

HIPERrecetas:
tus recetas cardiosaludables

Aperitivo de boletus



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 piezas de boletus
- 16 rebanadas de Pan
- 1 cucharada de Ajo picado
- 1 cucharada de Perejil picado
- 1 cucharada de Aceite de oliva virgen extra



PREPARACIÓN

- 1) Lavar los boletus y cortarlos en trozos grandes, del tamaño adecuado para ponerlo encima de una rebanada.
- 2) Precalentar el horno a 180 °C. Colocar un trozo de boletus en cada rebanada y echar un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- 3) Colocar las rebanadas de pan en una bandeja de horno y cocinar aproximadamente 5 minutos.
- 4) Cuando hayan pasado 5 minutos poner un poco de ajo y perejil encima de cada boletus.
- 5) Continuar la cocción y retirar del horno pasados 5 o 10 minutos más, cuando esté el boletus hecho y el pan tostado.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 211,73 Kcal.; Proteínas: 6,84 g; Hidratos de carbono: 38,06 g; Grasas: 3,54 g;



COMENTARIO NUTRICIONAL

Los boletus, y por extensión el resto de setas, son bajas en sodio y muy ricas en potasio, dos minerales implicados, entre otras muchas funciones, en el equilibrio de líquidos en las células, por lo que su proporción en ambos minerales ayuda a las personas con hipertensión (el potasio favorece la eliminación de agua, que relaja los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial).

Además las setas son ricas en oligoelementos, contiene vitaminas del grupo B, proteínas de buena calidad y pocas calorías.

Su contenido en fibra dietética alimentaria colabora en el buen funcionamiento del tránsito intestinal.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

En esta receta hemos utilizado los boletus por su textura, consistencia y sabor, pero si no los encuentras o prefieres utilizar otro tipo de setas no tienes más que cambiar según tus gustos.

Procura no cocinar en exceso los boletus para que no pierdan su textura y estén jugosos, haciendo de este aperitivo un bocado muy agradable con una mezcla de texturas gracias al crujiente del pan.

Siempre que podamos utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Notas
