

**HIPERrecetas:**  
tus recetas cardiosaludables

## Trenza de pescado acompañada de timbal de verduras



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 350 g** de perca
- 1** caballa
- 1** filete de gallo
- 4** cucharadas de aceite de oliva
- 4** cucharadas de aceite de albahaca
- 2** tomates
- 2** calabacines
- 2** patatas



### PREPARACIÓN

- 1)** Cortar el calabacín en dados y agregar una cucharada de aceite. Cocinarlo en el microondas en un recipiente tapado durante 4 minutos. Dejarlo reposar sin destapar.
- 2)** Pelar las patatas, hervirlas y cortarlas en rodajas.
- 2)** Cortar el tomate en dados, añadir el aceite de albahaca y remover bien.
- 3)** En un aro montar el timbal: poner primero una capa de calabacín, agregar después otra de tomate y encima una de patata, y así sucesivamente. Desmoldar en el plato o fuente donde se vaya a servir el pescado.
- 4)** Pedir al pescadero que nos prepare el gallo, la caballa y la perca en filetes.
- 5)** Cortar los filetes en tiras de 2 cm de ancho y todo el largo del filete. Trenzarlos, formando una trenza por persona.
- 6)** Cocinar las trenzas con una cucharada de aceite en el microondas durante 3 minutos a máxima potencia.
- 7) Montaje:** colocar la trenza de pescado al lado del timbal de verduras y decorar con un cordón de aceite de albahaca (para obtener el aceite de albahaca hay que triturarla y mezclarla con aceite de oliva).

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 416,52 kcal; Proteínas: 28,40 g; Hidratos de carbono: 20,57 g; Grasas: 24,41 g.



## COMENTARIO NUTRICIONAL

La perca y el gallo son pescados blancos de bajo contenido en grasa y ricos en potasio. La caballa se encuadra dentro de los pescados azules y destaca porque su grasa es rica en ácidos grasos omega-3, y también en potasio, ideal combinación para combatir la hipertensión.

El tomate y el calabacín son alimentos de muy bajo valor energético, por lo que se consideran idóneos para dietas de control de peso. Su contenido en fibra les confiere propiedades laxantes, y debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio son considerados alimentos con efecto diurético recomendados para pacientes con hipertensión.

El aporte de hidratos de carbono de la patata hace que se trate de un plato equilibrado nutricionalmente.

Notas

---

---

---

---

---