

ECOS

DEL ALTO ARAGÓN

El arroz es aconsejable para personas que tienen intolerancia al gluten. Su aporte calórico es de 120 Kcal/100 gramos de arroz cocido, y de 354 Kcal/100 gramos de arroz crudo. El arroz contiene 7,6 gramos de proteínas, que, combinados con legumbres

(lentejas o garbanzos), aportan todos los aminoácidos y pueden sustituir a una pieza de carne.

Contiene minerales, como potasio, magnesio y calcio. Las personas con diabetes deben tener cuidado en su consumo y no sobrepasar 30 gramos

SANO Y SABROSO

EL ARROZ (II)

de arroz en un plato, porque tiene un alto índice glucémico, eleva la glucosa después de ingerirlo, salvo el arroz integral y el vaporizado que elevan menos la glucemia en sangre.

ADOLFO CAJAL MARZAL
MÉDICO Y GASTRÓNOMO



HOY COCINAS TÚ



Crespillos

Jovita
Pardinilla
(Barbastro)



INGREDIENTES PARA 70 CRESPILLOS

- 4 huevos
- 4 tazas de azúcar
- 2 tazas de cocimiento (agua hervida con piel de naranja, anís en grano y 1/2 taza de leche).
- 2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de levadura
- 1 puñadito de anís en grano
- 1/2 taza de anís
- 8 tazas de harina
- Hojas de borraja bien limpias y secas



Elaboración

Es un postre que consiste en una hoja de borraja rebozada con una masa dulce y frita en aceite de oliva y según la tradición si no se hace el día de la Encarnación (25 de marzo) no se quedan preñadas las oliveras.

En Barbastro la Fiesta del Crespillo se celebrará mañana. Con la harina, azúcar, huevos batidos y un poco de leche se prepara una pasta muy ligera con la que se rebozan las hojas de la borraja, una vez limpiadas. Se fríen en aceite muy caliente y después se espolvorean con azúcar.

Envíanos tus recetas y tu fotografía. Queremos saber cómo la haces y qué ingredientes utilizas. Cada trimestre, la mejor propuesta se llevará un regalo culinario.

ecos@diariodelaltoaragon.es



PARA ACOMPAÑAR

Jalea de Luz, la miel de Los Monegros

Además de ser uno de los más saludables edulcorantes que puedan existir, la miel, rica fuente de energía, puede realzar el sabor de una receta dándole un toque único, e incluso suavizar sabores muy fuertes, logrando la armonía entre cada uno de los ingredientes.

Por lo tanto, usando este ingrediente no sólo se logra obtener un sabor especial en cada rece-

ta, sino que además se tiene la satisfacción de que se está endulzando con una sustancia de enormes propiedades. Es así como Jalea de Luz S.L. lanza esta propuesta, con especial calado para los que ya no se atreven a tomarse un cóctel con exageradas cantidades de azúcar.

La miel que se recoge en pleno corazón de Los Monegros, concretamente en Monegrillo, es

una buena opción para darle a la mezcla ese toque de dulzura que se lleva de maravilla con licores y frutas. De igual forma, la miel se mezcla bien en un platillo ligero, como las tapas, de fácil preparación y perfectas para acompañar con un buen trago.

Se comercializa en tiendas especializadas de Jaca y Huesca, además de en Zaragoza. Lo mejor es probarla. **M. BRETOS**