Levante"

Ingredientes:

- 1 Kg. de manzanas
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de harina
- 1 vaso de azúcar
- 1 paquete de levadura entero
- Mantequilla



Elaboración:

- 1º Batimos todos los ingredientes en una batidora.
- 2º En el molde se añade mantequilla, una poquita de harina y una vez incorporada la masa se adorna con la manzana laminada.
- 3º Se mete en el horno a 200º, cuando pase media hora se pincha para ver si está cuajada.
- 4º Después se dora en el horno unos minutos con la mermelada del sabor que se quiera, para gratinarla.

“Tripa vacía, corazón sin alegría”



Pruden
Caño Chamorro



Mª Jesús
Ruiz Álvarez



Dolores
Peres Álvarez



Encarna
Berguillos



Dolores
Pérez Torres



María
Luisa Cazón



Teresa Dios



Bienvenido
Carmona



Rosario
Sánchez Berguillos



Manuel
Loaisa Capilla



Araceli
Rígueras Cubero



Antonia
Cantos Fenoy



Fernanda
Sánchez



Josefa
Navarro



Francisca
Hinojosa Zafra



Paquita
Pérez



Dolores
Domínguez García



Fermina
Jiménez



Dolores
Jiménez



Pilar
Manzano



Josefina
Rojo



Mª Dolores
Alonso



Rosario
Budía González



Angelina
Dios Polonio



Ana
Cañero



Carmen
Prieto

las **recetas**
de **nuestros**
mayores
con **sabor** **salud**
III Plan Municipal de Mayores

Nuestro más sincero agradecimiento a las Juntas de Gobierno de los Centros Municipales de Mayores, a todos los mayores que día a día con su ejemplo e ilusión colaboran y participan en todas las actividades y en especial a todos/as los que han participado en los talleres de cocina contribuyendo con sus recetas en la elaboración de este libro.



las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

El III Plan Municipal para las Personas Mayores 2006-2009, recoge distintas actuaciones con el objetivo de “realizar programas de formación anual sobre autocuidados y salud para desarrollar en los Centros Municipales de Mayores, además de recoger las tradiciones, experiencias y sabiduría de las personas mayores de nuestra ciudad”.

La Delegación de Bienestar Social de nuestro Ayuntamiento, a través de la Unidad de Mayores tiene como prioridad trabajar para que todos lo mayores de nuestra ciudad se sientan plenamente activos, no solo porque les beneficia a ellos mismos, sino porque nos aportan a todos su experiencia de vida.

Este libro de recetas es la culminación de una serie de actividades realizadas para alcanzar los objetivos anteriores.

Las recetas recogidas son el resultado de la aportación de los mayores en los distintos talleres de cocina celebrados a lo largo de 2007-2008 en los Centros Municipales de Mayores, con ellas se han recogido esos olores y sabores de los platos tradicionales que nos evocan y trasladan a distintos momentos de nuestra vida, formando parte de nuestra tradición y cultura.