

Maria Tormo Santamaria (coord.)

34 plats 34 comarques

UA |



Càtedra UA
d'Estudis

Carmencita

del Sabor
Gastronòmic



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

© els autors, 2023

© d'aquesta edició: Càtedra Carmencita i CODiNuCoVa

ISBN: 978-84-1302-208-6

Maquetació: Marten Kwinkelenberg

Índex

Presentació Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic	4
<i>Josep Bernabeu-Mestre</i>	
Presentació CODiNuCoVa	6
<i>Rafael Birlanga Follana</i>	
Introducció	8
<i>Maria Tormo-Santamaria</i>	
 Entrants	11
Guisats i arrossos	31
Dolços/Postres	129
 Índex toponímic	152
Índex participants	154
Agraïments	157

Presentació Càtedra Carmencita

La Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic de la Universitat d'Alacant té com a principal objectiu desenvolupar activitats d'investigació, divulgació i formació en l'àmbit de la gastronomia i, en particular, les relacionades amb l'univers del sabor i la riquesa culinària que caracteritza a la cultura alimentària mediterrània.

Col·laborar amb un projecte com el que representa *34 plats, 34 comarques*, ens permet avançar en aquest objectiu i sumar-nos a la tasca de posar en valor el patrimoni culinari i gastronòmic valencià, liderada, en aquesta ocasió, pel col·lectiu dels dietistes-nutricionistes.

Establir sinergies amb grups, organismes i institucions relacionades amb l'àmbit de la gastronomia i les arts culinàries, ha estat una de línies de treball que hem intentat potenciar des de la Càtedra, posant el focus en les nostres tradicions culinàries i gastronòmiques. Ho férem amb la Fundació *Mediterráneo*, en recuperar el projecte *Menjars de la terra* que va llançar en els anys finals del segle passat el periòdic *Información* d'Alacant, sota la coordinació del periodista Antonio González Pomata (1926-1996). Ho fem ara, encetant aquesta col·laboració amb el Col·legi Oficial de Dietistes i Nutricionistes de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

És molt important que els dietistes-nutricionistes incorporen al seu discurs tot el que pot aportar el coneixement culinari i gastronòmic, a fi d'ajudar-los en la formulació i materialització de conceptes com el de dieta gastronòmica.

Que a més ho puguem fer de la mà d'un model de producció i consum d'aliments com el que aporta la cuina i la gastronomia tradicional valenciana, és tota una garantia per avançar, a través d'una alimentació saborosa, saludable i sostenible, cap a una adequada nutrició.

Es tracta d'aconseguir que tot-hom mengi el que ha de menjar i que gaudisca fent-ho i projectes com el que el lector té a les seues mans, poden ajudar a fer que siga una realitat.

Enhorabona a tots els que han participat i han fet possible la recollida i actualització dietètica i nutricional dels trenta-quatre plats i gràcies a les informants de les receptes per la seua generositat i per compartir el seu coneixement.



Josep Bernabeu-Mestre
Catedràtic d'Història de la Ciència i director acadèmic de
la Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic.

Presentació CODiNuCoVa

Alimentar, és una acció que portem fent i farem durant tota la nostra vida. Té principalment una funció vital, per a garantir la nostra supervivència, però amb l'evolució i la culturització de la nostra espècie hem aconseguit fer de l'alimentació una mica més que un acte de subsistència.

L'alimentació hui, en el nostre món occidental, és una manera de transmetre coneixements, una forma d'aprenentatge entre diferents generacions d'una mateixa família. També és un acte de cortesia, d'afecte o amistat, una part d'un festeig o celebració. És compartir. Fins i tot és difícil no tindre bons records associats al menjar.

Entorn de l'alimentació i a la nutrició humana, sorgeix la nostra professió: la de Dietista-Nutricionista. Al nostre país és encara una professió jove i potser aquest esperit de joventut, ens fa no veure-li el sostre, plens com estem de noves aportacions a l'alimentació, a la nutrició i a la gastronomia.

Les nutricionistes sabem que alimentar-se bé és part de la fórmula per a tindre millor qualitat de vida i salut. Però també hem après que aquesta alimentació ha de ser saborosa i pròxima.

Amb aquest receptari, 34 nutricionistes de cadascuna de les comarques de la Comunitat Valenciana, volem compartir i visibilitzar que menjar saludable, autòcton i saborós, és possible i assequible.

I sobretot ser part d'aquesta transmissió culinària del territori, que ens han llegat, en major mesura, les nostres àvies, ties, mares, veïnes. Que han sigut elles les qui ens han inculcat la importància de l'alimentació saludable i saborosa, que hui ens ha portat a ser millors professionals sanitaris. Un llegat gastronòmic que volem honrar i homenatjar a través d'aquestes pàgines.

Perquè alimentar-se, menjar i
cuinar és un plaer i una font de
salut i de vida.

Rafael Birlanga Follana
Vicepresident CODiNuCoVa
2018-2021



Introducció

A totes les besàvies, iaies, mares, ties, sogres, germanes, cosines, dones creatives que van saber fer autèntiques joies culinàries quan no hi havia res per a menjar. Creadores i transmissores d'un llegat gastronòmic hui en risc, patrimoni que en aquest llibre s'ha tractat de redescobrir i adaptar als nous estils de vida de la mà del col·lectiu de Dietistes-Nutricionistes.

Tres són els elements vertebradors d'aquest treball. Algunes de les receptes tradicionals que representen a les comarques de la Comunitat Valenciana, les dones i el col·lectiu de Dietistes-Nutricionistes.

Començarem pels **Dietistes-Nutricionistes**. Com a professionals sanitaris tenim l'obligació de vetlar per la salut de la població, en el cas que ens ocupa, des de l'alimentació i la nutrició. Però no podem oblidar que el fet alimentari també inclou el territori, la forma de producció i consum, unes formes de cuinar pròpies de cada lloc, els productes locals, i a més a més, té un compromís amb els sabors. Parlem doncs de gastronomia. Aquests elements que acabem d'esmentar conformen la nostra cultura alimentària mediterrània, i malauradament ens estem allunyant d'ella progressivament. En aquest llibre hem volgut redescobrir aquest patrimoni que només fa unes dècades era popular, amb productes autòctons i de proximitat, respectava l'estacionalitat i afavoria la biodiversitat. Era, per tant, saludable i sostenible.

Dones. Cuineres, ames de casa, generadores i transmissores del patrimoni culinari i gastronòmic, a elles també les hem volgut visibilitzar en aquest llibre i per això les receptes tenen l'autoria de qui ha «regalat» i ensenyat a preparar la recepta als i les Dietistes-Nutricionistes. És un deute històric el que tenim amb elles així que és de justícia conèixer els seus noms, és una forma de rendir-los homenatge.

Comarques. A la Comunitat Valenciana n'hi ha 34. Seleccionar un plat per comarca, representatiu del lloc i ple d'identitat no ha sigut una faena fàcil, al contrari, ben difícil, la qual cosa, una vegada més, ens ha fet valorar la riquesa i diversitat culinària i gastronòmica que hi ha al nostre territori. Cal demanar disculpes en aquest punt per si alguna lectora o lector troba que no hem encertat amb el plat, per aquest motiu deixem la porta oberta a donar-li continuïtat a aquest projecte i ampliar aquest llegat de futur.

En el punt d'encontre entre la gastronomia i la nutrició el paper del col·lectiu de Dietistes-Nutricionistes és clau. Aquest treball és una prova d'això, on el seu paper en la recuperació i posada en valor del nostre patrimoni culinari i gastronòmic és un element clau per a avançar en el camí de la sostenibilitat, sense oblidar ni el sabor ni la salut. D'altra banda, aquest patrimoni té la condició de fràgil perquè principalment s'ha transmés de manera oral, però la intenció d'aquest projecte no ha estat fer un exercici merament nostàlgic, sinó que s'ha tractat de mirar al passat per a treballar el present pensant en el futur, és a dir, redescobrir el llegat gastronòmic i adaptar els plats als nous estils de vida.

Gràcies al professor Josep Bernabeu Mestre que des que se li va proposar la idea va oferir el suport de la Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic de la Universitat d'Alacant al tractar-se d'una activitat que encaixa amb les línies d'investigació que es desenvolupen des d'aquesta.

Així mateix, el CODiNuCoVa ha estat clau per a posar en marxa el projecte, de seguida es van mostrar interessats i han treballat de valent per a motivar i comprometre als i les Dietistes-Nutricionistes que es van animar a participar. Les gràcies són també per a ells.

Al col·lectiu de Dietistes-Nutricionistes col·legiades i a les persones informants que han fet possible aquest projecte, sense ells i elles haguera sigut impossible, s'espera que hagen gaudit i après amb aquest treball. Han sigut protagonistes, amb la seua contribució, a la



recuperació d'un patrimoni fràgil però ric i han demostrat que es pot redescobrir i adaptar als actuals requeriments nutricionals i dietètics sense renunciar al sabor. Gràcies i enhorabona.

Per a la resta de lectores i lectors, recorden, tradició, territori i salut. Molt bon profit.

Maria Tormo-Santamaria
Dietista-Nutricionista,
Doctora en Ciències de la Salut
i professora de la Universitat
d'Alacant

Entrants



Ensalada de Capellà





Ingredients (per a 2 persones)

- 1 tomaca grossa madura o 2 de xicotetes (250 g)
- 1 capellà sec en salaó
- 1 all
- Olives (opcional)
- 3-4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra

Elaboració

Per a començar, s'ha de sofrimar el capellà directament al foc. És important que es vaja donant la volta per a canviar de zona una vegada es vaja torrant i ennegrint. Després, es pela el capellà llevant la pell, les espines i altres restes, i es trau el llom del peix a trossos. Es reserva en un plat.

A continuació, es renta i es talla la tomaca; l'all es pela i es lamina.

Per a emplatar, es posen primer les tomaques, s'esqueixa el capellà i s'escampa per damunt juntament amb l'all laminat i les olives. Finalment, s'afegeix un bon raig d'oli d'oliva. No és necessari utilitzar sal perquè el capellà ja és salat.



15 minuts



Estiu

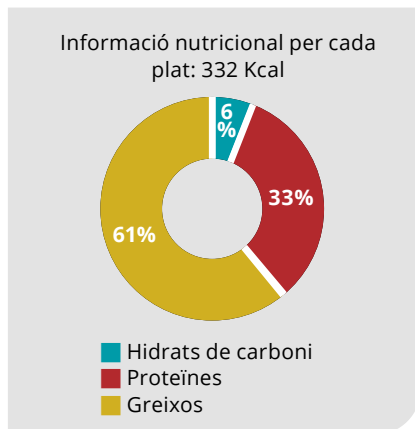


Recomanacions dieteticogastronòmiques

És una menja ideal com a entant, amb aportació proteica pel capellà i una base de verdures amb una alta proporció de fibra i antioxidants. Cal tenir en compte l'alt contingut en sal del capellà; per això no cal afegir sal al plat.

Es pot veganitzar aquest plat afegint tofu fumat en compte de capellà.

Valoració nutricional



Dietista-Nutricionista: Elena Haro Alcoela
Núm. col·legiada: CV00515

Informants: Josefa Pérez Soler (sogra de la dietista-nutricionista) e Jose Tomás Martínez Pérez (fill de Josefa)

Espencat





Ingredients (per a 2 persones)

- 2 albergines
- 1 pebrera roja
- ½ o 1 ceba
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

Abans de començar cal preescalfar el forn a 200 °C.

En primer lloc, es renten les verdures. A continuació, es tallen les albergines per la meitat, al llarg, i es fan uns talls en la superfície. Es disposen en una safata de forn juntament amb la pebrera i la ceba, es ruixen amb una miqueta d'oli d'oliva i es claven al forn durant 30 minuts (la pebrera la tombarem unes quantes vegades). Passat aquest temps, s'apaga el forn i es deixa obert fins que les verdures es temperen. Quan s'hagen refredat per a poder-les manipular, les espenquem, és a dir, les esgarrem amb les mans en forma de tires. Finalment, s'emplata i es rega amb un raig d'un bon oli d'oliva verge extra. És una recepta d'estiu, de manera que es menja una vegada refredada en la nevera.



50 minuts



Estiu

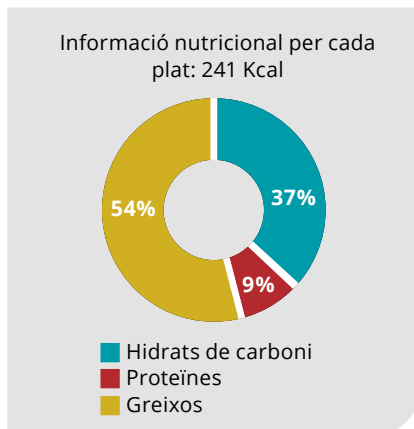


Recomanacions dieteticogastronòmiques

A aquesta recepta se li pot afegir tomaca, all o ou dur. Fins i tot, a vegades també s'afegeixen pi-nnyons, olives, molles de bacallar dessalat o tonyina en conserva. Per a evitar la calor que desprèn el forn, podem agilitzar la cocció en el microones i acabar de ros-tir les verdures al forn, però això farà que no prenguen el torrat característic del forn.

D'altra banda, és una manera excel·lent d'incloure els vegetals en la nostra taula fent-la molt equilibrada, ja que, a més, es poden afegir ingredients com l'ou, el bacallar o una fruita seca per a enriquir la recepta des del punt de vista nutricional i també del sabor. És tan versàtil que es pot usar com a ingredient en altres plats com, per exemple, sobre unes llesques de pa torrades, sobre una coca o com a guarnició de peix o carn.

Valoració nutricional





Dietista-Nutricionista: Maria Pilar Gómez Villena

Núm. col·legiada: CV00396

Informant: Empar Alemany Escrivà

Coca de mullador





Ingredients (per a 2 persones)

Massa

- 500 g farina de blat
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 500 ml d'aigua tèbia
- 20 g llevat
- 1/2 cullerada sobera de sal

Farciment

- 500 g pebreres verdes
- 500 g tomaques madures
- 2 cebes grans
- 10 anxoves o una altra classe de saladura (melva o tonyina, per exemple)
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Una culleradeta de pebre roig dolç
- Sal



60 a 90 minuts



Tot l'any



Elaboració

Massa

En un bol es posa el llevat, la farina, l'oli i la sal. Es treballa fins a aconseguir una textura homogènia, trencant i pastant fins que no s'apegue en el bol (15-30 min).

A continuació, s'unta la safata del forn. Seguidament, es fan boles de massa que poden ser de mides diferents segons el gust de la persona que les cuine. Es pot fer una bola grossa perquè en estendre-la cobrisca tota la safata o boles més xicotetes per a fer coques individuals. La mida de la bola per a una persona s'aproxima al d'una poma xicoteta. Quan estiguen preparades totes les boles de massa es tapen amb un drap durant uns 15-25 min per a permetre que fermenten.

Després, es preescalfa el forn a 200 °C. Mentrestant, es dona forma a les masses en la safata i es deixa la vora més gruixuda. Si és individual tindrà la mida d'un pam, i si es fa en la safata sencera, fins que la cobrisca.

Finalment, es posen les verdures i hortalisses al centre de la massa i per damunt s'afegeix una anxova. Es fiquen en el forn amb calor superior i inferior a 200 °C durant 15-20 min. Quan les coques prenguen un color torradet, sobretot a la base, ja estaran al punt. Es deixen refredar i ja les podem assaborir.





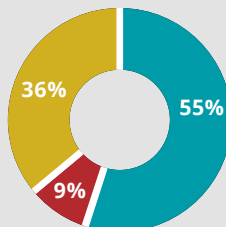
Recomanacions dieteticogastronòmiques

Es tracta d'una recepta tradicional molt equilibrada nutricionalment. És rica en carbohidrats i greixos saludables. Se sol consumir com a entrant per a festivitats o reunions, i podria ser un bon plat per a un àpat. Es recomana acompanyar aquesta recepta amb una ensalada.

Es pot elaborar amb farina integral.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 1625 Kcal



■ Hidrats de carboni
■ Proteïnes
■ Greixos



Dietista-Nutricionista: Ramón Moreno Santacreu
Núm. col·legiada: CV00086

Informant: Les germanes Santacreu Cabrera (M^a Ángeles, Pepa, Consuelín i Tere)

Coques magres (*tortas magras*)





Ingredients (per a 2 persones)

Massa de pa

- 500 g de farina
- 225 ml d'aigua
- 150 ml d'oli d'oliva
- 15 g de llevat
- 10 g de sal

Plat

- 600 g de massa de pa crua
- 12 cullerades d'oli d'oliva de la zona
- 6 talls de pernil
- 6 sardines salades
- pebreres



90 minuts



Hivern



Elaboració

Primer es mesclen en un llibrell o bol gran els ingredients per a fer la massa. Es pasta fins a obtenir una massa homogènia i compacta. A continuació, s'agreguen a poc a poc les 12 cullerades d'oli. Quan la pasta haja absorbit totalment l'oli, es cobreix amb un drap humit i es deixa reposar durant una hora.

Passat aquest temps, s'estira la massa sobre una placa de forn prèviament untada amb oli, i es col·loquen per damunt les pebreres, les sardines i el pernil.

Finalment, es fica al forn a 160 °C durant 30 minuts perquè no es cremen les sardines ni les pebreres.





Recomanacions dieteticogastronòmiques

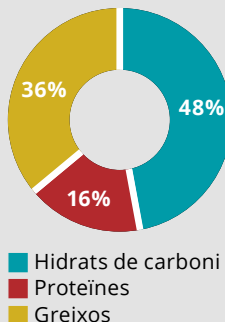
És una preparació calòrica i alta en sal, ja que porta farina i oli. Per a millorar-la es podria reemplaçar la farina per una d'integral i usar oli d'oliva verge extra.

Respecte dels ingredients que duu en la part superior, les pebreres i la sardina ens aporten proteïnes, omega 3, vitamines del complex B, calci i vitamina C.

Per a complementar aquest plat, es podrien preparar verdures i hortalisses en forma d'ensalades, cremes o rostides.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 2579 Kcal



Dietista-Nutricionista: Danisa Helena Atencio López

Núm. col·legiada: CV00223

Informant: Milagros López Verdú

Coca de sardines





Ingredients (per a 2 persones)

- 125 g de farina de força
- 125 g de farina blanca
- 7 g de llevat fresc de forn
- 3 g de sal
- 125 ml d'aigua
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 3-4 sardines de bota
- Ou batut per a enfornar



70 minuts



Hivern i primavera

Elaboració

En un bol es mesclen les farines, l'oli, la sal i el llevat dissolt en una mica d'aigua tèbia. Es pasta fins a obtenir una massa homogènia que no s'apegue en el bol, i es deixa reposar durant 5 minuts. A continuació es dona forma de coca amb les mans fins a aconseguir una coca d'1 cm de gruix i es deixa fermentar en un lloc càlid durant 45 minuts, fins que augmente de volum. El temps pot variar una mica segons la temperatura ambient que hi haja. Passat aquest temps, es preescalfa el forn a 200 °C.



Seguidament, es preparen la resta d'ingredients. Si les sardines estan senceres, es poden netejar llevat el cap i els budells, i es col·loquen sobre la coca prement una mica en la massa perquè s'assenten bé. Finalment, es bat un ou i es pinta la massa. Per a acabar, s'introdueix la coca en el forn a mitjana altura, i es cuina durant 25 minuts amb calor dalt i baix, fins que es veja que la coca està torradeta.

Segons la regió i els costums familiars, aquesta recepta admet variacions com afegir pernil o altres talls (cansalada viada, botifarra, llonganissa fresca...), així com alguna verdura com pebrera, tomaca, ceba...

Recomanacions dieteticogastronòmiques

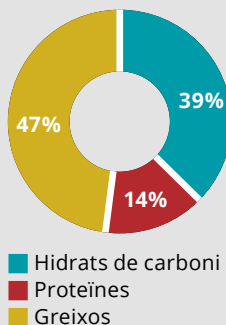
És una recepta molt adequada com a entrant a un àpat, per a portar a una excursió, etc.

Les sardines de bota estan curades, de manera que les persones que patisquen hipertensió hauran de parar atenció. No obstant això, són una excel·lent font d'àcids grassos omega 3 i de calci.

Per a equilibrar-lo, aquest plat demana que s'acompanye amb una ensalada fresca o verdures rostides, i com a beguda, es recomana elegir sempre l'aigua.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 924 Kcal



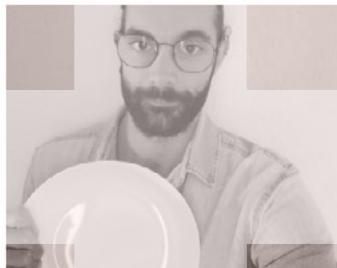


Dietista-Nutricionista: Maria Pilar Gómez Villena

Núm. col·legiada: CV00396

Informant: Toni Fernández

Guisats i arrossos



Bajoques al tombet





Ingredients (per a 2 persones)

- 0,5 kg de bajoquetes
- 1/4 de tomaca
- 1/2 pebrera roja
- 1/2 ceba
- 80 g de pernil serrà a taquets
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

Elaboració

Per a començar, es renten totes les verdures. A continuació, es tallen les bajoquetes i es trossegan la tomaca, la ceba i la pebrera.

Seguidament, en una olla se sofregeixen amb oli d'oliva tots els ingredients junts, incloent-hi el pernil. Quan tinguem enllestit el sofregit, es cobreix amb aigua fins a la meitat de les bajoquetes, s'afegeix una mica de sal, i es comencen a *tombar** els ingredients fins que estiguen cuits. També es poden remenar amb una cullera de fusta de baix cap dalt. Finalment, se serveix sense el caldo sobrant.

* *Tombar* fa referència a l'acció de «fer saltar» els ingredients del guisat amb moviments de la cassola, com es fa amb un saltat (per exemple) per a remoure els ingredients sense necessitat d'usar un estri de fusta.



60 minuts



Estiu i tardor

Recomanacions dieteticogastròniques

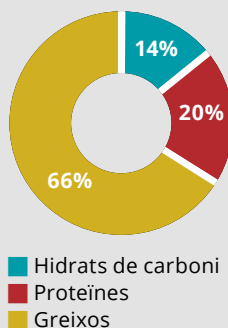
Es tracta d'un plat amb una baixa aportació calòrica pel fet que els ingredients principals són les verdures. Destaca, principalment, l'aportació de fibra. Proporciona una quantitat significativa de potassi i folats.

Aquesta recepta es pot acompanyar amb unes llesques de pa integral o creïlles al forn, per a completar així l'aportació d'hidrats de carboni a la resta de nutrients que contenen les verdures i el pernil.

Si volem reduir el temps de cocció, podem optar per variants d'aquesta recepta, bullint les bajoquetes durant uns minuts i afegint-les directament al sofregit de les verdures.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 352 Kcal





Dietista-Nutricionista: Paloma Vicent Balaguer

Núm. col·legiada: CV00172

Informant: M^a Carmen Cortés (amiga dels seus pares)

Giraboix





Ingredients (per a 2 persones)

- 2 creïlles xicotetes
- 2 cebes xicotetes
- 2 carlotes
- 8-10 bajoquetes amples
- 4 penques
- 2 cues de bacallar
- 2 ous
- Oli d'oliva verge extra
- Aigua
- Sal
- Una llesca de pa

Elaboració

Abans de preparar el plat cal dessalar el bacallar durant aproximadament 12 hores.

Cocció del caldo

Es posen en cru les creïlles, les cebes, les carlotes, les bajoquetes i les penques en una olla amb 1,5 litres d'aigua durant una hora. Vint minuts abans d'apagar el foc s'afegirà el bacallar i les clares dels dos ous prèviament cuits.

Allioli

En un morter es pica un all amb una miqueta de sal, s'afegeixen els dos rovells i es mescla, amb moviments giratoris, al mateix temps que es va tirant l'oli d'oliva verge extra a poc a poc fins que es faça espès.

Es torra pa del dia anterior i s'esmicola.

Muntatge del plat

En un plat profund es col·loca la llesca de pa en el fons, amb l'allioli per damunt i s'afegeix el caldo del bullit.



D'altra banda, en una safata se serveixen les verdures, les hortalisses, el bacallar i les clares.

Finalment, en un bol xicotet se serveix la resta de l'allioli perquè cada comensal l'acompanye al gust.



60 minuts



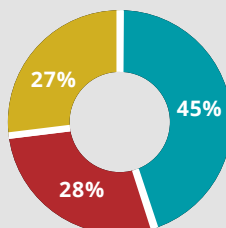
Setmana Santa i hivern

Recomanacions dieteticogastronòmiques

Es tracta d'un plat molt saludable per la seua gran aportació vegetal. Es podria recomanar que la llesca de pa fóra integral. Per a completar el menjar seria oportú prendre una fruita de temporada i de proximitat com a postres.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 391 Kcal



■ Hidrats de carboni
■ Proteïnes
■ Greixos



Dietista-Nutricionista: María José Ruiz Salas

Núm. col·legiada: CV00101

Informant: Isabel Peiro Gisbert

Tombet de Benassal o Tombet de Sant Cristòfol





Ingredients (per a 2 persones)

- Mig conill trossejat (pes aproximat entre 400 i 600 g)
- 2 dotzenes de caragols blancs (rentats i enganyats)
- Un quart de ceba picada
- 4 cullerades soperes de tomaca triturada de pot o 1 tomaca fresca menudeta ratllada
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a la picada

- 1 gra d'all
- 1 branquilló de julivert
- 10 ametles crues sense pell
- 1 llesca de pa blanc de barra
- Mig ou bullit



60 a 90 minuts



Primavera. És el plat que es menja per a dinar el dia de la romeria a l'ermita de Sant Cristòfol.

Elaboració

Per a començar, cal salar la carn, fregir-la en una paella amb abundant oli calent fins que s'haja enrossit i reservar-la abans que es faça per complet. A continuació, amb el mateix oli, es fregeixen les ametles fins que agafen color (compte que no es cremen!) i es reserven. Seguidament, es fregeix la llesca de pa i es reserva. En aquest punt, es retira



l'oli de la paella i se'n deixa una quantitat xicoteta. A la mateixa paella i amb l'oli que s'ha deixat, se sofregeix la ceba picada fins que estiga transparent parant atenció que no es creme. S'afegeix la tomaca, que cal sofregir juntament amb la ceba un parell de minuts i es retira del foc. A continuació, es posa el sofregit de ceba i tomaca al got de la batedora, s'afegeix una mica d'aigua i es bat fins que quede una mescla homogènia. Després, es posa tot junt en una cassola (carn fregida, caragols i sofregit) i s'aboca aigua sense arribar a cobrir per complet els aliments. Es deixa coure a foc lent durant 25 minuts sacsejant la cassola de tant en tant per a donar la volta a la carn. Si es prefereix tombar la carn amb una cullera de fusta o una espumadora, s'ha de fer amb molta cura per a no trencar la carn ni els caragols.

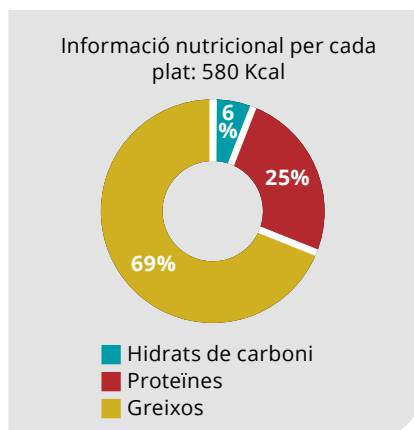
Mentre es cou la carn, es prepara la picada. Per a fer-la, es posen en el got de la batedora els ingredients (l'all, el julivert, les ametles fregides, l'ou dur i el pa fregit), s'afegeix aigua fins a cobrir i es bat fins que quede la mescla ben fina. Una vegada passats els 25 minuts, s'afegeix la picada a la cassola i es deixa coure 5 minuts més.

Recomanacions dieteticogastronòmiques

El tombet de Benassal és un plat que aporta principalment proteïnes, ferro, zinc i vitamina B12. L'aportació de greix prové principalment de l'oli del fregit, ja que la carn de conill és una de les més magres. El contingut d'hidrats de carboni del plat és molt baix.

La recepta tradicional es prepara amb caragols blancs rentats i enganyats, però es pot utilitzar qualsevol classe de caragols i comprar-los en un mercat o un

Valoració nutricional





supermercat ja cuinats i envasats. També poden ser congelats. El plat tradicional es prepara amb carn de conill, però també es pot afegir a la recepta carn de pollastre. Per exemple, un quart de conill i un quart de pollastre trossets.

Per tal d'aconseguir un àpat equilibrat, es pot combinar el tombet amb una amanida variada i una mica de pa, preferiblement integral, que es pot mullar en el suc del tombet. En lloc del pa, també es podria menjar amb una creïlla al forn, mantenint l'amanida.

La persona que necessite evitar els aliments fregits o reduir el contingut de greix o de calories del plat, pot ometre el fregit i posar tots els ingredients en cru a la cassola. Per a la picada, es podrien utilitzar ametles torrades en lloc de fregides i pa sec o torrat en compte de pa fregit. La persona que necessite reduir o evitar la sal, pot ruixar la carn amb el suc d'una llima i empolvorar amb herbes aromàtiques, com per exemple romer i timó. La carn es deixa reposar 5 minuts abans de passar-la per la paella.



Dietista-Nutricionista: Marc Garcia Bertran

Núm. col·legiada: CV00159

Informant: Pili

Blat picat





Ingredients (per a 2 persones)

- 150 g de blat
- 75 g de fesols rojos
- 1 ceba
- 1/2 pebrera roja
- 2 carlotes
- 1 nap
- 50 g de penques
- 2 peus de porc
- 200 g de costella de porc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- 1,2 litres d'aigua

Elaboració

Abans d'elaborar el plat s'han de posar a remulla el blat i els fesols, en recipients diferents. Es poden posar la nit anterior o durant unes 5-6 hores. Per a acabar i abans de cuinar-los, cal rentar-los i escórrer-los.

En primer lloc, es netegen i es tallen en trossets els peus de porc. Es pelen i es tallen el nap i les carlotes en daus xicotets. Es netegen les penques, procurant retirar les fibres més dures i es tallen en trossets d'uns 3-4 centímetres. A continuació, es posa l'aigua en una olla grossa i s'afegeix el blat, els fesols, les penques i els peus. Aquests ingredients s'afegeixen amb l'aigua freda abans d'encendre el foc. En aquest punt es tira la sal i s'encén el foc fort; és important anar desbromant (llevar la bromera blanca que va eixint).

Mentrestant, se sofregeixen en una paella amb una miqueta d'oli les costelles i quan estiguen cuinades, s'afegeixen a l'olla amb el mínim d'oli. És el moment d'abaixar el foc i deixar coure suaument durant unes 3 hores remenant de tant en tant.

D'altra banda, es piquen la ceba i la pebrera roja i se sofregeixen en la mateixa paella que les costelles utilitzant l'oli que havia quedat o afegint-ne més si cal.



Passades les 3 hores o quan els fesols i el blat estiguen cuinats, s'afegeix el sofregit i es deixa coent uns minuts més a foc mitjà. Es rectifica de sal si és necessari i llest.



Olla tradicional: 3 hores 30 minuts
Olla exprés: 1 hora



Hivern

Recomanacions dieteticogastronòmiques

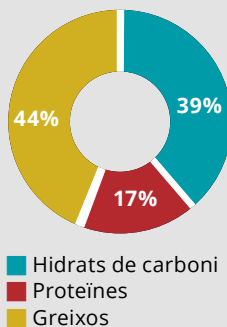
La recepta original porta carn de porc, però podríem fer un plat més lleuger i aconseguir un perfil nutricional més bo canviant la carn de porc per la de pollastre. Una altra opció seria no usar gens de carn per a convertir-lo en un plat vegetal.

Si volem reduir el temps d'elaboració es pot fer servir una olla exprés, i d'aquesta manera el temps de cocció passaria de 3 hores a tan sols 30 minuts.

Es tracta d'una menja completa i energètica, de manera que seria un plat únic que es podria acompanyar amb una ensalada de primer.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 868 Kcal





Inclou prou verdura i proteïnes d'origen tant vegetal com animal, i és rica en fibra, vitamines i minerals com magnesi i fòsfor.



Dietista-Nutricionista: Mónica Rico Reche

Núm. col·legiada: CV00684

Informant: Loli Conejero Amorós

Sopa de l'Alt Millars





Ingredients (per a 2 persones)

- 50 g de pa del dia anterior, millor integral
- 200 g de taquets de pernil serrà
- 2 ous
- 4 grans d'all
- 1/2 l de caldo o aigua
- 1 cullerada de pebre roig
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

En primer lloc, es posa l'oli en la cassola i mentre s'escalfa es tallen els alls en juliana i el pernil a daus. Quan l'oli estiga calent s'incorporen els alls i el pernil, i se salta a foc mitjà durant un minut aproximadament. A continuació, s'afegeixen el pebre roig i, ràpidament, el pa, i es remena bé perquè s'integren tots els ingredients. Una vegada mesclats es tira el caldo. Mentrestant, es baten els ous, i quan la sopa comence a bullir, els afegim remonent enèrgicament. Quan qualle l'ou, la sopa estarà llesta. Es tasta i si cal es pot corregir la sal.



10 minuts



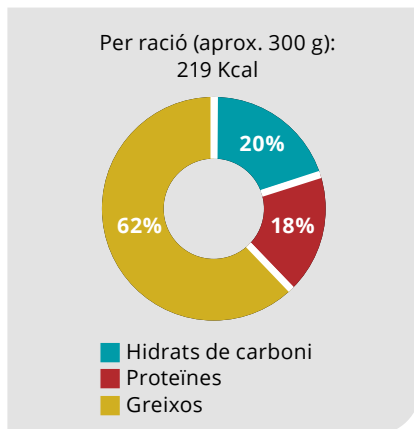
Tardor i hivern



Recomanacions dieteticogastronòmiques

És una sopa amb una quantitat considerable de proteïnes de bona qualitat que provenen principalment de l'ou i del pernil. Es pot prescindir, a més, de la sal, ja que el pernil aporta molt de sabor. D'altra banda, és una recepta ràpida, senzilla, econòmica i que pot traure d'alguna dificultat en ocasions en què sembla que no hi ha molts ingredients a la nevera. Finalment, cal destacar que es tracta de cuina d'aprofitament.

Valoració nutricional



Dietista-Nutricionista: Elisa Escorihuela Navarro

Núm. col·legiada: CV00443

Informant: Elisa Navarro

Olla Segorbina



Ingredients (per a 2 persones)

- 50 g de fesols blancs xicotets (secs)
- 100 g de costella de porc
- 1 botifarra de ceba
- 150 g d'orella o peus de porc (o tots dos ingredients)
- 240 g de cards
- 2 creïlles mitjanes (400 g aproximadament)

Elaboració

Per a preparar l'olla sogorbina es recomana utilitzar fesols secs de mida petita. Així, doncs, la primera tasca serà posar-los a remulla la nit anterior (aproximadament durant 10-12 hores). Una vegada els fesols s'hagen hidratat, serà necessari tenir a disposició una olla mitjana grossa en què s'afegiran els fesols, les costelles, les orelles o els peus de porc (ja trossejats). Amb tots els ingredients preparats i dins de l'olla només faltará afegir l'aigua (3 litres aproximadament), encara que la quantitat pot variar segons com siga de grossa l'olla i els gustos personals. Es deixarà coent a foc suau fins que la carn i els fesols estiguen fets (unes 2,5 hores). Com més temps coguen, més sabor tindrà el plat final. Mentre es fan la carn i els fesols, es prepararan els cards (caldrà netejar-los, pelar-los i trossejar-los) i les creïlles (netejar-les, pelar-les i trossejar-les). Quan els fesols s'hagen ablanit s'afegiran els cards (nets i trossejats). Finalment, s'incorporen les creïlles tallades a daus, la botifarra i es deixarà coure durant uns 15-20 minuts fins que les creïlles estiguen fetes. Una vegada les creïlles i els cards s'hagen cuit, caldrà apagar el foc, deixar en repòs uns 10 minuts i escudellar en un plat.



3 hores



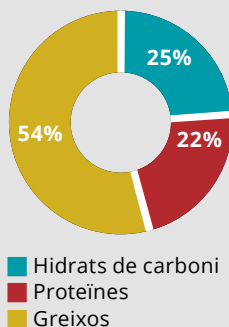
És un plat que se sol menjar des de final de la tardor i durant tot l'hivern. Antigament, es cuinava amb els ingredients que es cultivaven i en època de matança per a suportar les baixes temperatures. En l'actualitat, s'ha convertit en una referència gastronòmica de la zona i es cuina en dies assenyalats (durant l'hivern principalment).

Recomanacions dieteticogastronòmiques

L'olla sogorbina és un plat molt nutritiu, motiu pel qual s'aconseixa prendre'l com a plat únic. Antigament, se solia acompanyar amb una ensalada de ceba amanida amb oli d'oliva verge i vinagre. Actualment, moltes llars tenen per costum afegir un grapat d'arròs en l'olla per a fer-la molt més completa. De l'olla sogorbina se'n pot fer una opció vegana i més lleugera eliminant de la recepta la carn i els seus derivats, i s'hi pot afegir xirivia, napicol, carlota, api, moniato (i altres vegetals al gust de temporada) per a obtenir un caldo més nutritiu i saborós.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 792 Kcal





Dietista-Nutricionista: Nadia San Onofre Bernat

Núm. col·legiada: CV00608

Informant: Lola Aparicio Chagoyén

Ranxo Mariner i arrossejat





Ingredients (per a 2 persones)

- 250 g de morralla (incloent-hi 4 galeres)
- 1 creïlla grossa
- Ceba
- Nyora o carn de nyora
- Un tros de pebrera verda
- 2 tomaques madures
- 1 all
- Pebre roig de La Vera dolç
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, aigua
- 120 g d'arròs redó
- 1 rap gran
- 1 rata (peix)

Per a l'allioli:

- Ou temperat
- Oli
- Sal
- All



2 hores



Tot l'any



Elaboració

En una cassola se sofregeix la tomaca prèviament triturada i pelada, la ceba trossejada, l'all, la pebrera verda i la carn de nyora. Una vegada enrossit, s'afegeixen les galeres i se sofregeixen. Després, s'incorpora a la cassola la morralla restant, la creïlla pelada prèviament i es posa aigua. Es bull durant uns 20-30 minuts i es cola el caldo, es rebutja la morralla i es reserva la creïlla.

A continuació, es torna a posar el caldo en la cassola i s'afegeix el rap i la rata. Quan alça el bull, es cou durant 10 minuts.

Per a elaborar l'allioli s'ha de posar en un morter l'all, l'ou i a mesura que es van donant voltes a poc a poc s'afegeix l'oli fins que emulsione.

Finalment, es posa oli en una paella, se sofregeix l'arròs fins que estiga rossejat i s'afegeix una mica de pebre roig de La Vera. Una vegada sofregit, s'incorpora el caldo amb el qual hem cuinat el peix (dues mesures de caldo per cada mesura d'arròs) i es deixa cuinar durant 20 minuts, i si l'arròs en necessita, s'afegeix més caldo. Per a presentar-lo, primer se serveix el peix en una font juntament amb les creïlles i l'allioli, i posteriorment, l'arròs.

Recomanacions dieteticogastròniques

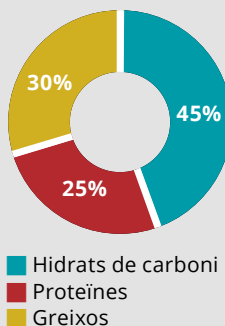
És una recepta molt rica en hidrats de carboni i proteïnes d'alta qualitat, i la tècnica de cocció del peix i de la creïlla és el bullit. A pesar que en la recepta original l'allioli va per damunt, en aquest cas posarem la salsa a part i en suggerirem una ració moderada.

Recomanarem una ració xicoteta d'aquest plat.

Finalment, per a fer la menja-da totalment completa, l'acom-

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 826 Kcal





panyarem amb una ensalada de verdures i hortalisses, així com d'una peça de fruita, tot de temporada.



Dietista-Nutricionista: Carla Escuder Marcos

Núm. col·legiada: CV00438

Informant: Margarita Marcos Parra

Arròs amb crosta (arròs i costra)





Ingredients (per a 2 persones)

- 1/2 conill casolà
- 6 ous de gallines felices
- 1 boleta de blanc de *par*
- 80 g de llonganissa de *par*
- 140 g d'arròs bomba
- 1 sobre de safrà en pols de la Manxa
- 1 tomaca madura xicoteta
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 300 ml d'aigua
- Sal marina de Torrevella
- Una cassola de fang per a 2 persones

Elaboració

En primer lloc, es trossegueu el conill i els embotits de *par* (aquests embotits són els típics del Baix Segura). S'han d'utilitzar els més pròxims a la zona en què visquem, que siguin semblants als d'aquesta recepta.

Seguidament, es posa la cassola al foc amb l'oli i se sofregeixen bé els embotits tallats en rodelles; quan estiguen ben fregits, es retiren sobre un paper absorbent i de seguida s'incorpora a l'oli el conill, se sala i se sofregeix molt bé.

Mentre se sofregeix el conill, es ratlla la tomaca, i una vegada es tinga el conill ben sofregit, s'incorpora la tomaca i se sofregeix durant uns 5-10 minuts fins que quede reduïda. En aquest punt s'incorpora el nostre arròs bomba i se sofregeix; aquest és un pas important en els arrossos alacantins. Se sofregirà durant 5-7 minuts juntament amb la resta d'ingredients. En un got amb una mica de l'aigua de cocció s'infusiona el safrà en pols, s'afegeix a la cassola amb la resta d'ingredients i rectifiquem de sal. Ara es deixa coure durant 8 minuts des que comença a bullir. Mentrestant, s'escalfa el forn a 200 graus amb calor dalt i baix.

Mentre bull l'arròs, es trenquen i es baten els ous. Una vegada transcorreguts els 8 minuts, s'incorpora l'ou, ben batut, per damunt,



juntament amb les rodanxes d'embotits que havíem reservat. Es fica en el forn durant 8-10 minuts més (segons la potència del forn). La crosta (l'ou) haurà de pujar i enrossir-se. Una vegada transcorregut aquest temps, es trau del forn i es deixa reposar 5-7 minuts. I llest per a servir i menjar.



45 minuts



Tot l'any

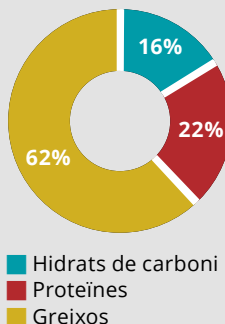
Recomanacions dieteticogastronòmiques

És un plat contundent, de manera que deixarem el consum d'aquesta recepta d'arròs per a moments ocasionals d'esdeveniments o celebracions i controlarem les quantitats de les racions que servirem.

El millor acompanyament per a aquest plat serà, per a començar, una bona ensalada de temporada amb les verdures de l'horta i amanides amb un bon oli d'oliva verge extra.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 1333 Kcal





I com a postres no descuidem el consum igualment de fruita de temporada de la nostra horta, que ajudarà a fer més complet i lleuger la menjada.



Dietista-Nutricionista: Rafael Birlanga Follana

Núm. col·legiada: CV00021

Informant: Soledad Follana Martínez

Arròs empedrat





Ingredients (per a 2 persones)

- 200 g de bacallar sec dessalat
- 140 g d'arròs
- 400 g de fesols blancs cuits
- 1 pebrera roja
- 100 g de tomaca triturada
- 1/2 ceba dolça
- 3 alls (al gust)
- Pebre roig dolç (al gust)
- Julivert sec (al gust)
- 2 fulles de llorer
- Oli d'oliva verge extra (3 cullerades)
- Sal (al gust)
- 800 ml d'aigua o caldo de verdura
- Safrà

Opcionalment: comí, pebre negre molt.

Versió vegetariana: es podria excloure el bacallar i incloure 2 ous durs.

Versió vegana: es podria excloure el bacallar i incloure 200 g de tofu ferm capolat que hauríem deixat marinar en salsa de soja la nit anterior.



Si usem els llegums ja cuits, 30 min.
Si cal coure els llegums, 70 min.



Tardor-hivern



Elaboració

Deixem com a mínim 6 hores a remulla els fesols, si utilitzem fesols secs.

En una cassola de fang o en una paella es posa oli i se sofregeix el bacallar (o el tofu marinat). A continuació se sofregeixen els alls i mentrestant es trossegem la pebrera i la ceba, i s'afegeixen al sofregit.

Quan el bacallar estiga enrossit, s'incorporarà la tomaca triturada i es deixa fins que estiga ben cuita. Després es posa el pebre roig i es mescla. Finalment, s'aboca l'aigua o el caldo de verdura fins a cobrir els ingredients i s'incorporen la resta d'herbes aromàtiques o espècies.

Quan bull l'aigua, es deixa coure durant 5 minuts. Passat aquest temps s'afegeixen l'arròs i els fesols (cuïts), es remena i es deixa reposar 15 minuts. Si els fesols són secs, s'han de coure abans que l'arròs durant 30 minuts. Es tasta de sal.

Finalment, l'arròs ha de quedar lleugerament sec, però pot ser lleugerament melós, al gust. La idea és, com el nom indica, poder «construir» una paret i que s'amalgame amb la resta d'ingredients. En el cas de la recepta en format vegetarià, courem posteriorment dos ous durs i els inclourem de manera decorativa en meitats, en la cúspide de la «paret».



Recomanacions dieteticogastronòmiques

L'arròs empedrat també es coneix com a *empedrao*, i és també una cocció típica d'altres zones industrials, com Xixona (*arròs de fàbrica*, a les fàbriques de torró) o Catalunya (*empedrat*).

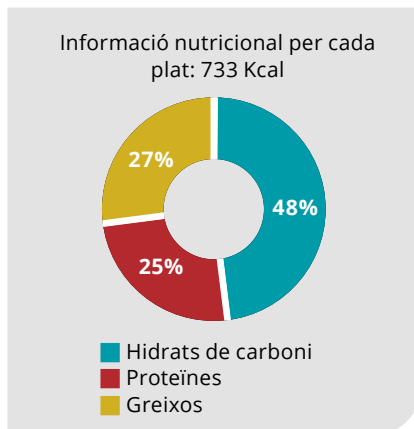
És un plat format per una proteïna vegetal i la proteïna animal del bacallar, una combinació completa i ben complementada. L'arròs i el fesol blanc o mongeta donen també un caràcter d'energètic, cosa que explica que en altres àrees amb gran bagatge industrial (Xixona, Catalunya) l'hagen utilitzat.

D'altra banda, el bacallar dessalat aporta un gust salat molt agradable, que, acompanyat d'herbes aromàtiques i espècies, pot aportar un sabor fresc. Per a les persones que patisquen hipertensió o preferisquen reduir la quantitat de sal, es recomana dessalar abans el bacallar o comprar-lo fresc.

Nutricionalment, a més, és important destacar la fibra; en el cas de persones poc habituades ingerir-ne, podrien afegir comí per a mitigar els efectes menys desitjats dels llegums.

Aquesta recepta es podria consumir també com a recepta estiuenca si se serveix en fred, i en aquest cas seria recomanable afegir alguna altra verdura, com pebrera verda crua, i modificar al gust les espècies i herbes aromàtiques.

Valoració nutricional





Dietista-Nutricionista: Luis Cabañas Alite

Núm. col·legiada: CV00410

Informant: Quique Cabañas Alite

Arròs amb pollastre, conill i caragols





Ingredients (per a 2 persones)

- 250 g pollastre
- 250 g conill
- 120 g arròs
- 400 ml caldo de pollastre i verdures o aigua
- Una dotzena de caragols
- 1/2 pebrera roja
- 4 grans d'all
- 1 tomaca ratllada
- Oli d'oliva verge extra
- Safrà
- Sal



45 minuts - 1 hora



Qualsevol estació. Menjar típic de diumenge.



Elaboració

En primer lloc, se sofregeixen els alls i la pebrera amb oli d'oliva verge extra. Quan estiguen fets, es reserva la pebrera i es piquen els alls en un morter.

En el mateix oli se sofregeix la carn de pollastre i conill fins que es daure. S'agrega llavors la tomaca i se sofregeix també; després s'incorporen els alls picats.

A continuació, es tiren els caragols i s'afegeix el caldo i el safrà. Quan alça el bull, incorporem l'arròs i quan haja xuplat una mica de caldo es col·loquen les pebreres i es deixa que s'acabe d'absorbir el brou.

Depenent de l'arròs, tindrà un temps o un altre de cocció, encara que sol oscil·lar entre 15-20 minuts.

Recomanacions dieteticogastronòmiques

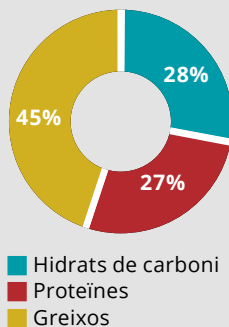
És important que els ingredients del plat siguen de qualitat com per exemple pollastre i conills, preferiblement criats en llibertat. Juntament amb l'arròs componrien el 50 % del plat de Harvard.

Per a completar l'altra meitat es podria acompanyar amb un plat de verdures, per exemple, una ensalada de tomaca, alvocat i cogombre, o també una ensalada d'escarola, pipes i mangrana si la temporada acompanya.

En cas de prendre postres, preferiblement fruita, que ajudarà a absorbir els nutrients del menú.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada
plat: 735 Kcal





Dietista-Nutricionista: M^a Rocío Bueno Martínez

Núm. col·legiada: CV00193

Informant: José Bueno González (pare de la dietista-nutricionista)

Gaspatxos amb coca





Ingredients (per a 2 persones)

Caldo

- Mig conill net i trossejat
- Un quarter de darrere de pollastre trossejat
- Una ceba
- Dos grans d'all pelats
- Una tomaca
- Una creïlla
- Mandonguilles casolanes (1/4 de quilo de carn de pollastre i vedella picada, una cullerada de pinyons i julivert)
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Safrà
- Pebre roig de La Vera

Sofregit

- Una ceba
- Una tomaca ratllada
- 3 esclata-sangs
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Planta aromàtica (pebrella)

Dues coques individuals.





2 h 45 minuts



Tardor i hivern

Elaboració

Elaboració del caldo

De primer, es posa oli en una olla per a enrossir les mandonguilles de carn, se salpebren i es reserven. A continuació, se sofregeix la resta de la carn durant cinc minuts i s'afegeix una culleradeta de pebre roig dolç. En aquest punt s'agreguen dos alls, la tomaca, la ceba i aigua fins a cobrir $\frac{3}{4}$ de l'olla. Es tasta de sal i es deixa bullir durant 1 hora i 30 minuts. Passat aquest temps s'afegeix la creïlla trossejada i es deixa en ebullició 20 minuts més.

Elaboració del sofregit

Primer es pica la ceba i es posa en una gaspatxera per a enrossir-la a foc mitjà amb una cullerada d'oli d'oliva verge extra, sal i pebrella fins que la ceba quede transparent. A continuació s'afegeix la tomaca ratllada i es remena, i tot seguit els esclata-sangs trossejats, i se salta la mescla durant 5 minuts. Mentrestant, es trenquen les coques en porcions xicotetes o mitjanes segons la preferència. Quan hagen passat els 5 minuts s'afegeix la coca trossejada al sofregit perquè s'integre amb els altres ingredients, es cobreix amb el caldo la mescla i es remena durant 10 minuts fins que s'evapore el caldo. Si passat aquest



temps la coca continua dura, s'afegeix un got de caldo i es va tastant fins que la massa estiga cuita.

Finalment, s'escudella en un plat el resultat del sofregit i es prepara una font en la qual es posa la creïlla, la carn de pollastre i conill, i les mandonguilles.

* Es pot menjar per separat o afegir una o dues mandonguilles al plat, dos trossos de creïlla i mitja cuixa de pollastre i menjar-ho com a plat únic.

Recomanacions dieteticogastronòmiques

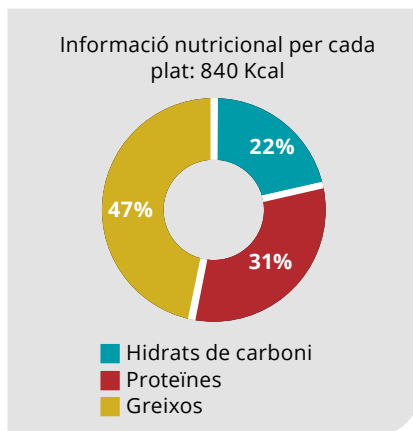
Es tracta d'un plat nutricionalment complet, ja que conté caldo de verdures i carn magra, a més de cereals de gra sencer en el sofregit si usem coca integral. Per tant, es tracta d'una menja que aporta hidrats de carboni, proteïnes i greix a parts iguals.

L'elaboració de més quantitat de caldo per als gaspatxos ens pot servir per a reservar la que no siga necessària per a la recepta i utilitzar-la qualsevol dia per a preparar una sopa, i d'aquesta manera estalviar-nos temps i energia, a més d'aprofitar al màxim els ingredients de la recepta. A l'hora de preparar el sofregit és important controlar la quantitat d'oli que s'aboca per a no afegir una quantitat excessiva.

No s'ha d'abusar de racions molt copioses, ja que podrien comportar una digestió molt pesada.

Es pot procurar, en la mesura que siga possible, que la coca dels gaspatxos siga integral, d'aquesta manera ens aportarà fibra i serà més saciant.

Valoració nutricional





No es recomana consumir aquest plat repetides vegades durant una setmana, perquè, de manera general, el consum de productes carnis s'ha d'intentar reduir.



Dietista-Nutricionista: Júlia Giner Cerdà

Núm. col·legiada: CV01153

Informant: Guadalupe García Sanchiz

Borra





Ingredients (per a 2 persones)

- 200 g d'espínacs
- 2 creílls mitjanes
- 2 lloms de bacallar dessalats (110-130 g cadascun)
- 2 alls xicotets
- 2 tomaques seques
- 1 pebrera seca
- 2 ous
- 750 ml d'aigua (1 litre si es prefereix més caldós)
- Sal
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Elaboració

La nit prèvia s'ha de posar el bacallar a remulla (12 h). Ara el traiem i els rentem bé. Rentem bé els espínacs i els tallem, i pelem, rentem i tallem les creílls i l'all. Això ens ocuparà 10-15 minuts.

Posem a bullir l'aigua amb els espínacs i les creílls. Els espínacs els posem damunt de tot perquè es reduïsquen amb la calor i el vapor de la cocció.

Mentrestant, en una paella amb una cullerada d'oli sofregim les tomaques seques i la pebrera seca (uns 5 minuts perquè no es creme) i els afegim al bullit, juntament amb l'all, el bacallar i una cullerada d'oli. Deixem bullir uns 20 minuts a foc mitjà, després tastem i rectifiquem de sal si en fa falta (segons com estiga de salat el bacallar) i en aquest moment es trenquen els ous i s'afegeixen al bullit. Es deixen uns 5-10 minuts més i ja tenim la borra llesta.

Una vegada acabat i abans d'emplantar, si no ens agrada barallar-nos amb les espines, podem traure el bacallar i esmicolar-lo abans de servir-lo.



50 minuts



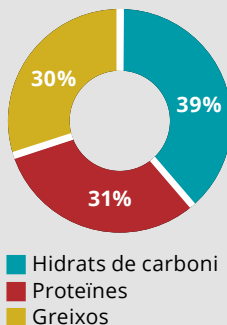
Tardor i hivern

Recomanacions dieteticogastronòmiques

La borra com a plat principal es podria combinar amb un primer plat de fruites i hortalisses crues i fresques, com, per exemple, una ensalada ben acolorida: tomaca, carlota, ràvens, cogombre i taronja o magrana, amb herba-sana fresca i un rajolí d'oli d'oliva.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 470 Kcal





Dietista-Nutricionista: Judit Vidal Sirvent

Núm. col·legiada: CV01103

Informant: María Genoveva Salazar Gonzalez

Arròs al forn de Xàtiva





Ingredients (per a 2 persones)

- 180 g d'arròs (3 tasses de cafè xicotetes)
- 0,5 l caldo de putxero (5 tasses de cafè xicotetes)
- 2 trossos de botifarra
- 1 tall de cansalada viada fresca
- 200 g costelles
- 100 g de cigrons cuits
- 100 g tomaca triturada natural
- 1 cabeça d'all
- Pebre roig dolç
- Safrà
- Oli d'oliva
- Sal

Elaboració

Preescalfar el forn a 250 °C. A continuació se sofregeixen les costelles i la cansalada viada. Quan s'hagen enrossit s'afegeix la tomaca triturada i la sal i es deixa 3-4 minuts. Passat aquest temps, s'agrega l'arròs, que se sofregeix amb la finalitat que agafe gust. Després el retirem.

En aquest punt es posa el caldo de putxero a escalfar fins a portar-lo a ebullició en una olla. Mentrestant, es va escampant l'arròs amb el sofregit en el recipient de fang. Una vegada el caldo haja començat a bullir es tira al recipient i s'afegeixen uns quants brins de safrà, els cigrons, la botifarra i es posa la cabeça d'alls al centre.

Finalment, s'enforna durant 45 min.



60 minuts



Tot l'any

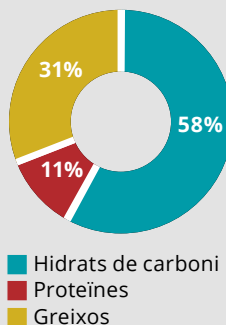
Recomanacions dieteticogastronòmiques

La recepta que ens ha facilitat la informant clau porta els ingredients tradicionals, però es podria incloure alguna verdura més. A més, es pot escalfar una mica la botifarra en el microones perquè deixi anar el greix i el plat siga menys calòric.

Es pot acompanyar d'una ensalada variada i d'una taronja per a postres perquè la vitamina C ajude a absorbir el ferro que ens proporciona aquest plat.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 576 Kcal





Dietista-Nutricionista: Alba Marin Garcia

Núm. col·legiada: CV00941

Informant: Ignacio Tormo Calatayud

Paella de fetge de bou





Ingredients (per a 2 persones)

- Carn de bou: (175 g de lleteroles, 50 g de fetge, 75 g de cor, 75 g de rel·lom)
- 50 ml oli d'oliva verge extra
- 160 g d'arròs de l'Albufera de València
- 100 g de tomaca de pera o de branca
- 120 g de cigrons bullits
- 250 g d'escarola
- 1 vitet
- Pebre roig dolç (una cullerada de cafè)
- Safrà de bri (1 sobret)
- Uns brins de safrà
- Sal



90 minuts si els cigrons són cuits o 3 hores si són crus.



Hivern



Elaboració

Per a començar, es talla en trossos d'uns 6 centímetres l'escarola, es renta, s'escorre i es reserva. En la recepta s'aprofita la part més verda i la interior més blanca es deixa per a l'ensalada.

A continuació, es renta bé la carn, sobretot el fetge perquè no amargue. Es deixa escórrer i es reserva. Si els cigrons ja es compren bullits, es renten bé amb aigua abundant, s'escorren i es reserven. Si es fan servir cigrons secs, es posen a remulla el dia anterior (unes 12 hores). El pes de cigrons secs serà la meitat que el de cigrons cuits i escorreguts.

Cocció dels cigrons: Es posa una cassola amb aigua a bullir i s'afegeixen els cigrons (que cobrisca mínim tres dits per damunt), es lleva la bromera que es desprèn i es deixa bullir a foc suau durant una hora o hora i mitja (depenent de la qualitat del cigró).

També es poden coure en una olla ràpida (15 min) o en una olla de pressió (20-25 min).

Seguidament, es talla la carn de bou en trossos d'uns 3 cm. Es posa la paella al foc, s'afegeix l'oli i quan està calent (abans que arribe al punt de fum), s'afegeix el vitet i es deixa torrar uns 5 minuts donant-li la volta (s'abaixa el foc perquè no es creme). S'afegeix la carn i la sal i se sofregeix durant 25 minuts aproximadament (és important que la carn estiga ben sofregida). Es retira el vitet, s'afegeixen els cigrons cuits i s'ofeguen uns 3 min. Es fa lloc en el centre de la paella i s'afegeix tomaca ratllada que se sofregeix uns 4 minuts; s'afegeix en aquest punt la culleradeta de pebre roig i se sofregeix també 1 minut més. S'afegeix l'escarola i s'ofega durant 12-15 min. Passat aquest temps, s'aboca aigua fins que cobrisca els reblons de la paella. Quan bull, s'incorpora l'arròs en forma de creu o en forma de «cavalló» i després es reparteix per la paella, s'afegeixen els brins de safrà. Es rectifica el punt de sal i es deixa coure 17-20 min (depenent del tipus d'arròs). Es deixa reposar 5 minuts i està llest.

Si l'arròs es prefereix sec, es cuina amb el doble d'aigua que d'arròs (180 ml aproximadament). Normalment, aquest arròs queda un poc melós, de manera que caldria posar uns 350-360 ml d'aigua.

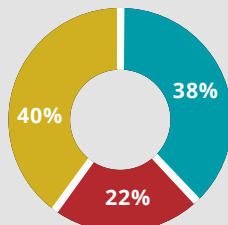


Recomanacions dieteticogastronòmiques

Tenint en compte el seu alt contingut calòric, seria recomanable acompanyar-lo amb una ensalada de fulla verda amb unes gotetes d'oli i llimó o vinagre. Per a postres escauria una fruita de temporada.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 875 Kcal



■ Hidrats de carboni
■ Proteïnes
■ Greixos



Dietista-Nutricionista: Maite Navarro Amorrich

Núm. col·legiada: CV00425

Informant: Mª Ángeles Viñas

Arròs amb fesols i naps





Ingredients (per a 2 persones)

- 250 g de porc trossejat
- 1 nap
- 2 napicols
- 120 g de fesols blancs (cru)
- 120 g d'arròs
- Penques
- 1 ceba
- 2 alls
- 1 tomaca
- Oli
- Sal
- Safrà
- Aigua

Elaboració

La nit anterior cal deixar els fesols blancs a remulla durant 12 hores. L'endemà, en una olla de ferro colat plena d'aigua, s'introdueixen el porc trossejat, els fesols blancs, el safrà i les penques. Es deixa coure al mateix temps que es lleva la bromera a mesura que va bullint, i es deixa al foc durant 45-60 minuts.

Mentrestant, es prepara en una paella un sofregit amb oli, sal, ceba i alls molt picats.

A continuació, s'afegeix al guisat el nap i el napicol trossejats, a més del sofregit.

Finalment, es tira l'arròs i es deixa uns 15 minuts més perquè coga i llest.



3 hores



Hivern

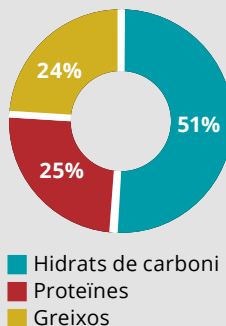
Recomanacions dieteticogastronòmiques

Aquest plat és molt complet per la combinació entre l'arròs (cereal) i els fesols (llegums), i cobreix les necessitats d'aminoàcids essencials. A més, conté verdures que aporten gran quantitat de minerals, vitamines i fibra.

Els llegums contenen ferro d'origen vegetal, que s'absorbeix menys, raó per la qual un truc per a augmentar l'absorció d'aquesta mena de ferro és prendre per a postres, per exemple, una fruita rica en vitamina C com podria ser la taronja o els kiwis, i evitar prendre en la mateixa hora cafè o te, ja que podrien dificultar-ne l'absorció.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 750 Kcal





Dietista-Nutricionista: M^a Del Mar Llamas Montero

Núm. col·legiada: CV01065

Informant: Julia Romero Bonilla (àvia de la dietista-nutricionista)

Arròs de dejuni





Ingredients (per a 2 persones)

- 100 g de fesols rojos cuits
- 100 g de penca
- 150 g de bledes
- 1 nap
- 2 carlotes
- 2 tomaques de pera
- 2 grans d'all
- 100 g d'arròs
- Espècies: pebre roig, llorer i sal.
- Aigua (per a la cocció)

Elaboració

Netegem i ratllem o triturem les tomaques per a fer un sofregit amb la tomaca, els alls, el pebre roig i la fulla de llorer. A continuació, rentem i tallem la resta de verdures: el nap, les carlotes, les penques i les bledes i les incorporem al sofregit. Sofregim durant cinc minuts a foc mitjà i seguidament afegim l'aigua de cocció fins a cobrir les verdures àmpliament (l'arròs final ha de quedar caldós). Deixem coure uns 20 minuts.



60 minuts



Hivern i Setmana Santa



El pas següent serà abocar l'arròs i coure durant uns 20-25 minuts aproximadament. Quan l'arròs haja arribat a la meitat del temps de cocció, afegim els fesols cuits.

Finalment, quan l'arròs estiga fet, s'escudella calent.

Recomanacions dieteticogastronòmiques

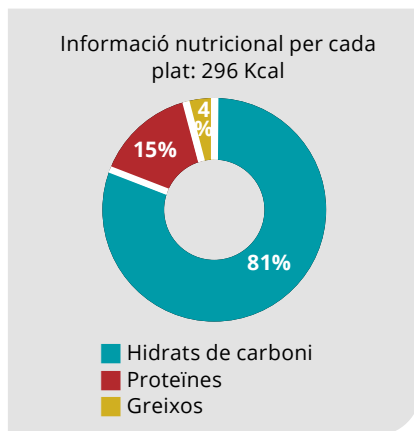
En aquesta recepta les verdures són presents. Es pot aprofitar aquesta característica per a augmentar-ne la proporció en el plat. Si se segueix la guia del plat saludable de Harvard, s'ha d'intentar que la meitat del plat estiga compost de penques i bledes. És una manera d'augmentar el consum de verdures en el menjar.

Els llegums són font de fibra, proteïna i hidrats de carboni, molt complets nutricionalment.

Per a donar-los més protagonisme en el plat, es proposa servir més quantitat de fesols que d'arròs.

I per a postres, una fruita rica en vitamina C ajudarà a absorbir millor el ferro dels llegums. És convenient triar-ne una que ens agrade i que, a més, siga de temporada: taronja, mandarina, caqui, maduixes...

Valoració nutricional





Dietista-Nutricionista: Lúdia Tormo i Soler

Núm. col·legiada: CV00609

Informant: Lúdia Tormo i Soler

Olleta de La Plana





Ingredients (per a 2 persones)

- 100 g de fesols blancs
- 1 carlota grossa o 2 de xicotetes
- 1/4 col xicoteta
- 1 creïlla
- 1/2 ceba
- 1 nap
- 1 penca de card
- 75 g de bajoquetes
- 3-4 fulles de bledes trossegades
- Uns quants brins de safrà
- Pebre roig dolç
- Sal i oli d'oliva

Elaboració

De primer es fiquen els fesols (que han estat 24 h a remulla) en una olla (millor si és de fang), es cobreixen amb 1,5 l d'aigua i es posen al foc. Quan comença a bullir, s'ha de trencar la cocció afegint un got d'aigua freda. Repetim aquesta operació fins a quatre vegades.

Mentre es couen els fesols, es tallen, es trossegen en daus i es reserven totes les verdures.

A continuació, es fa un sofregit escalfant un raig d'oli d'oliva verge extra en una paella i afegint la ceba tallada finament. Quan s'haja enrossit, s'afegeix el pebre roig dolç, es remena i s'afegeix a l'olla en què couen els fesols.

Passats uns 35-40 minuts de cocció dels fesols, s'afegeixen totes les verdures, la sal i un raig generós d'oli d'oliva verge extra. Si cal es torna a afegir aigua.

Es deixa a foc suau durant 1.30 h a 2 h, vigilant que no es torne massa espès i afegint més aigua si cal. Rectifiquem el punt de sal.

Finalment, se serveix per a assaborir-lo acabat de fer.



De 2.15 h a 2.30 h



Tardor i hivern

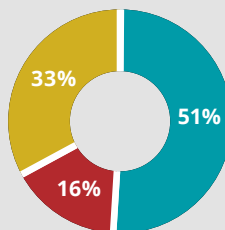
Recomanacions dieteticogastronòmiques

Com a variació de la recepta original, a la tardor podem afegir verdures i hortalisses de temporada com la carabassa, que donarà un sabor melós especial.

Aquest plat és font de proteïnes vegetals, fibra, hidrats de carboni i ric en minerals i vitamines. Hi ha versions de la recepta en què al final de la cocció s'afegeixen dos grapats d'arròs. Aquesta aportació de cereal fa que el plat siga molt complet. Si no es tira l'arròs, també es pot completar el plat acompanyant-lo amb un parell de llesques de pa integral amb un rajolinet d'oli d'oliva verge extra.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 464 Kcal



■ Hidrats de carboni
■ Proteïnes
■ Greixos



Dietista-Nutricionista: Mamen Lahuerta Martínez

Núm. col·legiada: CV00961

Informant: Mari Carmen Martinez Fernández

Olleta d'Estiu





Ingredients (per a 2 persones)

- 150 g de fesols blancs secs o, alternativament, 200 g de fesols en conserva, ja cuits
- 250 g de bajoquetes (important)
- Mitja carabasseta
- 2 creïlles xicotetes (de la mida d'un ou aprox.)
- 1 ceba
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Un pessic de sal
- Un pessic de safrà

Elaboració

La nit anterior a l'elaboració de la recepta es deixen els fesols a remulla, i en el moment de preparar-los, es renten i es posen a coure a foc suau amb aigua durant 45 minuts.

A continuació, s'afegeixen les bajoquetes trossejades i l'oli d'oliva, i es deixa coure tot uns 15 minuts. Després, s'agrega la carabasseta trossejada i quan ja estiga quasi cuita, s'incorpora la creïlla a daus, i es deixen passar uns 30 minuts en total, sempre a foc fluix.

Seguidament, es tira el pessic de sal i, el safrà i es deixa coure un parell de minuts.

En una paella se sofregeix, amb unes gotes d'oli d'oliva, una mica de ceba i, quan s'haja enrossit, s'afegeix a l'olla. Es deixa coure un minut més, i per a acabar es deixa reposar una mica.



90 minuts



Estiu

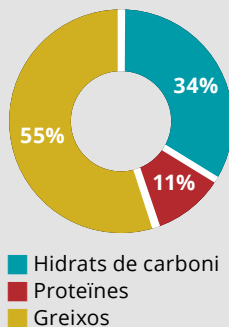
Recomanacions dieteticogastronòmiques

De manera opcional es poden afegir dues culleradetes d'arròs una vegada estiga tot bullit, perquè amb la calor i el repòs es faci una mica més espès. Hi ha altres versions en què s'afegeix també un trosset de costella de porc per a aportar sabor. En aquest cas s'ha d'afegir la carn amb els fesols, perquè bulla uns 20 minuts i desprengui tot el sabor. Si s'utilitza llegum ja cuit, s'haurà de tirar al mateix temps que la sal i el safrà.

Es tracta d'un plat molt complet i saciant, amb aportació de vegetals per part de la bajoqueta i la carabasseta, de proteïna vegetal per part dels fesols i d'hidrat de carboni per part de la creïlla. A més, el greix utilitzat és l'oli d'oliva verge extra, i la cocció és tan senzilla que permet incloure aquest plat en l'alimentació de manera habitual.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 850 Kcal





Per a completar el menú, s'aconsellaria un segon plat a base de peix blau, aladroc o sardines a la planxa, o bé una truita francesa. Com a postres, i com que es tracta d'una recepta d'estiu, la proposta és meló blanc.



Dietista-Nutricionista: Paula Nebot Meneu

Núm. col·legiada: CV00709

Informant: Manolita Moliner Hernández (àvia de la dietista-nutricionista) i Fina Mari Meneu Oset (tia de la dietista-nutricionista)

All i pebre





Ingredients (per a 2 persones)

- 3 creïlles
- 2 anguiles
- 1 cabeça d'all
- 1 nyora
- 2 cullerades de pebre roig dolç
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Un polsim de sal
- 20 g de cacauets torrats sense sal
- Una branqueta de julivert
- Aigua

Elaboració

En primer lloc, es pelen les creïlles i es trenquen en trossos no massa grans perquè solten el midó. Seguidament, es posa escalfar l'oli a foc mitjà en una cassola baixa. Es reserven dos grans d'all de la cabeça per a usar-los després, i la resta se sofregeixen, sencers i sense pelar. Mentre es torren una mica els alls, es prepara la picada. Per a fer-la s'utilitzarà un morter en què picarem i reservarem els cacauets sense pell juntament amb els 2 alls (pelats) restants i el julivert.

Quan els alls s'hagen enrossit s'afegeix el pebre roig, es donen unes quantes remenades perquè es mescle bé, i ràpidament es tira un dit d'aigua perquè no es creme. A continuació s'incorporen les creïlles i més aigua, fins que estiguen cobertes. Es punxa la nyora amb un furgadents i s'afegeix també; així serà més fàcil retirar-la després.

Nota important: no s'ha de posar la sal encara, s'ha d'afegir al final; en cas contrari, l'anguila quedarà dura. Es manté a foc mitjà fins que les creïlles estiguen pràcticament cuites, entre 20-30 minuts. Passat aquest temps s'afegeixen les anguiles i es deixen coure durant 15 minuts. Després dels 5 primers minuts és el moment d'incorporar la picada que s'havia reservat, i transcorreguts els 10 minuts restants, se sala al gust, es remena bé i ja està llest el plat.



60 minuts



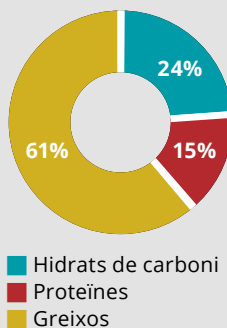
Tot l'any

Recomanacions dieteticogastronòmiques

Es tracta d'un plat nutricionalment interessant perquè conté proteïna d'alta qualitat procedent d'un peix blau, l'anguila, i carbohidrats complexos procedents de la creïlla. Perquè el plat fora nutricionalment complet, l'ideal seria combinar-lo amb una bona ració de verdures que a l'estiu pot ser una ensalada com a entrant, i a l'hivern, una deliciosa crema de verdures.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 901 Kcal





Dietista-Nutricionista: Meritxell Sarrió Puig

Núm. col·legiada: CV00419

Informantes: Fina Quiles Lledó (àvia de la dietista-nutricionista) i
Joan Lluís Sarrió Quiles (pare de la dietista-nutricionista)

Fideuà





Ingredients (per a 2 persones)

Caldo

- 750 g morralla (preferentment peix de riu, galeres i crancs)
- 1 all
- 1/2 tomaca natural
- 1/4 de ceba trossejada fina
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de cafè de nyora picada
- Uns quants brins de safrà natural

Fideuà

- 200 g de fideus del número 3 o de fideu de fideuà
- 1/4 de ceba picada fina
- 1 tomaca de pera ratllada
- 1 calamar xicotet trossejat
- 4 gambes
- 1 cua de rap
- 1 polsim de pebre roig de La Vera dolç
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Elaboració

Per al caldo

En una olla es posen 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra i se salta l'all, la ceba, els crancs, les galeres i els caps de les gambes. Una vegada saltat, s'afegeix la nyora i la resta del peix, i es posa 1 l d'aigua. Afegim la sal al caldo.

Sobre la tapa col·loquem els brins de safrà embolicats en paper de cuina, i deixem bullir 45 minuts, de primer a foc fort, i quan haja alçat el bull, a foc mitjà.

Piquem els brins de safrà i els afegim al caldo. Deixem que passen 5 minuts més i colem el caldo amb un colador fi.



Per a la fideuà

Es posen dues cullerades d'oli d'oliva verge extra a la paella i se salten les cues de gamba, es retiren i reserven. S'afegeix la ceba, la tomaca i el calamar i se sofregeixen. Una vegada fet això, s'incorporen els fideus i el pebre roig perquè s'integren en el sofregit i s'aboca el caldo preparat prèviament. La mesura en aquest cas és el doble de caldo que de la quantitat de fideus (uns 400-500 ml).

Quan bull, s'abaixa el foc a foc mitjà i s'afegeix la cua de rap tallada a rodanxes i les cues de gamba reservades. Es tasta de sal i si cal, es rectifica.

Passats 10 minuts, depenent de com siga de gruixuda la pasta, la fideuà estarà llesta.



1 h 20 minuts



Tot l'any



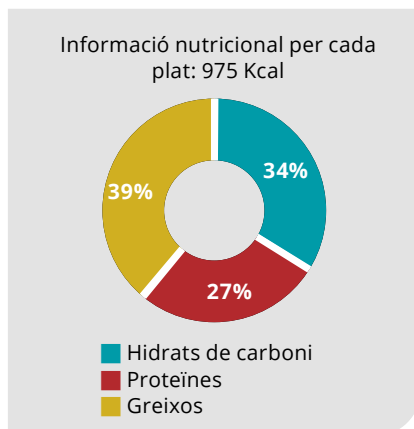


Recomanacions dieteticogastronòmiques

Aquest plat tradicional és ric en hidrats de carboni procedent dels fideus, i per a una recepta més rica en fibra disposem dels mateixos fideus en la seua versió integral. També és ric en proteïna procedent del peix. D'altra banda, està cuinat amb oli d'oli-va verge extra, que ens aportarà greix monoinsaturat gràcies al contingut en àcid oleic de l'oli.

Aquest plat se sol menjar amb allioli i acompanyat d'una bona ensalada vegetal. Pot ser un menú de diumenge perfecte.

Valoració nutricional



Dietista-Nutricionista: M^a Ángeles Martín Ballester
Núm. col·legiada: CV000008

Informant: Concha Ballester (mare de la dietista-nutricionista)

Arròs vegetal





Ingredients (per a 2 persones)

- 160 g d'arròs blanc
- Floricol*
- Pebrera roja*
- Pebrera verda*
- Carlota*
- Carabasseta*
- Albergina*
- Tomaca*
- Bajoquetes*
- 320 ml de caldo de verdures
- All
- 20 ml (2 cullerades soperes) d'oli oliva verge extra
- Sal
- Safrà

* La quantitat total de verdures és de 500 g.

Elaboració

De primer es renten i es tallen totes les hortalisses a trossos xicotets. Seguidament, s'ofeguen en una cassola amb oli d'oliva verge extra fins que s'hagen enrossit. A continuació, s'incorpora la tomaca tritu-rada prèviament i es deixa cuinar entre 5 i 8 minuts. Després s'afegeix l'arròs, s'ofega durant 3-4 minuts i s'aboca el caldo de verdures i la sal al gust. Finalment, es deixa coure uns 15-18 minuts aproximadament.



30-35 minuts



Tot l'any

Recomanacions dieteticogastronòmiques

Es considera un plat energètic, ja que l'ingredient principal és l'arròs, de manera que el nutrient principal és l'hidrat de carboni. L'aportació de diferents verdures i hortalisses fa que siga una elaboració plena de vitamines i minerals, juntament amb una gran aportació de fibra.

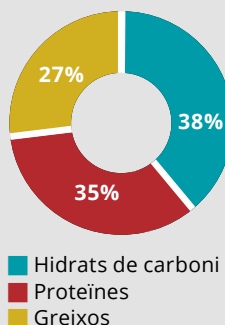
És ideal per a totes les etapes de la vida, des dels infants fins a l'edat adulta, i en particular per a persones esportistes que requereixen molta energia.

Es podria combinar amb alguna font proteica de segon, com pot ser, un filet de carn, peix o ou, i així estarien presents tots els nutrients en un menjar principal, encara que no és necessari.

Com a consell, és important afegir caldo de verdures a la cocció, així serà més nutritiu i més saborós. Per exemple, es pot aprofitar el caldo d'un bollitori.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 624 Kcal





Dietista-Nutricionista: Lorena Marín Martínez

Núm. col·legiada: CV00393

Informant: M^a Teresa Martínez Calles

Paella de faves i carxofes





Ingredients (per a 2 persones)

- Pollastre i conill trossejat: 400 g
- Carxofes: 5 unitats
- Faves: 200 g
- Pebre roig: 70 g
- Oli d'oliva verge extra: 1/2 mitgeta (recipient que s'usa per a mesurar l'oli per a fer les paelles, equivalent a 30 g d'oli d'oliva verge extra)
- Tomaca triturada o ratllada: 1 cullerada sopera
- Arròs: 200 g (sempre sobra quantitat per a dues persones)
- Aigua: 1.500 ml
- Uns quants brins de safrà (es pot canviar per cúrcuma)

Elaboració

De primer es posa l'oli en el calder i se sofregeix la carn. Mentrestant, es pelen les faves i es tallen les carxofes. A continuació, se sofregeixen les carxofes i seguidament se sofregeixen les faves i la pebrera. És important que es faça tot a foc fluix, es tardarà uns 20 minuts. Passat aquest temps s'afegeix la tomaca i en dos minuts es tira l'aigua juntament amb el safrà i una mica de sal. L'aigua ha de cobrir els reblons de les anses. Es duu a ebullició amb foc fort i seguidament s'abaixa al mínim. Es deixarà coure durant 30-45 minuts aproximadament, el temps just perquè l'aigua se situe per davall dels reblons del calder. Una vegada arribats en aquest punt, s'agrega l'arròs, escampant-lo bé per tot el calder i s'apuja una miqueta el foc. Deixem coure l'arròs durant 20 minuts, sense remenar. Una vegada estiga fet, es deixa reposar 10 minuts i llest per a escudellar o menjar en el calder.

El resultat serà una paella negra a causa de l'oxidació de la carxofa i del calder d'acer que hem fet servir, ja que si s'usa un calder de porcellana no sol eixir amb aquest color verd negrellós peculiar.

En les paelles per a més de 2 persones és habitual fer les típiques pilotes de la paella.



90 minuts



Hivern

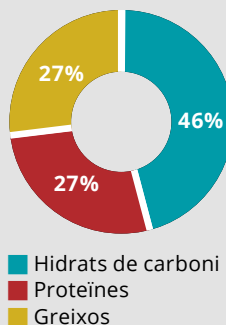
Recomanacions dieteticogastronòmiques

Si seguim les recomanacions del «plat saludable», observem que no compleix estrictament amb les racions, pel fet que és una mica pobre en verdures, ja que les faves i la carn contenen proteïnes, i les úniques verdures seran la carxofa i la pebrera roja. Si es tenen en compte les pilotes de la paella encara seria més elevada la quantitat de proteïnes. Per a complementar-lo, es pot acompanyar la menjada amb una amanida. És típic també a la Vall d'Albaida posar un plat d'envinagrats (ceba, pebrera verda...) per a acompanyar les paelles, ja que, normalment, solen ser plats que es mengen en família els diumenges.

Com a postres sempre es recomana una peça de fruita.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 855 Kcal





Dietista-Nutricionista: Mari Pellicer Moscardó

Núm. col·legiada: CV00053

Informant: Carmen Navarro (àvia de la dietista-nutricionista) i
Carmen Moscardó (mare de la dietista-nutricionista)

Creïlles amb caldo i verdures





Ingredients (per a 2 persones)

- 4 creïlles mitjanes
- 2 trossos de bacallar sec
- 1 gra d'all
- 1/2 tomaca
- 1/2 ceba
- 100 g de bajoquetes
- 2 carxofes
- 2 ous
- 1 nyora
- 1 fulla de llorer
- 1 cullerada de cafè de pebre roig de La Vera
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal al gust
- Aigua

Elaboració

Prèviament, es deixa el bacallar a dessalar en aigua unes 10 hores aproximadament.

En primer lloc, se sofregeix amb una mica d'oli el bacallar i es reserva. Mentrestant, es ratlla la mitja ceba i la mitja tomaca i se sofregeixen juntament amb un all. Quan la ceba estiga quasi transparent, s'afegeixen les creïlles perquè es fregisquen una miqueta en el sofregit. Es posa una miqueta d'aigua i es deixa bullir. Quan l'aigua alça el bull, s'agreguen les bajoquetes, les carxofes tallades menudes i el bacallar. Alhora, s'incorpora la nyora sense les vines, una fulla de llorer i una cullerada de cafè de pebre roig de La Vera. Es manté la cocció fins que les creïlles estiguen llestes; si és necessari es pot afegir més aigua i rectificar de sal. A puntet d'acabar, s'afegeix un ou per persona i llest.



60 minuts



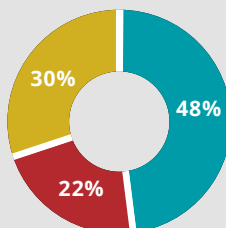
Hivern

Recomanacions dieteticogastronòmiques

Originàriament, és una menja en la qual no s'incloïen verdures, era simplement amb creïlla, bacallar i ou. Amb l'objectiu d'adaptar-la a les noves guies alimentàries, optem per afegir més verdures i reduir la presència de creïlla per a fer-la més completa.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 664 Kcal



■ Hidrats de carboni
■ Proteïnes
■ Greixos



Dietista-Nutricionista: Diana Benejama Pérez

Núm. col·legiada: CV00943

Informant: Mari Carmen Gascó-Barberá (sogra de la dietista-nutricionista)

Gatxamiga





Ingredients (per a 2 persones)

- 200 g de farina de blat
- 3 alls (aproximadament)
- 110 ml d'oli d'oliva verge extra
- 0,6 litres d'aigua
- Sal

Elaboració

En una paella de ferro (gatxamiguera) àmplia s'escalfa l'oli i se sofreixen els grans d'all, als quals se'ls ha fet amb un petit tall. No és necessari pelar-los. Quan s'hagen enrostit, es retiren de la paella i es reserven.

Seguidament, s'incorpora la farina a la gatxamiguera per a torrar-la i es remena durant un parell de minuts perquè s'integre amb l'oli i a foc molt suau perquè no es creme. Una vegada estiga torrada, s'afegeix l'aigua a poc a poc i es remena fins que es desfaça. Ha de quedar com una pasta densa.

A continuació, es tira la sal i s'incorporen els alls reservats. Ara es comença a treballar la massa amb la pala i a foc fort. Cal anar trencant la gatxamiga amb la pala, evitant sempre que s'apegue a la paella, sobretot per les vores.

Una vegada comence a formar-se com una truita i s'observe que no s'apega en el fons de la paella, es cuinarà sense trencar la massa. La tècnica consisteix a fer moviments de vaivé amb la paella mentre es va torrant. Ara el foc ha de ser més moderat.

Quan la massa vaja agafant un lleuger color torrat serà el moment de tombar la gatxamiga. Es pot fer amb l'ajuda d'un plat o bé fent-la girar per l'aire.

En aquest punt, es continua treballant amb la pala i trencant la gatxamiga perquè es cuine per dins. Es deixa una altra vegada que es forme com una truita i es tomba novament.

En els últims 15 minuts de cocció, es dona la volta un parell de vegades més a la gatxamiga, però sense trencar-la per a aconseguir així que l'exterior quede ben torrat.



60 minuts



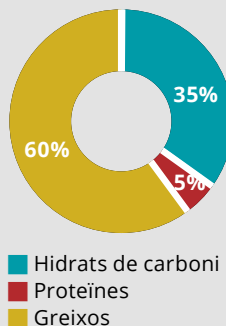
Tot l'any

Recomanacions dieteticogastronòmiques

És un plat que es fa amb ingredients tan econòmics com la farina, els alls o l'oli, però sent un plat amb una alta aportació calòrica, s'ha de combinar amb un bon plat de verdures i hortalisses fresques de temporada com una ensalada. A vegades aquest plat també es combina amb raïm, tomaca seca i ceba fresca.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada plat: 843 Kcal





Dietista-Nutricionista: Nadia Pina Flores

Núm. col·legiada: CV00567

Informant: Santiago Pina Vieco (pare de la dietista-nutricionista)

Dolços/Postres



Coca de llanda amb ametles





Ingredients (per a 10 persones aproximadament)

- 180 g de farina integral tamisada
- 180 g de farina blanca
- 150 g d'ametla molta
- 200 g de sucre
- 2 sobres de llevat Royal
- Ratlladura de 2 llimons
- 200 ml d'oli d'oliva
- 450 ml de llet

Elaboració

Per a començar, s'ha de preescalfar el forn a 180 °C i cobrir un motle rectangular amb paper de forn. A continuació, en un bol gros es mesclen tots els ingredients secs. En un altre bol, es mesclen la llet i l'oli. Seguidament, es fa un clotet en la mescla de farina i s'afegeix la mescla líquida. És el moment de remenar lentament amb l'ajuda d'una desbromadora fins que tots els ingredients estiguen integrats i quede una massa homogènia. És important evitar remoure excessivament, ja que si ho fem, la massa no pujarà. Finalment, es va abocant la mescla en el motle (sense esclafar-la) i s'introdueix en la safata central del forn immediatament. Es deixa coure a 180 °C durant 40 minuts. Es retira del forn i es deixa refredar completament abans de traure-la del motle i servir-la.



60 minuts



Tot l'any

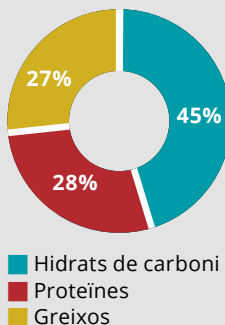
Recomanacions dieteticogastronòmiques

S'ha modificat lleugerament la recepta reduint a la meitat el contingut en sucre i substituint part de la farina blanca per farina integral. Així i tot, continua sent un plat amb una quantitat considerable de sucre i amb una alta densitat calòrica, motiu pel qual és recomanable assaborir-lo de manera esporàdica i no com a part habitual de la nostra alimentació.

Podem substituir perfectament la llet per beguda vegetal per a obtenir així una recepta vegana.

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada ració: 495 Kcal





Dietista-Nutricionista: Sonia Ramos García

Núm. col·legiada: CV01196

Informant: Paquita Domenech Molina (àvia de la dietista-nutricionista)

Pastissets de moniato





Ingredients (per a 34 pastissos aproximadament)

Ingredients confitura de moniato

- 1 kg de moniato blanc
- 750 g de sucre
- Polsim de canyella

Ingredients massa

- Un got d'oli d'oliva verge extra
- Un got d'anís dolç
- 50 g de sucre
- 1 kg de farina aproximadament o la farina que admeta

Elaboració

Elaboración de la confitura

Es bullen sense pelar els moniatos blancs. Es punxen amb una forqueta per a comprovar que estiguen molt tendres i en aquest moment s'apaga el foc i es deixen refredar. A continuació es pelen els moniatos i es passen per un xinès o s'esclafen amb una forqueta.

Seguidament, es posa en una olla la pasta de moniato a foc fluix i s'afegeix el sucre i la canyella, remenant sense parar a foc mitjà durant 30 min. Finalment, s'apaga el foc i es deixa refredar.

Elaboración de la massa

De primer es posen l'anís i l'oli en una cassola al foc, i es deixa que s'esclafe la mescla sense que arribe a bullir. Es retira del foc. A continuació s'afegeix el sucre i, a poc a poc, la farina, fins a aconseguir una consistència homogènia que permeta pastar-la correctament. Ha de tenir una textura fina i una consistència blana, però compacta, que permeta fer una bola.

Elaboració dels pastissos

En un full de paper vegetal (conegut també com a *paper de mona*) es posa una mica de massa i es treballa amb un corró fins a donar-li una



forma arredonida. A continuació, amb un got, una tassa o un motle redó no gaire gros, es pressiona sobre la massa per a donar-li la forma que volem i es retira el sobrant de massa que queda fora del motle.

Seguidament, es posa en el centre del cercle la confitura de moniato (una cullerada per a postres aproximadament). La quantitat del farciment dependrà de la mida de la massa. S'ha de posar un farciment que permeta tancar el rogle de massa. Per a enllestir el pastisset, es dobra la massa sobre si mateixa i se segella (igual que un cocotet o una empanada).

Finalment, es col·loquen tots els pastissos en una safata oliada i es couen al forn prèviament escalfat durant uns 25 min a uns 200 °C.



2-3 hores



Hivern, especialment per Nadal





Recomanacions dieteticogastronòmiques

L'elaboració es pot dividir en dues parts per a amenitzar la preparació. Per exemple, es pot preparar per endavant la confitura de moniato i deixar-la reposar en la nevera.

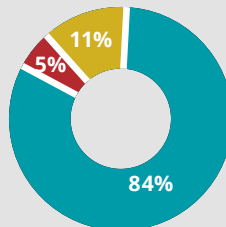
D'altra banda, com que es tracta d'un dolç amb un alt contingut en sucre, es pot considerar reduir la quantitat al gust, optar per farina integral per a augmentar la quantitat de fibra i prioritzar l'oli d'oliva verge extra per a una aportació saludable de greixos.

Entenent que es tracta d'un aliment de consum ocasional, no està renyit amb una alimentació saludable. Si l'alimentació és sana i equilibrada, un dolç en dates festives no hauria de comportar una greu alteració.

A més, sent com és un dolç típic d'hivern, pot ser especialment recomanable acompanyar-lo d'una beguda calenta com una infusió de timó, camamil·la, poliol...

Valoració nutricional

Informació nutricional per cada pastisset: 291 Kcal



■ Hidrats de carboni
■ Proteïnes
■ Greixos



Dietista-Nutricionista: Paula Ainara Hinke Navarro

Núm. col·legiada: CV00947

Informantes: Ana Zaragoza Martí i Francisca Ripoll Alvado

Rotlletes Toves



Ingredients (per a 2 persones): 4 unitats

- 90 ml d'aigua
- 20 ml d'oli de gira-sol o soja
- 60 g de farina de blat
- 1 ou de gallina
- Sucre blanc (per a decorar)

Elaboració

Escalfar el forn a 200 °C. Mentrestant abocar l'aigua i l'oli en un cassó xicotet i escalfar a foc mitjà fins a portar a ebullició.

A foc lent, afegim la farina a poc a poc sense deixar de remenar amb una espàtula o una cullera (Raquel comenta que «el temps de cuinar de la farina se sap quan, en pressionar amb una espumadora, la farina es filtra amb textura pels forats»).

Una vegada cuinada, la deixem refredar en un bol de vidre uns cinc minuts i incorporem l'ou batut prèviament. Mesclem amb l'espàtula o, fins i tot, amb la mà fins a aconseguir una mescla homogènia.

Preparem una safata de forn i, amb el dit índex impregnat d'oli, fem cercles en la posició on es col·locarà cada rotllo per a evitar que s'adherisca la massa en la superfície.

Amb una cullera sopera, agafem una petita porció i la col·loquem damunt del cercle. Repetim aquesta acció i la col·loquem damunt de la porció anterior. A continuació, introduïm el dit untat d'oli en el centre i girem fent cercles cada vegada més grans, fins a deixar un forat en el centre sense que es trenque el rotllo.

Una vegada col·locats els rotllos, els introduïm en el forn i els cuinem durant 20 minuts o fins que la part superior estiga cruixent i lleugerament enrossida. Mentrestant, preparem dos plats, l'un amb aigua i l'altre amb sucre.

Els traiem del forn i passem la zona superior de cada rotllo per aigua un parell de segons i després pel sucre. Els tornem a col·locar en el forn fins que estiguen cruixents i lleugerament torrats.

Deixem refredar abans de consumir.



Recomanacions dieteticogastronòmiques

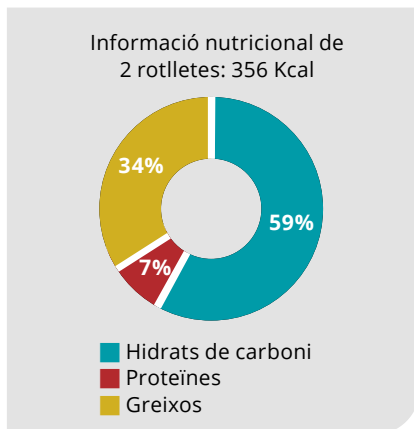
L'energia que aporta la recepta prové majoritàriament dels greixos i dels hidrats de carboni, encara que diferenciant-se lleugerament a favor dels greixos. En relació amb aquests, l'ou es caracteritza per aportar àcids grassos monoinsaturats, i els àcids grassos de tipus poliinsaturats, l'oli de gira-sol. A més, l'ou aporta proteïnes d'alt valor biològic, és a dir, conté tots els aminoàcids essencials.

Per a potenciar el valor nutricional de la recepta, es pot triar una farina integral que aporte fibra i més contingut de vitamines i minerals. Així mateix, amb l'aportació de fibra s'aconsegueix sacietat i es disminueix el pic de sucre a la sang després del consum de sucre i de la farina refinada, cosa que pot ser interessant per a persones amb diabetis. A més, la substitució de la farina de blat per farina de blat negre o cigró al costat de la d'arròs, o fins i tot farina de fruita seca al costat de les esmentades anteriorment, seria adequat per a persones amb malaltia celíaca. Si es vol donar un gust de xocolata, es pot utilitzar farina de garrofa.

Una altra opció interessant és substituir el sucre per fruita seca picada o molta, o fruita seca com orellanes i panses, que introduïm en la mescla abans d'enfornar o els afegim per damunt a manera de decoració.

Es pot substituir l'oli de gira-sol pel d'oliva verge extra, que potenciarà els compostos antioxidants i antiinflamatoris que caracteritzen l'oli d'oliva sense refinar. Les persones que no consumeixen ou poden substituir-lo per aquafaba (líquid resultant de la cocció dels llegums). Se sol usar el de fesols blancs o el de cigrons. En el cas de triar el líquid

Valoració nutricional



d'una conserva, simplement s'ha de colar per a separar els llegums, i si es fa servir el casolà, és important reduir l'aigua fins a aconseguir la textura similar a la clara de l'ou. La quantitat per a substituir un ou seria de 45 ml (3 cullerades). Una altra opció podria ser utilitzar 15 g de llavors de llinós moltes i deixar reposar 15 minuts juntament amb 3 cullerades d'aigua.

La recepta és dolça pel sucre que s'afegeix al final, però el rotllo en si no és pas dolç, motiu pel qual és ideal per a acompanyar ingredients salats com formatge, peix blau, humus, etc., al costat de vegetals crus o cuinats. Fins i tot si el rotllo s'elabora més gran i es talla transversalment, es pot utilitzar com un sàndwix, entrepà...

Els rotllos es poden congelar i descongelar just en el moment de consumir-los. Un colp de torradora i llestos.



35 minuts per a 4 unitats



Tot l'any



Dietista-Nutricionista: Sofía Clotet Fernández

Núm. col·legiada: CV00455

Informant: Raquel Tosa Segura

Arnadí de carabassa





Ingredients (per a 2 persones)

- 500 g carabassa rostida
- 500 g moniato roig o blanc rostit
- 300 g sucre
- 125 g ametla molta crua
- 125 g ametla laminada crua
- 1 grapat d'ametles senceres crues (millor si són de la varietat marcona)
- 1 grapat de pinyons nacionals
- 3 rovells d'ou
- Canyella en pols
- La ratlladura d'un llimó
- 1 pessic de pebre negre molt
- 1 raig d'oli (15-20 g aproximadament)

Elaboració

El vespre anterior es rosteix al forn la carabassa partida per la meitat amb els moniatos sencers a 200 °C durant 1 hora. Després, es deixa temperar i s'extrau mig quilo de polpa de carabassa i un altre mig de moniato. A continuació, es fica la polpa en una bossa de pa de tela o en un drap de fil ben nugat i es deixa penjat en un lloc ben orejat durant tota la nit perquè solte l'aigua (6-8 hores aproximadament).

Transcorregut aquest temps, i una vegada ben escorreguda l'aigua, es posa en un bol amb el sucre, els rovells d'ou i les ametles moltes i laminades. Es mescla tot bé perquè s'integren els ingredients i s'aboca la mescla sobre una paella d'anses o de mànec a foc mitjà per a cuinar-ho tot junt uns 20-25 minuts. És important donar algunes remenades a la mescla perquè les gemmes i el sucre lliguen amb la resta dels ingredients. S'afegeix a continuació la ratlladura de llima, la canyella en pols i el polsim de pebre negre, i es deixa cuinar al foc uns 5 minuts més.

Passat aquest temps s'apaga el foc i en una altra paella es posa un raig d'oli i es torren una miqueta les ametles senceres. Quan comencen a agafar color s'aparten del foc, ja que s'acabaran de cuinar



en el forn. Fem el mateix amb els pinyons, amb molta cura perquè tendeixen a cremar-se molt ràpidament. Si sobra oli es reserva per a altres elaboracions.

A continuació, s'agafen tres cassoles de fang d'uns 20-25 cm de diàmetre i es reparteix la mescla. Amb ajuda d'una espàtula remullada en l'oli de torrar els pinyons, es dona forma cònica a la mescla. Una vegada formada, es posen les ametles senceres i els pinyons de manera decorativa per damunt de la mescla. Han de quedar «plantadets», i per a acabar es pinzella amb una mica més d'oli. Opcionalment, es pot rematar amb un toc més de canyella i sucre perquè caramel·litze per damunt de la mescla.

Finalment, els arnadins estan llestos per a l'últim pas: l'enfornat. Es fiquen en el forn a 150 °C durant 40-50 minuts, fins que la part més fina estiga ben torradeta; d'aquesta manera tindrà una part amb crosta, però l'interior continuarà tendre.

Com que conté una quantitat ínfima d'aigua i una bona quantitat de sucre, és un dolç que es conserva molt bé en llocs frescos i airejats.



12 hores



Setmana Santa



Recomanacions dieteticogastronòmiques

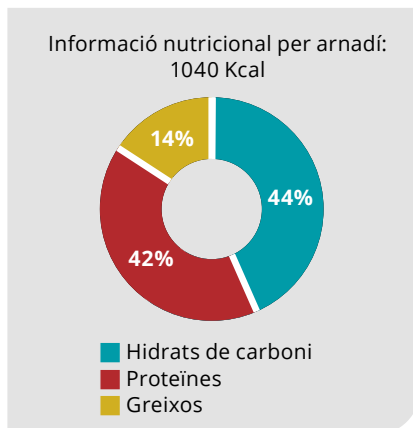
L'ideal per a un arnadí autèntic és buscar i utilitzar al màxim possible productes de proximitat, des de la carabassa i el moniato fins a l'ametla o el pinyó.

Com que la fruita seca que porta principalment és l'ametla, es pot combinar amb una altra fruita seca del nostre gust com les avellanes, les castanyes... tant en la mescla com en la decoració. Algunes persones els decoren també amb panses.

Tradicionalment, s'usa la mateixa quantitat de carabassa que de moniato i sucre, però es pot fer servir prou menys sucre, fins i tot ometre'l per a donar més protagonisme a la dolçor natural de la carabassa i del moniato. I això també ens pot ajudar a reduir la quantitat de sucres lliures.

Una altra manera d'agilitar preparació podria ser aprofitar restes de carabassa i moniato cuits d'altres elaboracions, com ara olles. Tardaria menys a fer-se, ja que només caldria torrar una mica la superfície en forn en la paella per a matisar l'aroma.

Valoració nutricional





Dietista-Nutricionista: Paula Ainara Hinke Navarro
Núm. col·legiada: CV00947

Informants: Ariadna Sánchis, Tere Varoch Bou i Josep Sanchis Martínez

Melmelada de poma esperiega i llavors de xia





Ingredients (per a 2 persones)

- 300 g de pomes pelades i trossejades
- 100 ml d'aigua
- 1 cullerada de suc de llima
- 2 cullerades de llavors de xia
- ½ culleradeta de canyella en pols

Elaboració

En un cassó es posen a coure les pomes amb la meitat de l'aigua a foc mitjà-suau. Quan es desfacen, s'aparta el cassó del foc i s'afegeix la resta de l'aigua, el suc de llimó, les llavors de xia i la canyella. Es remena bé. Si es prefereix més fi, es pot triturar amb la batedora. Per a acabar, es deixa reposar una mica i s'aboca en un pot, que s'utilitzarà per a guardar-la. Quan es refrede per complet, s'espessirà encara més.

S'ha de conservar a la nevera. D'altra banda, com que no portar gens de sucre aguanta menys temps, per tant, caldrà consumir-la en 3-4 dies.



30-40 minuts



La recol·lecció de la poma esperiega va des del mes de novembre fins al març, de manera que és durant aquesta època que podem fer aquest dolç.



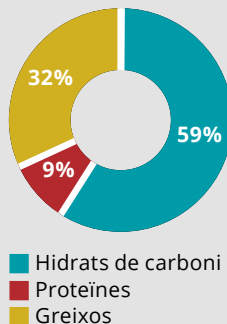
Recomanacions dieteticogastronòmiques

Com que no conté gens de sucre és molt més saludable que una mermelada convencional. Té un gust entre dolç i àcid gràcies a aquesta varietat de poma tan característica.

Les llavors de xia aporten textura i nutrients saludables com són els àcids grassos omega 3. Aquesta mermelada es pot afegir a un iogurt, a una torrada de pa integral o per a fer postres com ara un bescurit casolà.

Valoració nutricional

Informació nutricional per ració:
168 Kcal



Dietista-Nutricionista: Ruth García Barajas

Núm. col·legiada: CV01312

Informant: Ruth García Barajas

Índex toponímic

Comarca	Nombre de la receta	
L'Alacantí	Coca de llanda amb ametles	130
L'Alcalatén	Bajoques al tombet	32
L'Alcoià	Giraboix	36
L'Alt Maestrat	Tombet de Benassal o Tombet de Sant Cristòfol	40
L'Alt Vinalopó	Blat picat	44
El Alto Mijares	Sopa del Alto Mijares	48
El Alto Palancia	Olla Segorbina	51
El Baix Maestrat	Ranxo Mariner i arrossejat	55
El Baix Segura	Arròs amb crosta	59
El Baix Vinalopó	Ensalada de Capellà	12
El Camp de Morvedre	Arròs empedrat	63
El Camp de Túria	Arròs amb pollastre, conill i caragols	68
La Canal de Navarrés	Gaspatxos amb coca	72
El Comtat	Borra	77
La Costera	Arròs al forn de Xàtiva	81
L'Horta Nord	Paella de fetge de bou	85
L'Horta Oest	Arròs amb fesols i naps	89
L'Horta Sud	Espencat	15
La Hoya de Buñol	Arròs de dejuni	93
La Marina Alta	Coca de mullador	19
La Marina Baixa	Pastissets de moniato	134
La Plana Alta	Olleta de La Plana	97
La Plana Baixa	Olleta d'Estiu	101
La Plana de Utiel-Requena	Coques magres	23
Els Ports	Rotlletes Toves	139

La Ribera Alta	Arnadí de carabassa	144
La Ribera Baixa	All i pebre	105
El Rincón de Ademuz	Melmelada de poma esperiega i llavors de xia	149
La Safor	Fideuà	109
Los Serranos	Coca de sardines	27
València	Arròs vegetal	113
La Vall d'Albaida	Paella de faves i carxofes	117
El Valle de Cofrentes-Ayora	Creïlles amb caldo i verdures	121
El Vinalopó Mitjà	Gatxamiga	125

Índex participants

Cognoms	Nom	Participació	
Alemany Escrivà	Empar	Informant	18
Aparicio Chagoyén	Lola	Informant	54
Atencio López	Danisa Helena	Dietista-Nutricionista	26
Ballester	Concha	Informant	112
Benejama Pérez	Diana	Dietista-Nutricionista	124
Birlanga Follana	Rafael	Dietista-Nutricionista	62
Bueno González	Jose	Informant	71
Bueno Martínez	M ^a Rocío	Dietista-Nutricionista	71
Cabañas Alite	Quique	Informant	67
Cabañas Alite	Luis	Dietista-Nutricionista	67
Clotet Fernández	Sofía	Dietista-Nutricionista	143
Conejero Amorós	Loli	Informant	47
Cortés	M ^a Carmen	Informant	35
Domenech Molina	Paquita	Informant	133
Escorihuela Navarro	Elisa	Dietista-Nutricionista	50
Escuder Marcos	Carla	Dietista-Nutricionista	58
Fernández	Toni	Informant	30
Follana Martínez	Soledad	Informant	62
García Barajas	Ruth	Dietista-Nutricionista	151
Garcia Bertran	Marc	Dietista-Nutricionista	43
García Sanchiz	Guadalupe	Informant	76
Gascó-Barberá	Mari Carmen	Informant	124
Giner Cerdà	Júlia	Dietista-Nutricionista	76
Gómez Villena	Maria Pilar	Dietista-Nutricionista	18, 30
Haro Alcoela	Elena	Dietista-Nutricionista	14
Hinke Navarro	Paula Ainara	Dietista-Nutricionista	138, 148
Lahuerta Martínez	Mamen	Dietista-Nutricionista	100
Llamas Montero	M ^a Del Mar	Dietista-Nutricionista	92

López Verdú	Milagros	Informant	26
Marcos Parra	Margarita	Informant	58
Marin Garcia	Alba	Dietista-Nutricionista	84
Marín Martínez	Lorena	Dietista-Nutricionista	116
Martín Ballester	M ^a Ángeles	Dietista-Nutricionista	112
Martínez Calles	M ^a Teresa	Informant	116
Martínez Fernández	Mari Carmen	Informant	100
Martínez Pérez	Jose Tomás	Informant	14
Meneu Oset	Fina Mari	Informant	104
Moliner Hernández	Manolita	Informant	104
Moreno Santacreu	Ramón	Dietista-Nutricionista	22
Moscardó	Carmen	Informant	120
Navarro	Carmen	Informant	120
Navarro	Elisa	Informant	50
Navarro Amorrich	Maite	Dietista-Nutricionista	88
Nebot Meneu	Paula	Dietista-Nutricionista	104
Peiro Gisbert	Isabel	Informant	39
Pellicer Moscardó	Mari	Dietista-Nutricionista	120
Pérez Soler	Josefa	Informant	14
Pina Flores	Nadia	Dietista-Nutricionista	128
Pina Vieco	Santiago	Informant	128
Quiles Lledó	Fina	Informant	108
Ramos García	Sonia	Dietista-Nutricionista	133
Rico Reche	Mónica	Dietista-Nutricionista	47
Ripoll Alvaro	Francisca	Informant	138
Romero Bonilla	Julia	Informant	92
Ruiz Salas	María José	Dietista-Nutricionista	39
Salazar Gonzalez	María Genoveva	Informant	80
San Onofre Bernat	Nadia	Dietista-Nutricionista	54
Sánchis	Ariadna	Informant	148
Santacreu Cabrera	Consuelín	Informant	22
Santacreu Cabrera	M ^a Ángeles	Informant	22
Santacreu Cabrera	Pepa	Informant	22

Santacreu Cabrera	Tere	Informant	22
Sarrió Puig	Meritxell	Dietista-Nutricionista	108
Sarrió Quiles	Joan Lluís	Informant	108
Tormo Calatayud	Ignacio	Informant	84
Tormo i Soler	Lídia	Dietista-Nutricionista	96
Tosa Segura	Raquel	Informant	143
Vicent Balaguer	Paloma	Dietista-Nutricionista	35
Vidal Sirvent	Judit	Dietista-Nutricionista	80
Viñas	M ^a Ángeles	Informant	88
Zaragoza Martí	Ana	Informant	138

Agraïments

Josep Marius Gomis Alepuz (Servei de llengües de la UA).

Ana Zalamea Ybarra (Gerència i Direcció de Comunicació i RRII del CODiNuCoVa)

Ruth García Barajas (Gestora de Projectes del CODiNuCoVa)

Comissió d'educació del CODiNuCoVa: María del Mar Llamas Montero, Meritxell Sarrio Puig, Diana Benejama Pérez, Azais Martínez Cebolla, Paula Lledó Gil.

Ana Zaragoza Martí, Víctor Arcos Limiñana i Ángeles Ruíz García.

Mestra cuinera Aurora Torres (Restaurant La Herradura), Mestre cuiner Manuel Alonso (Restaurant Casa Manolo), Mestre cuiner Pep Romany (Restaurant Pont Sec) i Mestre cuiner Dani Frías (Restaurant L'Hereta).





CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana