

OTROS PARTICIPANTES

TORTI SÁNDWICH VEGETAL

ANA ORMAETXEA

Ana nos propone un plato fácil y muy versátil. Además, también sirve para llevar.

INGREDIENTES: (2 personas)

2 lonchas de queso light (200 g), 125 g de tomate (1 tomate mediano), 2 huevos, 100 g dede pan integral (4 rebanadas), 1 cebolla pequeña, un poco de aceite de oliva, 40 g tomate kumato

PREPARACIÓN:

Hacer una tortilla a la francesa con un huevo por cada comensal. Pelar el tomate con pelador, hacer tiras y cortar la cebolla en juliana.

Colocar una loncha de queso encima de la mini-tortilla y dejar que se derrita en el microondas.

A continuación, colocar el tomate y la cebolla sobre el queso derretido y mojarlo con un poco de aceite de oliva.

Colocar la tortilla entre dos rebanadas de pan de sándwich o comerla tal cual con los tomatitos y la cebolla sobrante.

RECOMENDACIÓN:

En la década de los 70, los huevos sufrieron una campaña de desprestigio que los relacionó con enfermedades cardíacas. Si bien es cierto que los huevos tienen una gran cantidad de colesterol, 200g aproximadamente (sobre todo en la yema), también tienen una cantidad beneficiosa de grasas saturadas e insaturadas. Hoy por hoy, la Fundación Española del Corazón, no pone límite en el consumo de huevos en la población sana. Hay un montón de formas de comer huevo. De todas formas, las formas más saludables son las que utilizan menos grasa: a la francesa, pasado por agua, escalfado o cocido.

BESTE PARTEHARTZAILEAK

TORTI SANDWICH BEGETALA

ANA ORMAETXEA

Anaren proposamena ogitarteko moduan dator. Plater oso erraza da eta aldagai asko onartzen duena. Eramateko ere balio du.

OSAGAIAK: (2 pertsona)

2 gazta lamina light (200 g), 125 g tomate ertain, 2 arrautza, 100 g ogi integral (4 unitate xerra), tipula txiki bat, oliba olio apur bat, 40 g tomatetxo kumato

PRESTAKETA:

Egin arrautza bakarrarekin bi tortila txiki zartaginean. Zuritu tomatea aizto zorrotz batekin, egin xerrak eta moztu tipula juliana erara.

Jarri koipe gutxidun gazta lamina bat minitortilaren gainean eta mikrouhin labean berotu pixka batean gazta urtu dadin. Horren ostean, jarri kipula eta tomate mamitsua gaztaren gainean eta busti oliba olio apur batekin.

Sandwich ogi xerra biren artean jarri daiteke tortila baita dagoen moduan jan ere tomatetxoekin eta soberan gelditu den tipularekin hornituz.

GOMENDIOA:

Frankfurt saltxitxen pareko, arrautzak denon eskura daude eta askotan gutxiesten dira. 70. hamarkadan ospe txarra hartu zuten arrautzek, bihotzeko gaixotasunekin zerikusia zutelakoan. Egia da arrautzek kolesterol nahiko dutela, arrautza bakoitzeko 200 g inguru (goringoan batez ere). Hala ere, gantz asetu eta asegabatu-en kopuru onuragarria daukate. Gaur egun, Espainiako Bihotz Fundazioak ez du arrautzen asteko kontsumoan neuririk jartzen pertsona osasuntsuetan.

Arrautzak jateko era desberdinak daude. Hala ere, koipe gutxi duten errezetak dira osasungarriagoak, hala nola, tortila frantzesak, uretatik pasatutako arrautza edo egositak.