

cielo, mar y tierra





cielo, mar y tierra

Primera edición 2008
Íconos Editores

Íconos de Siempre, S.A. de C.V.
Aguilar y Seijas 42 interior 103.
Colonia Lomas de Chapultepec.
México, D.F., Teléfono: 5202.6366

© Productos Alimenticios
La Moderna, S.A. de C.V.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción parcial o total del
libro en cualquier tipo de medio sin la autorización
escrita del editor. La edición de este libro ha sido

patrocinada por Productos Alimenticios
La Moderna, S.A. de C.V.

Editor Mauricio de la Cruz de la Fuente

Coordinación editorial Jimena Flores Gilabert

Diseño editorial Claudia María Delgado Carranco

Investigación nutricional Dra. Mónica Núñez González

Fotografía Federico Gil, Latinstock y Adriana Estévez

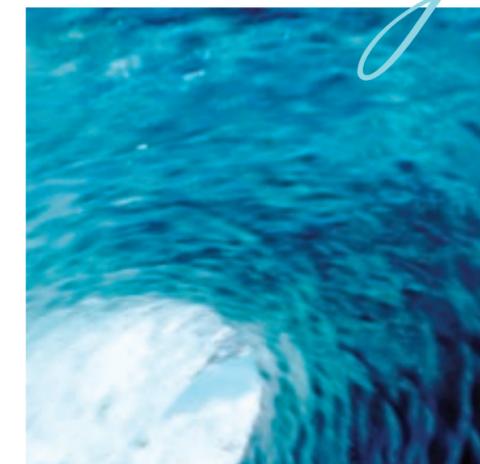
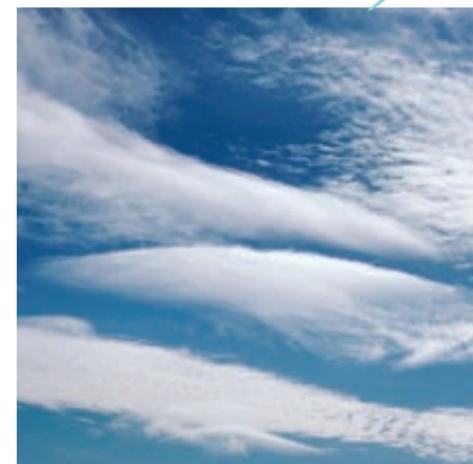
Retoque fotográfico Jonathan de la Mora Islas

Corrección de estilo Ignacio Jaime Priego y Lorena Pontones Durand

Chef ejecutivo Antonello Cardinale Riviezzo

Ecónoma Nelly Guereña González

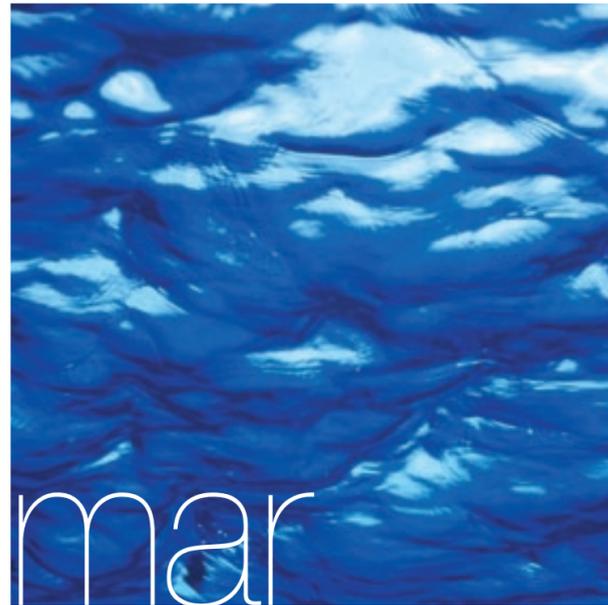
cielo, mar y tierra





cielo

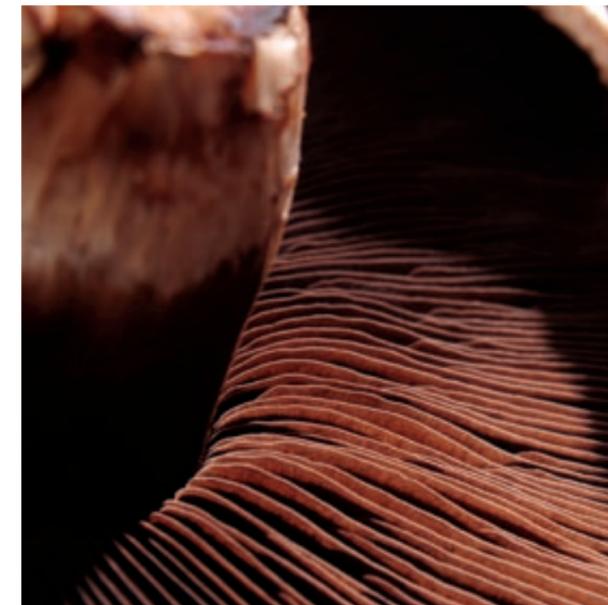
- Dados de pollo y fettuccine en crema de aguacate y cottage. 20
- Yakimeshi de caracol con pollo y verdura. 23
- Tornillo tricolor salseado de foie-gras. 24
- Fideos teriyaki con salteado de verduras chinas. 27
- Rollito de lasagna en espejo de poblano y detalles de elote. 28
- Farfalle al curry con tiras de pavo grilladas. 31
- Pavo y espinaca afrutados en cama de macarrón largo. 32
- Penne rigate y portobellos a la pimienta negra. 35
- Tiramisú de pasta con aroma de café. 36



- 40 Espiral y mejillones ahogados en pomodoro.
- 43 Caracol con mantequilla de requesón y toques de salmón.
- 44 Farfalle con lluvia de perejil, chile de árbol y almejas.
- 47 Canoa de spaghetti marino.
- 48 Brocheta de espiral y sashimi de atún con hilos de soya al limón.
- 51 Volcán de linguine con ostiones.
- 52 Tazon frío de rotini y jaiba.
- 55 Spaghetti con frutti di mare al vino blanco.
- 56 Ensalada de codo y anchoas con infusión balsámica.
- 59 Pesto de codos con trozos de atún.
- 60 Espiral con camarones borrachos.
- 63 Calamar sobre cabello de ángel y confeti de pimientos.
- 64 Macarrón corto en carbonara de salmón.

tierra

- Espiral relleno de huitlacoche en polvos de epazote, nuez y chile de árbol. 68
- Pluma al vino tinto y aroma de romero. 70
- Tornillo enchilado al chipotle con trocitos de chorizo. 72
- Láminas de lasagna y berenjena bañada con tomate y queso al gratín. 74
- Fettuccine al azafrán con rejilla de parmesano. 76
- Esferas de queso sobre codo al jitomate. 78
- Tornillo tricolor en coctel mediterráneo. 80
- Corazones de alcachofa enredados en linguine y perejil. 82
- Lajas de serrano con penne rigate pintado de azafrán. 84
- Nido de macarrón largo al tequila y chipotle. 86
- Codo con juliana de barbacoa y verduras aromatizadas al vino. 88
- Pluma al pastor con piña asada y toque de cilantro. 90
- Cascada de spaghetti y hortalizas en oliva. 92



Eduardo Monroy Cárdenas

Toluca, Estado de México, Octubre de 2008.

Estimados clientes y amigos de Grupo La Moderna:

Día con día, desde hace casi noventa años, todos en La Moderna, trabajamos con mucho empeño por ofrecer la mejor pasta de México. Cuidamos el proceso de elaboración y distribución, desde la siembra y cosecha del trigo hasta la oportuna exhibición de cada bolsa de pasta en el comercio, de manera que el ama de casa tenga a la mano un producto nutritivo, sabroso y confiable.

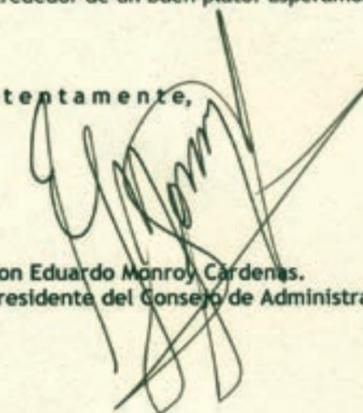
Con el mismo amor y compromiso que profesamos diariamente en nuestra empresa, hoy ponemos en sus manos, un libro lleno de sabores, texturas, colores y formas, que le servirá para llevar a la mesa deliciosos platillos de pasta rica, nutritiva y fácil de preparar.

Hemos titulado este libro CIELO, MAR Y TIERRA LA MODERNA NUTRE TU VIDA, porque sabemos que para el ama de casa es importante ofrecer a su familia una alimentación rica y balanceada. La combinación de frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal tendrá como resultado una buena nutrición.

En las páginas de esta edición compartimos con Usted, un creativo mosaico de formas para combinar la pasta con aves, pescados, mariscos, carnes, hortalizas y vegetales.

La cocina es un libro abierto, lleno de sorpresas, que une a la familia y los amigos, alrededor de un buen plato. Esperamos que lo disfrute.

Atentamente,



Don Eduardo Monroy Cárdenas.
Presidente del Consejo de Administración de Grupo La Moderna

la moderna nutre tu vida

Dra. Mónica Núñez

La pasta es un alimento básico en la dieta del mexicano; está elaborada a base de sémola de trigo, contiene un alto valor nutrimental, muy por encima de cualquier harina; es fácil de preparar y muy versátil, por lo que aumentar su consumo es un buen primer paso para obtener una mejora cualitativa y cuantitativa en nuestros hábitos de alimentación. Un platillo con una base de 70 a 100 gramos de pasta más una porción de carne (res, pollo o pescado), y una bien dotada guarnición de verduras, podría conformar, indudablemente, un plato abundante, con un contenido calórico que puede ir desde las 400 hasta las 1000 calorías, cantidad suficiente para satisfacer nuestro apetito y proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para una vida saludable.

La relevancia de los hidratos de carbono en la alimentación diaria

El organismo utiliza la energía de los hidratos de carbono o carbohidratos en forma gradual, es decir, poco a poco, lo que los hace de lenta absorción. Éstos se encuentran en las pastas, en los panes, en los cereales, en el arroz, en las legumbres, en el maíz, en la cebada, en el centeno, en la avena, por mencionar sólo algunos. Los hidratos de carbono son los compuestos orgánicos más abundantes de todos; los encontramos en las estructuras de vegetales, así como en los tejidos animales, en forma de glucosa o glucógeno, constituyendo así uno de los tres principales grupos químicos que integran la materia orgánica (junto con las grasas y las proteínas). Estos hidratos aportan 4 Kcal por cada gramo de alimento, por lo que son considerados macro nutrientes energéticos.

Los hidratos de carbono deben estar presentes en la alimentación diaria de todos los seres humanos ya que son parte fundamental de los procesos químicos del metabolismo orgánico al proporcionarle la energía suficiente requerida en la realización de todas las actividades celulares vitales. En promedio, 300 g al día deben provenir de frutas y verduras, las cuales nos brindan hidratos de carbono, vitaminas, minerales; y una abundante cantidad de fibras vegetales. Otros 50 a 100 g al día deben ser ingeridos a través de los cereales y sus derivados, como la pasta; asimismo, debemos consumir 30 g de fibra al día, la cual nos ayuda a prevenir enfermedades y un considerable número de trastornos, como la obesidad.

introducción

Las pastas pertenecen al grupo de los hidratos de carbono; en este segmento, su función principal es la de proporcionar energía durante periodos de tiempo largos, en los cuales se vaya utilizando de manera moderada.

Ventajas resultantes del consumo regular de pasta.

Cuando el proceso de utilización de energía es rápido, la sensación de hambre se presenta de nuevo en un periodo relativamente corto de tiempo, provocando un incremento en la concentración de azúcar en la sangre, además de relacionarlo con problemas de salud, como la diabetes o las cardiopatías. Con los hidratos de carbono, la sensación de saciedad dura más tiempo, además de aportarle múltiples beneficios a la salud.

El departamento de Agricultura de los E.E.U.U., en la famosa pirámide de la guía alimentaria (Food guide pyramid), recomienda de seis a once porciones de hidratos de carbono complejo diariamente. Dentro de esta recomendación, y con la finalidad de aprovechar al máximo dichos beneficios nutrimentales,





se sugiere que se consuman pastas, como plato fuerte, tres veces por semana. Una porción de spaghetti cocinado proporcionará dos o tres de las porciones de carbohidratos complejos recomendadas.

Si tomamos en cuenta todas y cada una de las anteriores consideraciones, llegaremos a la conclusión de que las pastas resultan ser un alimento ideal porque:

- Este tipo de hidratos de carbono son imprescindibles en la dieta que los atletas requieren para lograr un ahorro efectivo de energía corporal.
- Las pastas deben ser fortificadas con ácido fólico, debido a las regulaciones de la Agencia de Medicamentos y Alimentos de los E.E.U.U. (FDA) que obliga a enriquecer los productos de grano con esta vitamina.
- El ácido fólico desempeña un papel importante en el sistema nervioso central. Desarrolla un papel importante en el metabolismo, reduciendo los niveles de homocisteína a fin de proteger o evitar que se desarrolle la enfermedad cardíaca coronaria (CHD).
- 100 g de pasta suministrarán el equivalente de 100 microgramos de ácido fólico al día.
- Durante el embarazo, reduce el riesgo de malformaciones congénitas del cerebro y la médula espinal; el folato es requerido por el cuerpo para producir las nuevas células.

Es especialmente importante su consumo entre mujeres embarazadas durante los primeros tres meses de gestación, cuando la médula espinal y el cerebro del nuevo ser se encuentran en pleno proceso de formación.

La propuesta esbozada anteriormente es una posibilidad latente, ya que además de los beneficios nutrimentales que ofrece al pueblo de México, sus bondades intrínsecas y extrínsecas habrán de notarse en la salud pública mientras que su fuerte y positivo impacto se verá seguramente reflejado en la economía familiar.

familia la moderna



El presente trabajo sobre los valores nutritivos de la pasta propone una mejora gradual en las conductas alimentarias.

Las combinaciones de alimentos en torno a la pasta han sido diseñadas para degustarse como platillo único por ingesta vespertina. Como un plato suficiente en cantidad, calidad nutricional, lo más sano posible, sin detrimento de presentación y sabor, pero con el firme objetivo de sustituir a la tradicional comida compuesta por varios platos servidos en diferentes tiempos. Recetas, alguna de ellas, diseñadas para las personas que desarrollan trabajos de gran desgaste físico. Se subraya también la posibilidad de intercambiar algunos de los productos de las recetas originales por equivalentes con diferente valor calórico y nutricional con el objeto de hacerlas accesibles a las personas aquejadas por alguna enfermedad y que requieren un régimen alimentario especial. Se resalta así mismo en el libro la gran bondad que significa el consumo de la pasta hervida, de preferencia sin freír obteniendo beneficios para la salud.

En base a lo anterior, en la elaboración de algunas recetas, se deberá tomar en cuenta que es posible:

- Intercambiar determinados ingredientes para disminuir el contenido calórico, sin dejar de lado el buen sabor y el balance propuesto en este libro.
- Sustituir cierto tipo de alimentos por otro del mismo grupo pero con menor contenido energético o grasa, por ejemplo: chorizo o longaniza de cerdo por chorizo o longaniza de soya, crema de leche por yogurt o utilizar lácteos bajos en grasas.
- Condimentar con hierbas de olor, en sustitución de la sal o salsas grasas o elevadas en sodio.

Fomentemos hábitos adecuados,
propongámoslos y, por supuesto,
llevémoslos a cabo.
Recordemos que somos
lo que comemos.

A lo largo del libro, el lector podrá leer breves párrafos sobre los beneficios que ofrecen los ingredientes que acompañan a la pasta.

la cocción de la pasta

Si bien cocer la pasta es una tarea sencilla, es bueno tomar en cuenta algunos tips para que tu pasta tenga como resultado una mejor consistencia y conserve sus principales atributos nutricionales; esto es que quede al dente, es decir, en su punto.

La pasta al dente se reconoce cuando, después de cocerla, se puede apreciar con una consistencia un tanto suave por fuera pero un poco más dura por dentro. Es decir, la pasta se coció un poco más por fuera y un poco menos por dentro.

Pasos a seguir

1 Hervir un litro de agua, por cada 100 g de pasta que se vayan a cocinar. Es muy necesario que el agua sea abundante. Si se va a cocinar para muchas personas y no se cuenta con una cacerola grande, conviene más usar dos cacerolas llenas de agua en las proporciones indicadas.

2 Cuando el agua suelte el hervor, agregar una cucharadita de sal (por cada litro de agua) y la pasta elegida. El agua nunca debe perder el hervor y conviene mantener una temperatura constante. Esto es importante para evitar que se pegue la pasta.



cocción

3 Agregar la pasta. Para la pasta larga, se recomienda tomar el puño de pasta por arriba y sumergir el extremo inferior en el agua; conforme se ablande, se sumerge el resto del manojito. En el caso de pastas cortas, lo mejor será ponerlas en pequeñas cantidades cada vez.

La cacerola que se use para cocer la pasta debe permanecer destapada durante todo el proceso.

4 Conviene mover de vez en cuando, con una pala o tenedor de madera, durante el cocimiento inicial, porque es cuando la pasta desprende el almidón. Esto evitará que la pasta se pegue.

5 Cuando la pasta esté al dente, se retira del fuego y, de inmediato, se escurre el agua caliente para evitar una cocción posterior.





chef antonello
cardinale
riviezzo

chef

El chef es para los ingredientes lo que el escultor es para el mármol o el poeta para las letras: un artista que mezcla y armoniza con pasión y gusto, donde cada platillo es una obra que fascina los sentidos y agasaja el espíritu.

Comer es un placer que deleita la vida, el chef es el artista que embeleza el paladar y generosamente ofrece su talento y creatividad maravillando a los comensales.

Sin importar clases sociales, estados de ánimo, religión, edad o gustos, sentarse a la mesa y degustar un plato de pasta en compañía de los nuestros, es un momento mágico de arte y sabor. El chef que comparte sus secretos nos lleva de la mano a disfrutar experiencias inolvidables.

En esta obra, [cielo, mar y tierra](#), el chef Antonello nos invita a degustar, compartir y disfrutar de los más exquisitos, prácticos, versátiles e innovadores platillos de pasta, con un toque de sencillez, carisma, talento y sazón... Disfrutemos el arte de comer.

Antonello Cardinale, es el artista de La Moderna: imagina, crea, combina, condimenta, cuece, hornea, adorna y sirve prodigiosos platillos.





cielo

cielo

dados de pollo y fettuccine en crema de aguacate y cottage y cottage

ingredientes

200 g de fettuccine La Moderna
200 g de pechuga de pollo *cortada en cubos*
1 aguacate maduro
2 cucharadas de crema de leche
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de queso parmesano
2 cucharadas de nuez molida
Queso cottage
Sal

preparación

1. En una sartén dora el pollo y reserva.
2. En un recipiente, mezcla el aguacate, la leche, la crema, el queso cottage y la sal, hasta obtener una crema ligera.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. En caliente, mezcla el pollo con la crema, espolvorea el queso parmesano y condimenta con la nuez molida.

3 porciones

secreto de cocina

Si decoras tu plato con unas rebanadas de aguacate, agrégalas unas gotas de limón para que no se ponga negro.



Las grasas son nutrientes que actúan como reserva del organismo. Son el almacén de calorías de nuestro cuerpo, en conjunto con los de hidratos de carbono (pastas). Las grasas son aislantes térmicos del cuerpo, parte de las membranas de las células. Constituyen un 60% de la masa cerebral.

Las grasas contienen ácidos grasos saturados, que podemos encontrar en: pollo, crema, queso, leche y ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, proporcionados por el aguacate y la nuez; recuerda que siempre debe existir un balance orgánico.

receta

receta 2

yakimeshi ^{de} caracol con pollo y verdura

3 porciones

ingredientes

- 200 g de caracol #3 La Moderna
- 1 pechuga de pollo *en cubos*
- ¼ de taza de soya
- 1 zanahoria *en tiras delgadas*
- 1 calabaza *en tiras delgadas*
- 1 cebolla cambray con rabo *finamente picada*
- 4 elotitos tiernos *cortados en mitades*
- 1 pieza de brócoli pequeña *cortada en floretes*
- ½ cucharadita de ralladura de jengibre
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de aceite de maíz

preparación

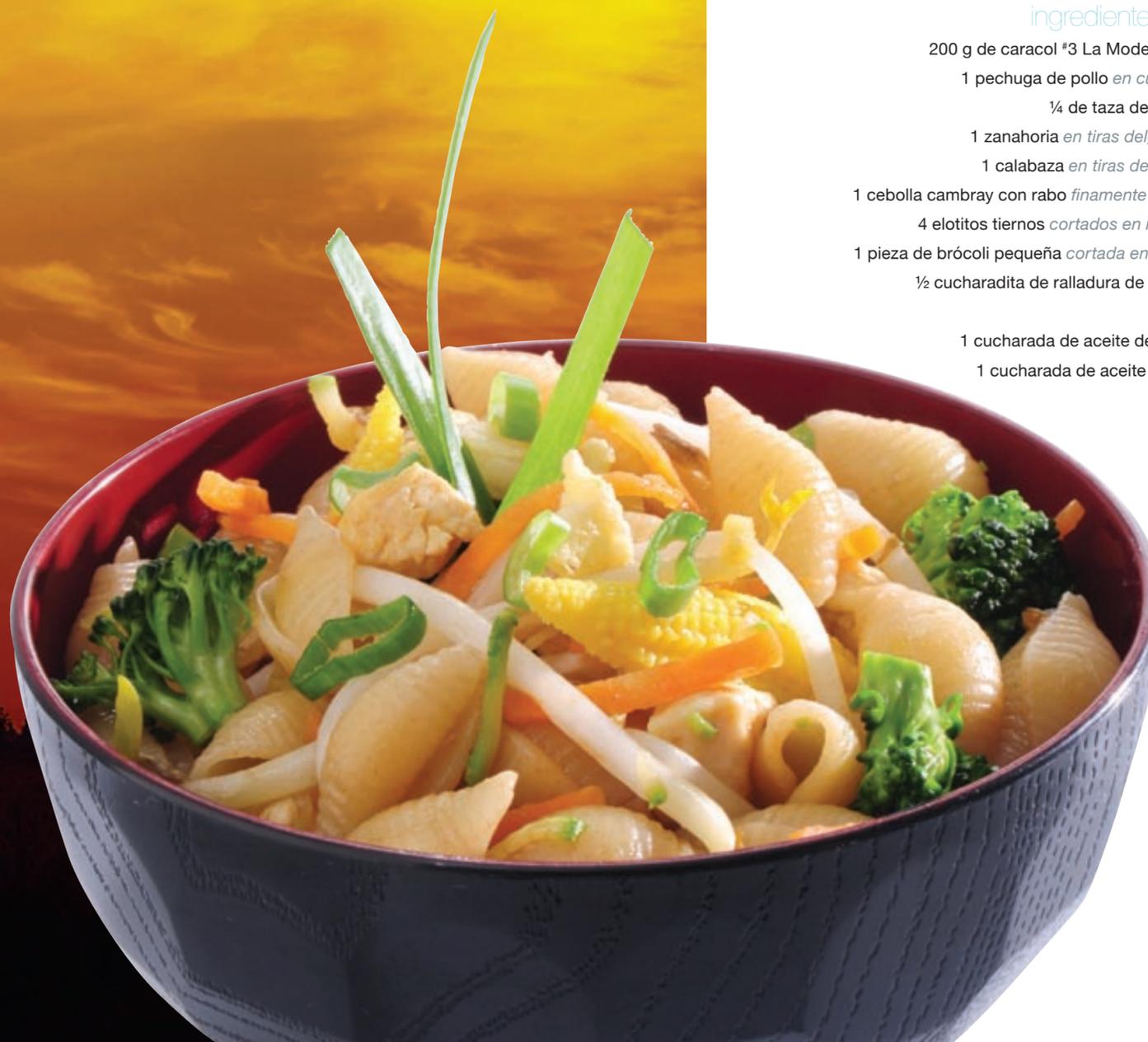
1. En una sartén fríe en los aceites, el pollo, el jengibre y las verduras.
2. Aparte, fríe el huevo hasta hacerlo revuelto y agrégalo a la mezcla anterior.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. En caliente mezcla con el condimento y agrega la soya.

secreto de cocina

Si cuentas con un wok, es el ideal para preparar esta receta. Ve agregando los vegetales comenzando por los que tienen menos agua o los que tardan más en cocer. Esta receta también la puedes hacer con carne de res, de cerdo o camarones para que quede un yakimeshi mixto.

Las enfermedades de vías respiratorias provocan cansancio y falta de apetito. Los hidratos de carbono, como la **pasta**, son energéticos que aumentan el apetito; el **pollo** contiene péptidos antimicrobianos endógenos, los cuales eliminan un amplio espectro de microbios.

La **zanahoria** tiene efectos beneficiosos sobre el sistema inmunológico, la **calabaza** aumenta la resistencia frente a las infecciones y el **brócoli** contiene magnesio, que aumenta la inmunidad de organismo.



reseña

tornillo tricolor salseado de foie-gras

ingredientes

- 200 g de tornillo tricolor *Luigi*
- 1 frasco de hígado de pato (foie-gras)
- ½ cebolla *finamente picada*
- ½ vaso de vino blanco
- 400 ml de puré de tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de orégano
- Sal

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva la cebolla, el hígado de pato y el vino blanco.
2. Deja evaporar, añade el puré de tomate y la pizca de orégano.
3. Cuece por 10 minutos y agrega la sal.
4. Mientras tanto cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y en caliente mezcla con el condimento.

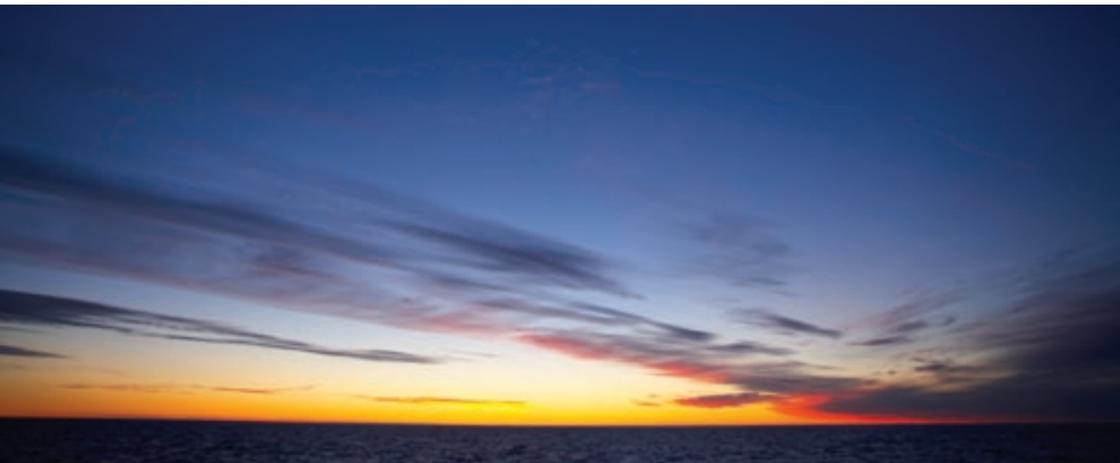
3 porciones

secreto de cocina

Para una ocasión especial, con esta sencilla receta sorprenderás a tus comensales. Sirve del mismo vino que usaste en la preparación.

Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento del organismo, norman y aíslan el metabolismo en el proceso bioquímico de la digestión. La **pasta** contiene vitaminas del complejo B.

El **hígado de pato** contiene vitamina B2 que ayuda en el metabolismo de carbohidratos, grasa y proteínas, básicas en la producción de anticuerpos, en etapas de desarrollo y crecimiento; el **jitomate** contiene vitaminas del grupo B, indispensables en la nutrición de las células nerviosas, en la formación de sangre y el sistema circulatorio.



receta 4

fideos teriyaki con salteado de verduras chinas

3 porciones

ingredientes

200 g de cabello de ángel La Moderna
1 pechuga de pollo *cortada en tiras*
2 zanahorias *sesgadas*
100 g de chícharo chino
1 pimiento morrón rojo *cortado en rodajas*
1 pieza de coliflor chica *cortada en floretes*
1 cucharadita de ajonjolí negro
1 botella de salsa teriyaki espesa
1 cucharada de aceite de ajonjolí
1 cucharada de aceite

preparación

1. En una sartén vierte los aceites, fríe el pollo y las verduras.
2. A los 5 minutos agrega la salsa teriyaki.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Enjuaga la pasta con un poco de agua, escurre de nuevo y agrégala a la sartén.
5. En caliente saltea con los condimentos. Sirve y adorna con el ajonjolí.

secreto de cocina

La salsa teriyaki la consigues en cualquier supermercado, busca la que dice: "para glasear"

La **pasta** es un alimento de fácil digestión y asimilación, el **pollo** destaca por su alto contenido en vitamina B3 y ácido fólico, la **col** es rica en vitamina C que favorece la absorción del hierro.

El **aceite de ajonjolí**, por el contenido en sus semillas, conocidas como semillas de sésamo, ayuda a disminuir el colesterol, previene el agotamiento físico y mental, la pérdida de memoria, el estrés, la depresión y el insomnio.



reseña

rollito de lasagna en espejo de poblano y detalles de elote

6 a 8 porciones

ingredientes

preparación

1 caja de lasagna *Luigi*

1. Licúa el poblano con la crema y el consomé.

3 chiles poblanos *asados, sin piel*

2. Asa el pollo en una sartén hasta que dore y sazona con sal.

1 lata grande de elote *desgranado*

1 litro de crema

2 sábanas de pollo *grandes y muy delgadas*

3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y disponla separada sobre un trapo húmedo.

1 cucharada de consomé de pollo

200 g de queso gouda *rayado*

4. Empieza el montaje en un refractario del tamaño de 4 tiras de lasagna cocida. Pon una capa de crema, una de pasta, otra de crema, una capa de pollo y finalizas con una capa de pasta, una capa de pollo y una capa de crema. (Entre capa y capa pon elote.)

secreto de cocina

Si quieres hacer los rollitos de manera individual, pon una tira de pasta, luego la pechuga de pollo, los granos de elote y enrolla. Baña con la salsa y un poco de queso y mételo al horno de microondas por 2 minutos.

5. Precalienta el horno a 200°, añade el queso y hornea de 15 a 20 minutos.

El chile poblano posee un alto contenido de vitaminas A y C, el grado de picor en los chiles está determinado por una sustancia llamada capsaicina, cuya intensidad se expresa en unidades Scoville. Esta sustancia es un poderoso antioxidante por lo que se le atribuyen propiedades anticancerígenas y previene la posible formación de coágulos en la sangre. Asimismo, al ingerir chiles el cerebro libera endorfinas (analgésicos naturales), las cuales provocan un leve estado de euforia.



farfalle al curry con tiras de pavo grilladas

3 porciones

ingredientes

200 g de farfalle La Moderna
200 g de pechuga de pavo,
cortado en tiras delgadas
½ litro de leche
1 cucharada de harina
1 pizca de nuez moscada
½ cucharada de curry
La cáscara rallada de ½ limón
2 cucharadas de mantequilla
Sal

preparación

1. En una cacerola prepara la salsa bechamel con la mantequilla, la harina, la leche caliente, la nuez moscada, el curry y la sal.
2. Mientras tanto, dora el pavo en una sartén.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con la bechamel, añade el pavo y espolvorea con la ralladura de limón.

secreto de cocina

La salsa bechamel es la base de todas las salsas, por lo que puedes suplir el curry por algún otro ingrediente que tengas en casa, desde espinaca, hierbas finas o pimienta. Solo lícúa el ingrediente extra con la salsa.

Para la salsa bechamel, pon la mantequilla a derretir en una cacerola, añade la harina y mezcla bien hasta que la harina absorba la mantequilla, añade la leche caliente poco a poco sin dejar de mezclar; cuando tenga la consistencia de crema, añade la nuez moscada, el curry y la sal.

La **pasta** tiene que ver con la producción de neurotransmisores químicos involucrados en la conducción de impulsos eléctricos dentro del cerebro (serotonina). Es a través de tales impulsos como el cerebro ordena las funciones del cuerpo, evoca recuerdos o procesa información cerebral.

El **CURRY** es una mezcla de especias que ayuda a proteger el cerebro contra el envejecimiento, evitando el deterioro mental hasta en un 40%. Parece que este pigmento natural ayuda al sistema inmunitario a eliminar los depósitos de beta-amiloide, implicados en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer y en el envejecimiento.



pollo y espinaca afrutados en cama de macarrón largo

3 porciones

ingredientes

200 g de macarrón largo La Moderna
2 manojos de espinacas
200 g de pechuga de pavo *cocida y en cubos*
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de hojuelas de chile de árbol
2 cucharadas de pasas
previamente remojadas en agua
1 diente de ajo *finamente picado*
1 cucharada de mantequilla *a temperatura ambiente*
2 cucharadas de queso parmesano *rallado grueso*

preparación

1. Hierva ligeramente la espinaca y pícala; en una sartén, fríe en el aceite de oliva, el ajo, las hojuelas de chile, la espinaca, las pasas y la sal.
2. Enseguida añade la pechuga y deja cocer por 5 minutos.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. En caliente mezcla con la mantequilla y el condimento.
5. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

secreto de cocina

A esta receta puedes agregar fruta seca picada y un poco de almendras tostadas; tendrás un delicioso platillo más para esta Navidad.

Las **pasas** son una fuente excelente de potasio; por estar deshidratadas, son alimentos concentrados en nutrientes –el hierro, entre ellos– por lo que su consumo está indicado en caso de anemia ferropénica.

Las **espinacas** contienen hierro, mineral que se encuentra en todas las células del cuerpo, esencialmente en las células sanguíneas; las espinacas presentan un alto contenido en fibra que favorece el tránsito intestinal, previniendo así el estreñimiento; vitamina C, que favorece la absorción del hierro de los alimentos, y folatos, que colaboran en la producción de glóbulos rojos y blancos.



receta 8

penne rigate y portobellos a la pimienta negra

3 porciones

ingredientes

200 g de penne rigate La Moderna
200 g de pechuga de pollo *cortada en tiras*
2 hongos portobello *rebanados*
1 diente de ajo *partido a la mitad*
1 pimiento rojo *en tiras*
½ vaso de vino blanco
1 ramita de romero
4 cucharadas de aceite de oliva
Pimienta negra molida

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo, el pollo, el romero, el pimiento y los hongos.
2. Añade el vino blanco; deja evaporar, agrega sal y pimienta y cuece por 10 minutos.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con el condimento.

secreto de cocina

Al servir la pasta muele pimienta en grano y resaltará el sabor.

Por cada 100 gramos de pasta, hay 75% de hidratos de carbono, 13% de proteínas y 1% de grasa; no contiene colesterol, ni triglicéridos. Los aceites vegetales que se utilizan en su preparación disminuyen el colesterol, en particular el aceite de oliva.

La **pechuga de pollo** es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico; sin piel, es uno de los alimentos con menos grasa ya que es la parte del animal con menos contenido de colesterol.

Los **hongos** son bajos en calorías, libres de sodio, azúcar y colesterol. Más del 80% del peso es agua.



reseña

tiramisú de pasta con aroma de café

3 porciones

ingredientes preparación

- 200 g de estrella La Moderna
- 1 litro de leche
- 1 rajita de canela
- ½ litro de crema
- 1 caballito de licor de café
- 2 yemas de huevo fresco
- 2 cucharadas de cocoa *en polvo*
- 2 cucharadas de granillo de chocolate
- Azúcar

1. Hierva la pasta en el litro de leche con una rajita de canela y una cucharadita de azúcar, hasta que esté suave; escurra y deja enfriar.
2. Aparte, en un tazón, mezcla la crema con el licor de café, la cocoa y las yemas.
3. Añade azúcar al gusto y mezcla bien.
4. Revuelve con la pasta fría, sirve en moldes y refrigera.

Al servir, espolvorea con granillo de chocolate.

secreto de cocina

Refrigera unas horas antes el jarabe de chocolate, para hacer un espejo en el plato donde desmoldarás el postre.



La **leche** contribuye a la salud metabólica regulando los procesos de obtención de energía, en especial el metabolismo de la glucosa. Contiene lactosa, llamada también azúcar de la leche, sustancia altamente energética.

La **yema de huevo** provee una gran cantidad de proteínas completas, grasas saturadas e insaturadas. Junto con ellas, su colina juega un importante rol en la función cerebral, influyendo en el desarrollo de la memoria.

El **chocolate** y la **cocoa** funcionan como dos grandes fuentes de energía, lo que los hace ideales para la alimentación de los niños.



mar

mar

espiral y mejillones ahogados en pomodoro

ingredientes

200 g de espiral La Moderna
400 g de jitomate *machacado*
1 charola de mejillones
1 diente de ajo *partido a la mitad*
2 cucharadas de perejil *finamente picado*
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén, fríe en el aceite de oliva el ajo y una cucharada de perejil.
2. A los 3 minutos añade el jitomate, cuece por 10 minutos y agrega los mejillones sin concha, sal, pimienta y deja cocer 3 minutos más.
3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. En caliente mezcla con el condimento y adorna con perejil.

3 porciones

secreto de cocina

Reserva unas cuantas conchas para la decoración del platillo, lo harás lucir mucho más y resaltarás el ingrediente principal.



Un déficit de vitamina C puede llevar a signos y síntomas de deficiencia, como: resequeidad y formación de orzuela en el cabello; gingivitis (inflamación y encías sangrantes); piel áspera, reseca; cicatrización de heridas deficiente; sangrados nasales; debilitamiento del esmalte de los dientes; dolor e inflamación de las articulaciones; disminución en la capacidad para combatir infecciones.

Los mejillones contienen hierro, indispensable para el metabolismo de la vitamina C, el ajo contiene fósforo, potasio, zinc, magnesio, yodo, vitaminas C, E, y sobre todo, vitamina B. Además, es un vegetal con un alto contenido de azufre. De ahí su aroma y peculiar sabor, que proviene de la alicina.

El **salmón** es apreciado en todo el mundo por su sabor y benéficas propiedades; es ideal en la alimentación ya que previene la osteoporosis, causa del debilitamiento y adelgazamiento de los huesos. Aporta un gran número de minerales, entre los que destacan el magnesio, el fósforo y el calcio; sobresalen en él las vitaminas A y D, mismas que intervienen en el metabolismo de las estructuras óseas.

receta //

caracol con mantequilla de requesón y toques de salmón

3 porciones

ingredientes

200 g de caracol #3 La Moderna
100 g de salmón ahumado *picado*
100 g de requesón
2 cucharadas de crema
2 cucharadas de cebollín *finamente picado*
1 cucharada de mantequilla *a temperatura ambiente*
La cáscara de un limón *cortado en tiras muy delgadas*
Sal y pimienta

preparación

1. En un recipiente mezcla el requesón, la mantequilla suavizada, la crema, la sal y la pimienta, hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
3. Mezcla con la crema, condimenta con salmón, cebollín y las tiras de limón.
4. Mezcla nuevamente y sirve.

secreto de cocina

Enrolla en espiral los trozos de salmón y obtén de esta forma los botones de rosa, lucen muy bien para decorar tu plato.



farfalle con lluvia de perejil, chile de árbol y almejas

3 porciones

ingredientes

200 g de farfalle La Moderna
200 g de almejas *en salmuera*
150 g de atún
½ vaso de vino blanco
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de perejil
1 chile de árbol *cortado en aros*
1 diente de ajo *finamente picado*
Sal

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite el chile, el ajo y la mitad del perejil, añade las almejas con dos cucharadas de salmuera; deja cocer 2 minutos.
2. Añade el atún escurrido y el vino, aumenta la flama, deja evaporar.
3. Agrega la sal y deja sazonar por 2 minutos más.
4. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
5. Vierte la pasta en la sartén con el condimento y saltea en caliente para incorporar los ingredientes.
6. Sirve y decora con el perejil picado.

secreto de cocina

Si encuentras almejas frescas en el mercado no dudes en comprarlas para preparar esta receta, conserva algunas en su concha, así añadirás sabor y estilo.



La pasta, con sus hidratos de carbono, debe ser el nutriente más importante en la alimentación de un deportista ya que el cuerpo los acumula en forma de glucógeno (energía de reserva) en el músculo y en el hígado. Las reservas son limitadas; se agotan en hora y media / dos horas después haber comenzado el ejercicio intenso; de ahí que la dieta deba aportar suficiente cantidad de carbohidratos para restituir las pérdidas y evitar la fatiga temprana.

canoa de spaghetti marino

4 porciones

ingredientes

300 g de spaghetti especial *Luigi*
300 g de calamar americano *en aros*
8 camarones grandes *sin caparazón*
150 g de chícharos *precocidos*
4 jitomates *en cubos*
2 echalotes *finamente picados*
6 cucharadas de aceite de oliva
1 vaso de agua
Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva el echalote, los aros de calamar y el vaso con agua.
2. Deja cocer hasta que los calamares estén suaves, añade los cubos de jitomate, los chícharos, sal, pimienta y deja cocer por 5 minutos.
3. Añade los camarones y deja cocer 5 minutos más.
4. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y en caliente mezcla con el condimento.

secreto de cocina

Los camarones grandes te ayudarán a darle altura a la presentación de tu platillo, no dudes en ponerlos hasta arriba para que sobresalgan.



La pasta debe tomarse antes, durante y después de cualquier ejercicio de resistencia de más de 90 minutos de duración.

El calamar favorece el desarrollo y el mantenimiento de masa muscular por lo que son recomendables para deportistas en los que la fuerza y la masa muscular son factores clave. El valor biológico define el valor nutrimental de una fuente de proteína. A mayor valor biológico, mayor es el porcentaje de proteínas que aprovecha el organismo ya que éstas son necesarias para construir y reparar el músculo.

brocheta de espiral y sashimi de atún con hilos de soya al limón

ingredientes

200 g de espiral La Moderna
200 g de atún fresco (*para sashimi*)
1 pepino *cortado en triángulos*
1 cebolla morada *cortada en triángulos*
Aderezo de soya
Palitos para brocheta

preparación

1. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y enfría.
2. Ensarta en los palitos: pasta, un cuadro de atún, un pepino, una cebolla y repite la operación hasta llenarlo.
3. Baña con el aderezo de soya.

3 porciones

secreto de cocina

Si lo deseas sella el atún, ponlo en una plancha muy caliente 10 segundos de cada lado.
Para presentar el plato esparce al gusto ajonjolí y cebollín picado.



El **atún** es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico; tiene un contenido proteico de 23%, mayor que la carne, aves y cerdo, por lo que es considerado como uno de los alimentos capaces de construir y mantener la estructura corporal y celular.



volcán de linguine con ostiones

3 porciones

ingredientes

- 200 g de linguine La Moderna
- 1 frasco de ostiones
- ½ vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil *finamente picado*
- Sal y pimienta

preparación

1. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14.
2. Mientras tanto en una sartén, fríe en el aceite de oliva el diente de ajo, el puré de tomate, el perejil y los ostiones.
3. Deja pasar 5 minutos y agrega el vino blanco.
4. Aumenta la flama y deja evaporar. Sazona con sal y pimienta.
5. Escurre la pasta, en caliente viértela en la sartén y saltea con el condimento por 2 o 3 minutos.

secreto de cocina

Sorprende a tus invitados con una original presentación: lava bien tus manos, toma la pasta y enróllala en forma volcán, rellénala con los ostiones y decora el plato con unas gotas de la salsa.

LA **pasta** posee hidratos de carbono, indispensables en la nutrición de las células de la piel.

Los **ostiones** son un alimento con proteínas de alto valor biológico, indispensables en la formación de colágeno y elastina, estructuras de sostén de la piel. Favorecen el mantenimiento del cabello, las uñas y de las membranas mucosas. Contiene vitamina E, importante antioxidante contra los radicales libres que dañan la piel por exposición al sol.



tazon frío de rotini y jaiba

ingredientes

- 200 g de rotini La Moderna
- ¼ de kilo de pulpa de jaiba
- 10 aceitunas negras *partidas en mitades*
- 1 pimiento rojo chico
- 1 pimiento amarillo chico
- 1 pimiento verde chico
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebollín *finamente picado*
- Pimienta molida

preparación

1. En una sartén, fríe ligeramente la pulpa de jaiba, añade sal, pimienta y deja enfriar.
2. Corta en bastoncitos los pimientos y ásalos por 5 minutos.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y enfría.
4. Mezcla todos los ingredientes con la pasta, el cebollín, el aceite de oliva y, si hace falta, agrega más sal.
5. Sirve a temperatura ambiente.

3 porciones

secreto de cocina

Considera esta pasta como una comida ligera, es la opción ideal si quieres iniciar o ya estás en una dieta.



Como antioxidante, el **pimiento** bloquea los radicales libres que modifican el llamado colesterol malo, con lo que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas del corazón, enfermedades cerebro-vasculares y cáncer.

Las **aceitunas negras** contienen antocianinas que previenen procesos cancerosos al inhibir la formación de nitrosaminas (compuestos cancerígenos).

mar

spaghetti con frutti di mare al vino blanco

4 porciones

ingredientes

- 300 g de spaghetti *Luigi*
- 1 charola de mejillones *congelados*
- 8 camarones grandes *sin caparazón*
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chile verde *finamente picado*
- ½ vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de perejil *finamente picado*
- Sal

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo y el chile verde, enseguida añade los mejillones, los camarones y 2 cucharadas de perejil.
2. A los 5 minutos añade el vino blanco, sube la flama, deja evaporar y sazona con sal.
3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Vacía la pasta en la sartén, saltea por 2 minutos a fuego lento, sirve caliente y adorna con el perejil picado.

secreto de cocina

A esta receta puedes agregar la variedad de mariscos que quieras, siempre y cuando estén muy frescos.

El trigo de la pasta provee al organismo de hidratos de carbono complejos, almidón, fibra, proteínas, vitaminas del complejo B, potasio, hierro, selenio y magnesio. Los hidratos de carbono requieren de los micronutrientes como minerales y vitaminas para que se lleven a cabo reacciones químicas necesarias del cuerpo, como potasio, sodio y calcio.

Los mejillones y camarones son alimentos que contienen cantidades importantes de potasio, el cual es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.



mar

ensalada de codo y anchoas con infusión balsámica

ingredientes

200 g de codo #3 La Moderna

4 jitomates cereza

150 g de queso oaxaca *cortado en cubos*

10 aceitunas verdes *partidas en mitades*

1 cucharada de alcaparras

5 anchoas

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre balsámico

2 cucharadas de albahaca

Sal

preparación

1. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y enfría con agua.

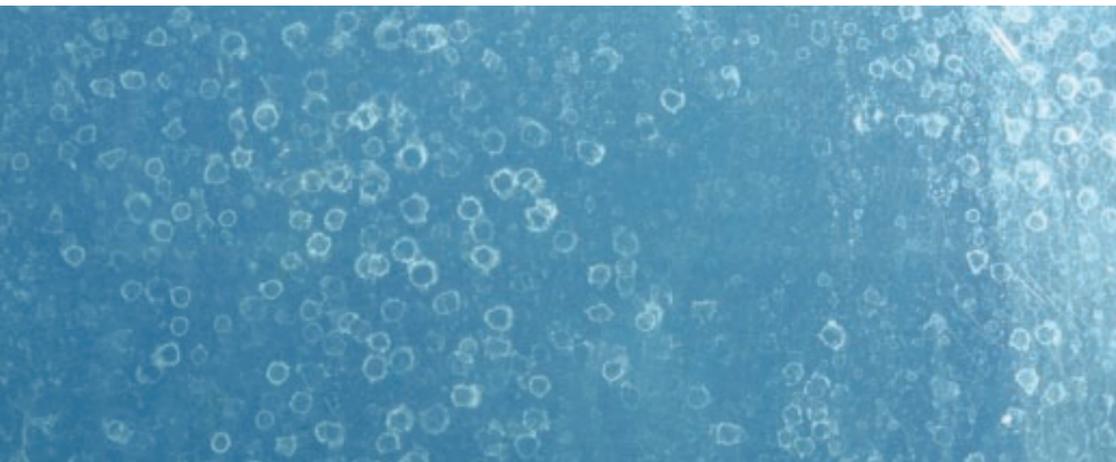
2. Añade a la pasta una cucharada de aceite.

3. Acomoda la pasta en un recipiente y mezcla con todos los ingredientes restantes.

secreto de cocina

En esta receta podrías sustituir el queso oaxaca por unas rebanadas de queso provolone, ambos combinan muy bien con todos los ingredientes.

3 porciones



La alimentación tipo mediterránea es de alto consumo de productos vegetales, [pastas](#) y otros alimentos a base trigo, [aceitunas](#) y [aceite de oliva](#) como grasa principal. El menú mediterráneo es recomendable para mejorar la función cardiovascular.



pesto de codo con trozos de atún

3 porciones

ingredientes

- 200 g de codo #4 La Moderna
- 5 jitomates cereza *cortados en cuartos*
- 1 lata de lomo de atún
- 2 cucharadas de pesto
- Sal y pimienta

preparación

1. Para preparar el pesto, mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede una salsa suave.
2. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
3. Mezcla caliente con el pesto, la sal, la pimienta, el atún y los jitomates cereza.

pesto

- 2 manojos de albahaca (*sólo hojas, no tallos*)
- ½ diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de queso parmesano *rayado*
- Aceite de oliva *en cantidad suficiente para licuar los ingredientes*

secreto de cocina

Para darle un toque de sabor especial al pesto, puedes agregar 100 g de piñones, nueces o pistaches a la mezcla.

El **atún** pertenece al tipo de pescados azules, ricos en ácidos grasos poliinsaturados; su consumo evita el aumento del colesterol y provoca la disminución de la presión arterial sanguínea en hipertensos.

Debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio, el **jitomate** es considerado un alimento con efecto diurético y, por tanto, beneficioso para la eliminación del exceso de líquidos y de toxinas. Esto beneficia a quienes padecen retención de líquidos.



espiral con camarones borrachos

ingredientes

200 g de espiral La Moderna
200 g de camarón pacotilla
2 calabacitas italianas *cortadas en bastoncitos*
½ vaso de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
250 g de jitomate machacado *en tetrapak*
2 cucharadas de perejil *finamente picado*
1 diente de ajo *finamente picado*
Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén, fríe a fuego alto en el aceite el ajo y las calabacitas hasta que estén suaves.
2. Añade los camarones y a los 2 minutos el vino, deja evaporar y agrega el jitomate, sal, pimienta y mezcla bien. Deja cocer por 3 minutos más.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con el condimento y decora con perejil fresco.

3 porciones

secreto de cocina

Te recomiendo usar jitomate fresco para una ocasión especial, sólo déjalo cocer por 10 minutos más y verás cómo resalta su sabor.



El camarón contiene cantidades importantes de fósforo, activo participante en la división celular, por lo que su presencia en nuestra alimentación es fundamental. Además, interviene en la formación de huesos y dientes, en la secreción de leche materna, en la formación de tejidos musculares y en el metabolismo celular. Por su alto contenido en magnesio, las calabacitas también juegan un papel importante en la formación de huesos y dientes.

receta

calamar sobre cabello de ángel y confeti de pimientos

3 porciones

ingredientes

200 g de cabello de ángel La Moderna
200 g de calamar americano *en aros*
1 pimiento verde *cortado en cubos*
1 pimiento naranja *cortado en cubos*
1 pimiento rojo *cortado en cubos*
1 diente de ajo
3 filetes de anchoa
6 cucharadas de aceite de oliva
Jugo de ½ limón
½ cucharada de orégano

preparación

1. Pica el ajo y machácalo junto con las anchoas, 4 cucharadas de aceite de oliva, el jugo de limón y el orégano hasta obtener un aderezo.
2. Cuece los calamares en agua hasta que estén blandos y, en una sartén, fríelos en 2 cucharadas de aceite de oliva con los pimientos.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con los calamares, los pimientos y el aderezo de anchoas.

Sal

secreto de cocina

Si tienes problemas de digestión, quítale las venas a los pimientos bien, esto ayudará para que no sean tan indigestos.

La **pasta** proporciona energía o glucosa a las células inmunes para mantener el ritmo metabólico y seguir realizando sus funciones defensivas.

El **pimiento** contiene antioxidantes como la provitamina A (beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A, conforme lo necesita, esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, y vitamina C, que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.



mar

macarrón corto en carbonara de salmón

3 porciones

ingredientes

200 g de macarrón corto La Moderna
100 g de salmón ahumado *finamente picado*
2 yemas de huevo
2 cucharadas de crema
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de cebollín *finamente picado*
Sal

preparación

1. Fríe el salmón en una sartén con el aceite de oliva.
2. Aparte, bate las yemas en un tazón con la crema y la sal.
3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. En caliente saltea en la sartén con el salmón, añade la crema de huevo y saltea por 2 minutos más a fuego lento.
5. Sirve caliente y adorna con cebollín.

secreto de cocina

Esta receta funciona también en frío, para ello sirve el salmón ahumado al natural, sin freirlo.



La glucosa contenida en los hidratos de carbono como la **pasta** es indispensable en el funcionamiento de la vista. La glucosa y el oxígeno metabolizados por las capas internas de la retina son provistos en su mayor parte por los capilares de la retina.

El **salmón** contiene vitamina A; es fundamental para la visión, ya que el Retinol contribuye a mejorar la visión nocturna, previniendo ciertas alteraciones visuales, es rico en omega-3 y contribuye a disminuir los niveles de grasa en la sangre. Aumenta la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos.





tierra

tierra

espiral relleno de huitlacoche en polvos de epazote, nuez y chile de árbol

ingredientes

200 g de espiral La Moderna
1 lata grande de huitlacoche
2 cucharadas de aceite de oliva
1 chile verde *finamente picado*
1 diente de ajo
2 cucharadas de nuez *molida*
2 cucharadas de epazote *finamente picado*

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo, el huitlacoche, el chile verde, el epazote y sazona con sal.
2. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
3. Mezcla en caliente con el huitlacoche y al final espolvorea la nuez molida.

Si deseas suavizar el sabor del huitlacoche añade dos cucharadas de crema.

secreto de cocina

Si quieres impresionar a tus comensales y tienes un poquito de paciencia rellena algunas espirales y ruédalas en nuez, epazote y hojuelas de chile de árbol.

3 porciones



El **huitlacoche** es bajo en sodio, grasa y colesterol, pero contiene importantes cantidades de proteínas y vitaminas, muy recomendables para los vegetarianos. Tiene altos niveles del ácido graso esencial linoleico.

El **aceite de oliva** contiene ácido oleico, grasa ejemplar que aumenta el “colesterol bueno” (HDL), reconocido como protector del aparato cardiovascular y de la piel, además de realizar un efecto tónico sobre la misma.



pluma al vino tinto y aroma de romero

3 porciones

ingredientes

- 200 g de pluma La Moderna
- 200 g de tocino *picado*
- 1 zanahoria *precocida y finamente picada*
- 10 aceitunas negras *cortadas en mitades*
- ½ vaso de vino tinto
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ ramillete de romero
- Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén, fríe el tocino, el romero, las aceitunas y la zanahoria en el aceite de oliva.
2. Añade el vino tinto, deja evaporar y sazona con sal y pimienta.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con el condimento.

secreto de cocina

No se te olvide reservar una ramita de romero para decorar tu plato, esto le dará un toque de frescura y una excelente presentación.

La **pasta** contiene hidratos de carbono complejos, que tienen una absorción intestinal lenta, proporcionando niveles estables de glucosa en la sangre.

Las **aceitunas negras** constituyen un aperitivo natural que aumenta la producción de jugos gástricos y facilita la digestión.

Absorbido en dosis razonables en el curso de las comidas, el **vino tinto** de buena calidad facilita el mecanismo de la digestión. Fuente de taninos, actúa sobre las fibras lisas de la musculatura intestinal y aumenta así las propiedades peristálticas, siendo un medio suplementario para evitar el riesgo de constipación.



tornillo enchilado al chipotle con trocitos de chorizo

ingredientes

- 200 g de tornillo La Moderna
- 2 piezas de chorizo *picado en cuadritos*
- 200 g de queso Oaxaca *picado en cuadritos*
- 1 cucharada de chipotle adobado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de piñones

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva el chorizo, los piñones y el chipotle.
2. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, y escurre.
3. Vacía la pasta en la sartén y en caliente saltea con el chorizo; añade el queso y deja fundir.

3 porciones

secreto de cocina

Si lo deseas, puedes utilizar chorizo de pavo, es bajo en calorías y el sabor del platillo no cambiará.



Por su composición, este platillo está diseñado para soportar y compensar un gran esfuerzo físico.

Debido a que la pasta es rica en carbohidratos complejos, es decir, energía que se libera lentamente, es un menú altamente recomendado para las personas que realizan actividades que requieren un gasto energético importante, que se complementa con los aportes nutrimentales del aceite de oliva. Los piñones, ricos en calcio y fósforo, ayudan a regenerar el tejido óseo para conservar en buen estado los huesos.



láminas de lasagna y berenjena bañadas con tomate y queso al gratín

6 a 8 porciones

ingredientes

- 1 caja de lasagna *Duigi*
- 2 berenjenas cortadas *en rodajas delgadas*
- 1 litro de puré de tomate
- ½ cebolla *finamente picada*
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de queso Oaxaca
- 4 cucharadas de albahaca *finamente picada*

preparación

1. Asa las rebanadas de berenjena hasta que estén tiernas.
2. Para preparar la salsa, fríe la cebolla en el aceite de oliva, añade el puré y la albahaca picada.
3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y disponla, separada, sobre un trapo húmedo.
4. Arma la lasagna alternando capas en un refractario del tamaño de cuatro tiras de lasagna, pon una capa de puré, una de pasta, una capa de berenjenas, otra capa de salsa y queso Oaxaca deshebrado hasta terminar con los ingredientes.
5. Precalienta el horno a 200° y cuece la lasagna por un periodo de 15 a 20 minutos.

secreto de cocina

Para darle un aroma especial y delicioso a tu lasagna, espolvoréale albahaca fresca picada al sacarla del horno.

La **pasta** contiene vitamina E, potente antioxidante que nos protege contra agresiones externas como la contaminación, pesticidas, humo del tabaco y el estrés, principal causa del envejecimiento.

La **berenjena** tiene propiedades antioxidantes, por lo que se recomienda en la prevención de enfermedades degenerativas y del cáncer. El **tomate** contiene licopeno, antioxidante; sustancia fitoquímica, con propiedades anticancerígenas, reduce el riesgo de contraer cáncer de próstata, pulmón, estómago, colorrectal, esófago, páncreas, bucal y cervical.



tierra

fettuccine al azafrán con rejilla de parmesano

ingredientes

200 g de fettuccine La Moderna
1 sobrecito de azafrán
½ cebolla finamente picada
2 cucharadas de aceite de oliva
½ vaso de vino blanco
300 ml de crema
2 cucharadas de queso parmesano
Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén, fríe en el aceite de oliva la cebolla, el vino, el azafrán y cuece por 3 minutos.
2. Añade la crema y sazona con sal y pimienta hasta obtener una crema amarilla.
3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con el condimento y decora con queso parmesano.

3 porciones

secreto de cocina

Debes picar la cebolla finamente para que la crema quede tersa, o si prefieres puedes licuarla.



El azafrán es un importante antioxidante que actúa a nivel orgánico como un digestivo y eficaz sedante.

La cebolla contiene fósforo que aumenta el trabajo intelectual; silicio, el cual facilita la elasticidad para las arterias, y compuestos que facilitan la fijación del calcio en los huesos.

La crema y queso parmesano son fuente importante de minerales; puede decirse que aportan fósforo y magnesio, que intervienen en el metabolismo de producción y fijación del calcio.

esferas de queso sobre codo al jitomate

3 porciones

ingredientes

200 g de codo La Moderna
200 g de tocino *finamente picado*
200 g de requesón
250 g de jitomate *machacado*
2 cucharadas de queso cotija
½ vaso de vino tinto
½ cebolla *finamente picada*
2 cucharadas de cilantro *finamente picado*
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva la cebolla, añade el tocino y el vino tinto, deja evaporar y agrega el jitomate.
2. Cuece a fuego lento por 15 minutos y agrega sal y pimienta.
3. Aparte mezcla el requesón con el queso cotija y el cilantro hasta obtener una crema suave.
4. Forma bolitas del tamaño de una aceituna.
5. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
6. En caliente condimenta con la salsa y las bolitas de queso.

secreto de cocina

Si deseas aligerar este platillo, una buena opción es usar tocino de pavo, el sabor sigue siendo delicioso y con menos calorías.

La función de los minerales en el organismo es tanto estructural como reguladora. Constituyen tejidos como hueso y dientes, regulan la transmisión neuromuscular, participan incluso en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos. Por todo ello, el mantenimiento de una concentración normal de minerales en los líquidos corporales es vital para el individuo.

La pasta nos aporta hierro, fósforo y potasio, el tocino nos brinda una gran cantidad de calorías. El requesón y el queso cotija nos nutren con calcio; el jitomate, con potasio y magnesio. El vino tinto contiene calcio, potasio, magnesio, silicio, zinc, flúor, cobre, manganeso y cromo.



tornillo tricolor en coctel mediterráneo

ingredientes

200 g de tornillo tricolor *Duigi*
15 aceitunas negras *sin hueso*
150 g de queso de cabra *en cubos*
1 cucharada de vinagre balsámico
5 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de mostaza
Sal y pimienta

preparación

1. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y enfría con agua.
2. Añade una cucharada de aceite de oliva a la pasta.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el vinagre, 4 cucharadas de aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta.
4. Mezcla la pasta con el aderezo, agrega las aceitunas y el queso de cabra.

3 porciones

secreto de cocina

Si buscas una cena ligera, esta receta es una muy buena opción.



Un **menú vegetariano** es aquel que no incluye alimentos de tipo animal; este tipo de menú requiere un aporte completo de todos los nutrientes. Algunos menús de este tipo son deficitarios en proteínas y en algunas vitaminas y minerales. Existen variantes de estos menús. Ovo vegetarianos: consumen huevos, sin lácteos. Lacto vegetarianos: incluyen lácteos pero no huevos. Ovo lacto vegetarianos: incluyen en su dieta huevos y productos lácteos.



corazones de alcachofa enredados en linguine y perejil

3 porciones

ingredientes

- 200 g de linguine La Moderna
- 4 corazones de alcachofa *cortados en tiras*
- ½ vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo *finamente picado*
- 2 cucharadas de perejil *finamente picado*
- 1 cucharadita de hojuelas de chile de árbol
- 2 cucharadas de queso parmesano

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva el ajo, las hojuelas de chile y las alcachofas.
2. A los 5 minutos añade el vino blanco y el perejil.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Mezcla en caliente con el condimento y espolvorea el queso parmesano.

Sal

secreto de cocina

Siempre que te acuerdes reserva unas hojitas de perejil para dar el toque final a tus platillos.

Absorbido en dosis razonables en el curso de las comidas, el **vino blanco** facilita el mecanismo de la digestión; es muy rico en vitamina B2, lo que permite la eliminación de toxinas y la regeneración del hígado.

Consumido en crudo —ya que la cocción elimina parte de sus componentes vitamínicos— el **perejil** es rico en vitaminas A, B1, B2, C y D, que ayudan a fortalecer el sistema respiratorio, así como las paredes de venas y arterias, y por ende, la circulación.



Termina

lajas de serrano con penne rigate pintado de azafrán

ingredientes

400 g de penne rigate La Moderna
250 g de jamón serrano *cortado en tiras*
300 g de puntas de espárragos
4 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla *finamente picada*
2 tazas de crema de leche
1 cucharadita de consomé
1 sobre de azafrán
Queso parmesano
Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén fríe en el aceite de oliva la cebolla y los espárragos.
2. En otra sartén sofríe el jamón serrano.
3. Mezcla el consomé con un poco de agua, diluye el azafrán, añádelo a los espárragos, agrega la crema, sal y pimienta.
4. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
5. Mezcla en caliente con la crema, sirve y adorna con el jamón y el queso parmesano.

5 porciones

secreto de cocina

Si prefieres, puedes utilizar el jamón serrano al natural, sin freírlo, el sabor seguirá siendo delicioso.



Es recomendable comer **pasta**, cuando se necesita un aporte extra de energía. El deporte requiere la absorción lenta de energía de los hidratos de carbono complejos pues mantienen el ritmo gradual de la actividad física. Además, ofrecen un 10% de proteínas para el armazón muscular.

El **jamón serrano** es recomendable para retrasar la aparición de la fatiga en los deportistas, gracias a sus aportes en hierro, vitaminas B y, sobre todo, zinc, además de sodio, potasio y fósforo. Y los **espárragos** contienen vitamina B1 y B3 (niacina) que intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono, aumentando la energía del organismo (disminuyendo el cansancio).

teoría



nido de macarrón largo al tequila y chipotle

3 porciones

ingredientes

- 200 g de macarrón largo La Moderna
- ¼ de crema de leche
- ½ caballito de tequila
- 100 g de queso suizo *picado*
- 1 cucharadita de adobo de chipotle
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de puré de tomate

preparación

1. En una sartén derrite la mantequilla, agrega el puré de tomate y el chipotle.
2. A los 5 minutos añade la crema y el tequila, deja evaporar y sazona con sal.
3. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. Saltea en caliente con la crema, añade el queso, de nuevo saltea hasta que se funda y sirve caliente.

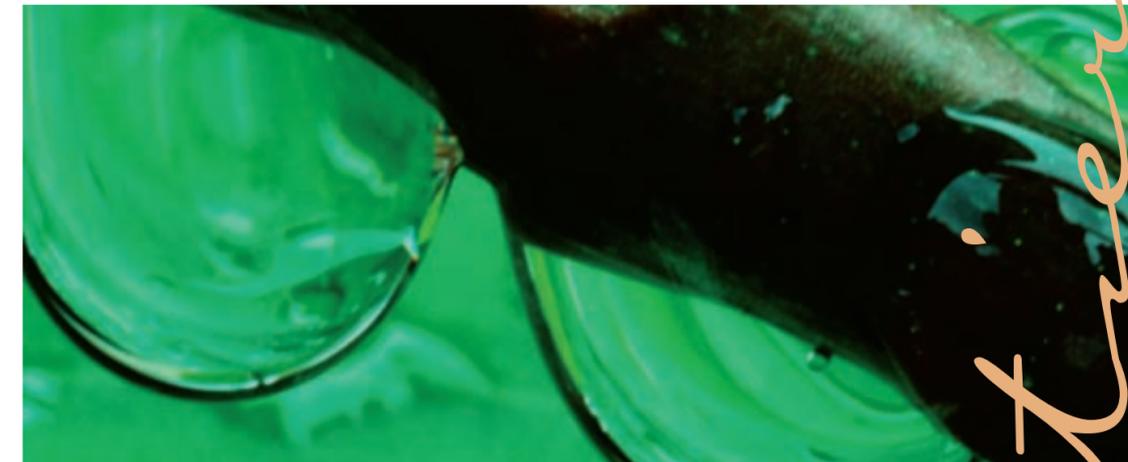
Sal

secreto de cocina

Adorna con un poco de chile chipotle seco.

La crema de leche, la mantequilla, el queso suizo, y el tomate son alimentos ricos en calcio.

El calcio provee rigidez y fortaleza a huesos, dientes y encías. Ayuda a regular la frecuencia cardiaca y la transmisión de impulsos nerviosos. Previene los calambres en la musculatura corporal, debido a que el músculo utiliza el calcio para realizar sus movimientos y contracciones. Es fundamental para que la sangre coagule adecuadamente. Contribuye a reducir la tensión arterial en personas hipertensas. Previene la osteoporosis (pérdida de masa ósea).



codo con juliana de barbacoa y verduras aromatizadas al vino

ingredientes

- 200 g de codo #4 La Moderna
- 250 g de barbacoa
- 4 papas cambray cocidas y cortadas en rodajas
- 100 g de chícharos
- ½ cebolla finamente picada
- 1 zanahoria cortada en bastoncitos
- ½ vaso de vino blanco seco
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta

preparación

1. En una sartén caliente la barbacoa, agrega la cebolla, las papas, los chícharos y el romero.
2. A los 5 minutos añade el vino blanco y deja evaporar; sazona con sal y pimienta.
3. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14 y escurre.
4. En caliente mezcla con el condimento.

3 porciones

secreto de cocina

Usa tu creatividad; que no te de miedo experimentar con cualquier cosa que te haya sobrado en el refrigerador. Sólo cuece la pasta en el momento y haz tu propia creación.



La pasta contiene vitaminas del grupo B. Las vitaminas B ayudan a mantenerte dinámico, agilizan las reacciones químicas que producen el "combustible" que requerimos para mantenernos activos, contribuyen en el proceso de renovación celular e, ingerida, ayuda al hígado a producir un elemento llamado glicógeno, el cual permite que la epidermis se libere de células muertas.

La zanahoria contiene vitamina B3 o niacina, la papa contiene vitamina B6, el chícharo contiene vitamina B2 y B6, y la cebolla contiene vitamina B3 y B6.

tierra

pluma al pastor con piña asada y toque de cilantro

3 porciones

ingredientes

200 g de pluma La Moderna
200 g de cecina adobada
3 rebanas de piña en almíbar
½ vaso de vino blanco
1 cucharada de cilantro *finamente picado*
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal

preparación

1. En una sartén, fríe en el aceite de oliva la cecina hasta dorarla, retira la carne y córtala en tiras.
2. En la misma sartén añade el vino y las rebanadas de piña, deja evaporar y cuece por 2 minutos.
3. Retira la piña y córtala en trozos.
4. Mientras tanto, cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14.
5. Escurre y en caliente ponla en la sartén en donde se coció la piña.
6. Saltea la pasta con la carne, la piña y el cilantro picado.

secreto de cocina

Si te gustan los sabores agrídulces tienes que probar esta receta y es muy importante que no se te olvide acompañarla de un toque de salsa de chipotle.

La **cecina adobada** es un cárnico deshidratado que permite disminuir los procesos internos de la degradación de la carne e inhibir el desarrollo de microorganismos, permitiendo así su conservación durante largos periodos de tiempo.

La **piña** aporta los ácidos cítrico y málico, responsables de su sabor ácido y, como ocurre en los cítricos, el primero potencia la acción de la vitamina C, que favorece resistencia a las infecciones. El **cilantro** posee una actividad antibacteriana por su componente, llamado dodecenal.



cascaoda de spaghetti y hortalizas en oliva

ingredientes

200 g de spaghetti *Luigi*
4 corazones de alcachofa *partidos en cuartos*
10 puntas de espárragos
100 g de chícharos *previamente cocidos*
1 zanahoria *picada*
1 cucharadita de consomé de pollo
½ vaso de agua
4 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla *finamente picada*
1 cucharadita de hojuelas de chile de árbol

preparación

1. En una sartén, fríe en el aceite de oliva la cebolla, las hojuelas de chile de árbol, los espárragos, los chícharos y la zanahoria.
2. A los 5 minutos añade el consomé, el agua y deja evaporar.
3. Agrega las alcachofas, la sal y deja cocer 5 minutos más.
4. Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones de la página 14, escurre y mezcla en caliente con el condimento.

Sal

secreto de cocina

A la hora de servir la pasta agrega queso parmesano fresco recién rayado.

3 porciones



Ciertos alimentos, sobre todo del reino vegetal, tienen entre sus componentes sustancias que disminuyen el colesterol elevado en sangre, por ejemplo, la **alcachofa**; contiene cinarina, que es una sustancia con capacidad para aumentar la secreción de la bilis, cuyo efecto disminuye el colesterol elevado en sangre, además de contener esteroides, mismos que tienen la capacidad de limitar la absorción del colesterol en el intestino, y los **chícharos** contienen una fibra que realiza una acción mecánica de limpieza sobre la pared intestinal.



agradecemos

a la Dra Mónica Nuñez,
por su compromiso y dedicación
para orientarnos hacia una vida saludable.



a Nelly Guereña,
por su paciencia y talento
para la presentación y preparación de cada platillo.



a móbica

por proporcionarnos todos los utensilios
y vajillas para la producción de este libro.

Av. Altavista # 38, San Angel.

Teléfono 5550 2011
www.mobica.com.mx

móbica

bibliografía

- Aguilar, Miguel; *La dieta vegetariana*, 1994; Ediciones Temas de Hoy, México.
- Allbaugh, L. G.; "Crete: A case study of an underdeveloped area", en *Food and nutrition*, 1953; Princeton University Press, Princeton, pp. 97-135.
- American Heart Association; *Seis semanas para deshacerse de la grasa*, 1996; Inter-sistemas, México.
- Cariño Preciado, Luis F. y Gerardo del Olmo Linares; *Tomauaztli. Alimentación y obesidad en el México antiguo*, 2001; Grupo Roche-Syntex de México, México.
- Casanueva, Esther; Kaufer-Horwitz y otros; *Nutriología médica*, 1993; Grupo Editorial Eo, Mexico.
- Castro Martínez, María Guadalupe y Sergio A. Godínez Gutiérrez; *Consecuencias de las clínicas de obesidad*, 2007; McGraw-Hill, México.
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes; *Recetario mexicano del maíz*, 1983; México.
- De Lorgeril, M.; Salen, P.; Paillard, F.; Laporte, F.; Boucher, F. y De Leiris, J.; "Mediterranean diet and the French paradox: Two distinct biogeographic concepts for one consolidated scientific theory on the role of nutrition in coronary heart disease", 2002; *Cardiovascular Research*, pp. 503-515.
- *El manual Merck*, novena edición; Grupo Editorial Océano/Centrum, pp. 1074-1091.



- Keys, A.; Mienotti, A.; Karvonen, M. J.; Aravanic, C.; Blackburn, H.; Buzina, R.; Djordjevic, B. S.; Dontas, A. S.; Fidanza, F.; Keys, M. H.; Kromhout, D.; Nedeljkovic, S.; Punsar, S.; Seccareccia, F. y Toshima, H.; "The diet and 15-year death rate in the seven countries study", 1986, *American Journal of Epidemiology*, pp. 903-915.
- Kromhout, D.; Bloemberg, B.; Seidell, J. C.; Nissinen, A. y Menotti, A.; "Physical activity and dietary fiber determine population body fat levels: the seven countries study", 2001; *International Journal of Obesity*, pp. 301-306.
- Kromhout, D.; Menotti, A.; Ketesloot, H. y Sanz, S.; "Prevention of coronary heart disease by diet and lifestyle", 2002; *Circulation*, pp. 893-898.
- Leaf, David A. Dr.; "Tratamiento del colesterol" (fascículo 1), 1997; tercera edición, Grupo Mercadotecnia de Innovación y Desarrollo, México.
- León, M. T. y M. D. Castillo; "La dieta mediterránea está de moda", 2002; *Medicina General*, pp. 902-908.
- Mackenbach, J. P.; "The Mediterranean diet story illustrates that "why" questions are as important as "how" questions in disease explanation", 2007; *Journal of Clinical Epidemiology*, pp. 105-109.
- Morín, Raúl y Gustavo Lonngi; *Farmacoterapia de la obesidad*, 2005; Lito Grafo, México.
- Rodríguez, Segismundo, Dr.; *Salud en climaterio y menopausia*, 2001; segunda edición, Aserta Comunicación Creativa, México.
- Serra-Majem, Ll.; Roman, B. y Estruch, R.; "Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review", 2006; *Nutrition Reviews*, pp. S27-S47.
- Siegal Sanford, Dr.; *Dieta de fibra natural para reducción permanente de peso*, 2001; Información Profesional Especializada, México.
- Suverza Fernández, Araceli y Karime Haua Navarro; "Programa de nutrición. Clínica Obesidad"; Universidad Iberoamericana/Roche, México.

créditos fotográficos

Federico Gil: portada, guardas, pp.: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 33, 35, 36, 37, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 63, 64, 65, 69, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 86, 88, 90, 91, 92, 93, 96 y contraportada.

Latinstock: portada, pp.: 3, 4, 18, 21, 22, 24, 26, 29, 32, 34, 38, 41, 46, 48, 50, 53, 54, 56, 61, 62, 66, 68, 70, 73, 77, 80, 82, 85, 87, 89 y 95.

Adriana Estévez: p. 94.



cielo, mar y tierra

Se terminó de imprimir el mes de octubre de 2008 en los talleres de Grupo Editorial Raf, Calle Abasolo 40, Sta. Úrsula Coapa, Coyoacán, 04650, México, D.F. En su composición tipográfica se utilizaron tipos de las familias Helvetica Neue y Hemingway. Se imprimió en papel couché mate de 150 grs. La edición consta de 2,300 ejemplares.