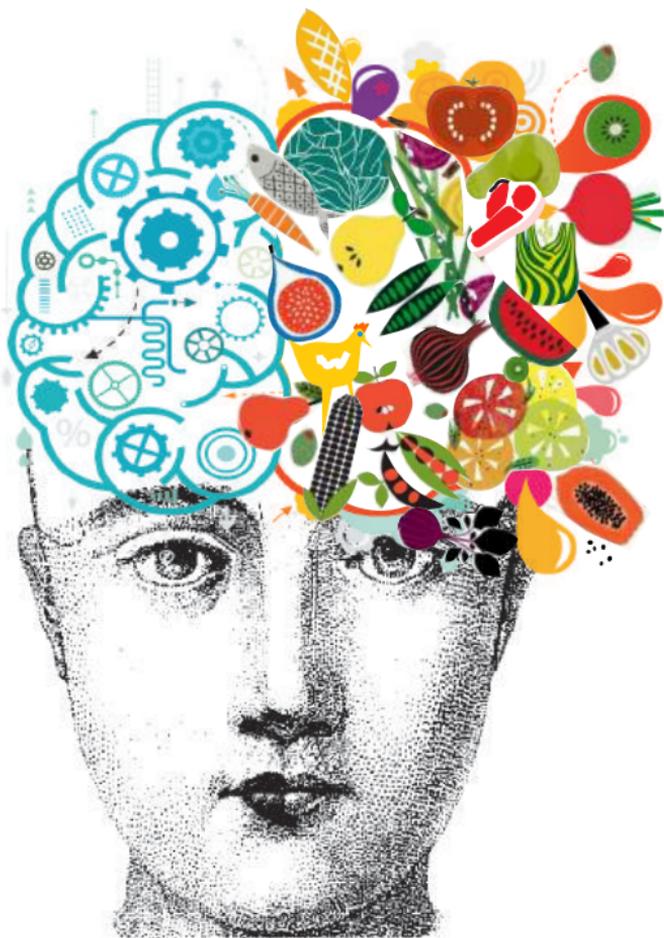


RECETAS RICAS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3



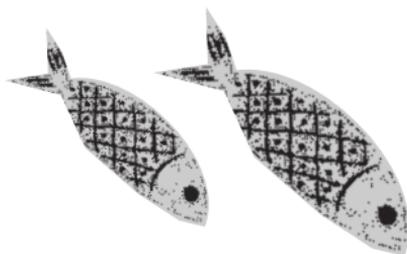
Salmón con espinacas en papillote

INGREDIENTES

- . 4 lomos de salmón
- . 450 g de espinacas
- . 2-3 dientes de ajo troceado
- . Un puñado de pasas y de piñones
- . Un chorrito de vino blanco
- . 100 g de queso de untar
- . Pimienta negra
- . Sal yodada
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Papel para horno

PREPARACIÓN

1. Calentar una sartén con un poco de aceite y añadir las espinacas y el ajo, las pasas previamente remojadas, los piñones ligeramente salteados, sal y pimienta. Cuando esté cocinado añadir el queso de untar.
2. Preparar rectángulos de papel de aluminio. Colocar en la parte baja un poco de espinacas y encima los lomos de salmón directamente congelados. Salpimentar el salmón y rociar con un poco de vino blanco.
3. Cerrar los papillotes como sobres.
4. Introducir en el horno precalentado y hornear durante 20 minutos a 180° C. Servir el salmón sobre las espinacas.



Potaje de alubias rojas con verduras

INGREDIENTES

- . 250 grs. de alubias rojas
- . 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo
- . 1 cebolla
- . 1 zanahoria
- . 2 papas
- . 2 tomates
- . Perejil
- . Una pizca de curry
- . Unos granos de lino molidos, aceite de oliva y sal

PREPARACION

1. La noche anterior, poner las alubias en remojo para que se ablanden.
2. Lavar y cortar la zanahoria, los tomates, la cebolla y el pimiento, desechando las pepitas. Hacer lo mismo con las papas y reservarlas.
3. Poner aceite en una olla y sofreír las verduras unos minutos.
4. Colar el agua de las alubias, añadirlas a la olla junto con las papas troceadas. Cubrir con agua fría y añadir un poco de sal.
5. Cuando rompa a hervir retirar la espuma de la superficie para evitar que amargue, y dejar cocer hasta que se ablanden, entre media hora o una hora según la olla utilizada.
6. Sacar el tomate, la zanahoria, los pimientos y la cebolla, se tritura con la batidora y se vuelve a añadir al caldo para que espese, dejar unos minutos más al fuego. Añadir los granos de lino machacados. Sacar y servir con un poco de perejil picado por encima.



Paté de hígado

INGREDIENTES

- . 500 g de hígado (de pollo, ternera, conejo, o pato)
- . 150 g mantequilla
- . 1 puerro troceado muy finamente
- . 1 cucharada de pimienta negra en grano
- . 1 ramito de hierbas aromáticas (tomillo, romero, orégano y apio)
- . Sal al gusto
- . 1/2 copita de coñac o vino de jerez

PREPARACION

1. Lavar bien los hígados, eliminar todo coágulo y grasa visible y cortar en trozos pequeños.
2. Colocar todo en una olla con suficiente agua para cubrir bien el hígado, las hierbas y la pimienta-sal. Cocinar a fuego moderado unos 35-40 min o hasta que esté bien cocido el hígado.
3. Mientras tanto, saltear el puerro con una pizca de mantequilla hasta que esté dorado.
4. Cuando esté cocido, separar las hierbas y añadir al hígado caliente la mantequilla cortada en trozos y a temperatura ambiente. Dejar que se funda.
5. Poner todo en una licuadora y añadir el coñac o el vino de Jerez. Licuar bien hasta obtener una pasta homogénea.
6. Colócar en un recipiente que se pueda tapar (o cubrir con film) y llevarlo a la nevera hasta que esté bien frío.



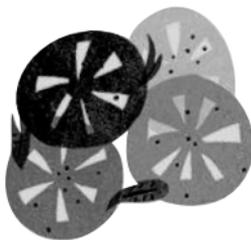
Ensalada de verano de atún y naranjas

INGREDIENTES

- . Naranjas
- . Huevos cocidos
- . Cebolletas
- . Aceitunas
- . Atún en conserva de aceite de oliva
- . Orégano
- . Nueces en trocitos
- . Aceite y unas gotitas de vinagre de Jerez o de vino

PREPARACION

1. Cocer los huevos
2. Pelar las naranjas (x4)
3. Picar la cebolla y dejar macerar ligeramente en unas gotitas de limón.
4. En un bol poner las naranjas cortadas, la cebolla picada y escurrida, aceitunas, atún, los huevos, nueces, orégano, aceite, sal y unas gotitas de vinagre.
5. Remover bien y servir.



11 Alimentos del Cerebro



Recetas presentadas en la conferencia:

EVOLUCIÓN DEL CEREBRO HUMANO SEGÚN NUESTRA DIETA

RAQUEL MARÍN

Laboratorio de Neurobiología Celular
Universidad de La Laguna



RAFAEL ZÁRATE

Fundación Instituto Canario de
Investigación del Cáncer