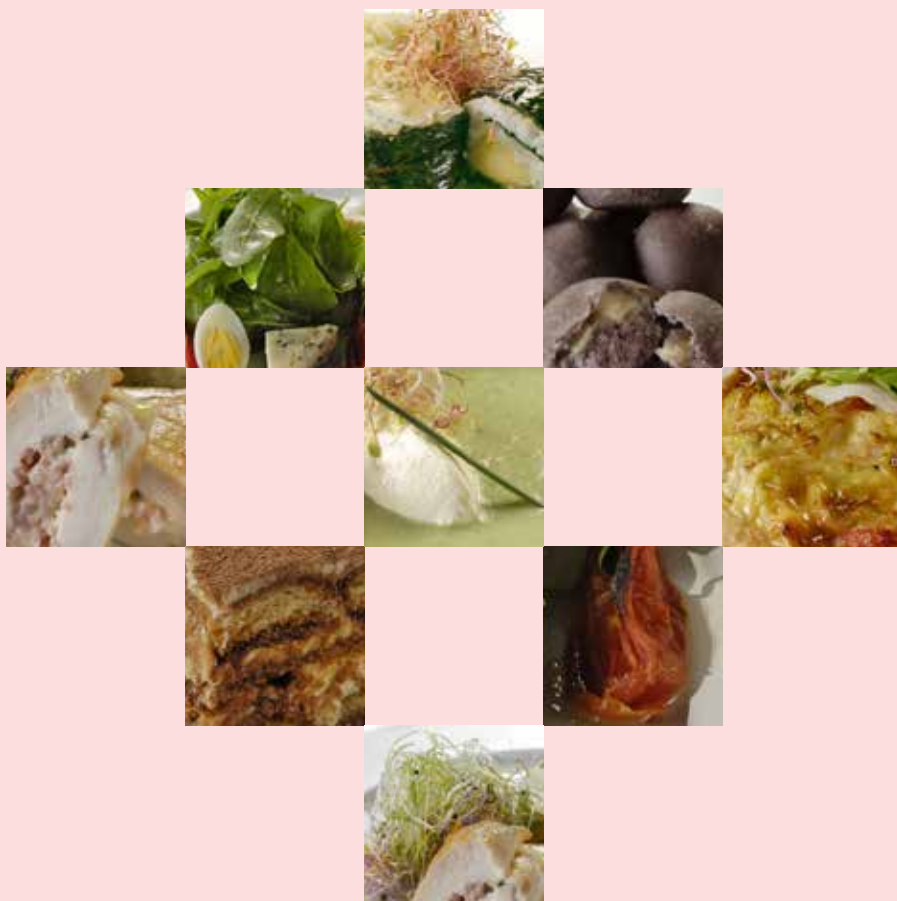


RECETAS

Ricas en Calcio



Presentación

Estimado Dr. / Dra.

Lo invitamos a compartir este nuevo fascículo de deliciosas recetas ricas en calcio, seleccionadas y preparadas especialmente por el prestigioso colegio de cocineros Gato Dumas y su equipo nutricional.

Es el deseo de Calcimax® que usted siga disfrutando de esta colección aportando una dieta saludable, rica en calcio y exquisita a la vez.

Cordialmente

GADOR S.A.



Gato Dumas
COLEGIO DE COCINEROS

Índice de recetas

- 4** Crema de brócoli
- 5** Ensalada con huevos de codorniz, queso azul, tomates asados y vinagreta de manzana
- 6** Tartina de langostinos, puerros y queso Brie
- 7** Besugo envuelto con hojas de espinacas y mostaza con puré de papas
- 8** Pan de nuez y quesos
- 9** Pechugas rellenas de jamón y queso, con flan de brócoli y brotes frescos
- 10** Tiramisú



Crema de brócoli

Ingredientes (Una porción)

150 g de brócoli
100 cm³ de caldo de vegetales
150 cm³ de leche descremada
1 diente de ajo
1 cebolla
20 cm³ de aceite de oliva
10 g de azúcar
30 g de queso untable
Sal y pimienta

Preparación

Lavar y separar el brócoli.

Lavar, pelar y picar en cubos la cebolla y el ajo.

En una cacerola saltear con aceite de oliva la cebolla, cuando esté dorada incorporar el ajo, el caldo y la leche, llevar a hervor. Cuando esté a punto de ebullición, agregar el brócoli, cocinar a fuego suave hasta que esté bien tierno. Retirar del fuego y condimentar con azúcar, queso untable, sal y pimienta. Procesar o licuar hasta obtener una preparación bien homogénea. Disponer la sopa en cuencos o platos hondos (puede tomarse fría o caliente, dependiendo de la estación del año).

Contenido de calcio de la receta: 390 mg

Contenido de calcio por porción: 390 mg



Ensalada con huevos de codorniz, queso azul, tomates asados y vinagreta de manzana

Ingredientes

(Para dos porciones)

Para la ensalada

4 huevos de codorniz
100 g de queso azul
2 tomates peritas
30 cm³ de aceite de oliva
20 g de azúcar
1 atado de rúcula
Ramitas de tomillo
Sal y pimienta a gusto

Para la vinagreta

30 cm³ de vinagre de manzana
90 cm³ de aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

Cortar los tomates en gajos. Disponerlos sobre una asadera y condimentarlos con aceite de oliva, azúcar, tomillo y sal. Llevar a horno precalentado a 160°C (horno moderado) y asar durante 25 minutos. Retirar, dejar enfriar y reservar en la heladera.

Colocar los huevos de codorniz en una cacerola pequeña con abundante agua fría y sal. Llevar a hervor y cocinar durante 10 minutos desde que entra en ebullición. Luego, enfriar bajo la canilla de agua. Pelar y reservar en la heladera.

Para la vinagreta, disponer en un bowl el vinagre con sal y pimienta; batir con una varilla de alambre hasta disolver la sal. Añadir el aceite y continuar batiendo.

Para servir, disponer en platos los tomates asados, los huevos de codorniz y el queso azul cortado en dados de un cm. Acomodar las hojas de rúcula por encima y aliñar con la vinagreta.

Contenido de calcio de la receta: 560 mg

Contenido de calcio por porción: 280 mg



Tartina de langostinos, puerros y queso Brie

Ingredientes (Para una porción)

Para la masa

150 g de harina

100 g de manteca

1 Huevo

Sal y pimienta al gusto

Para el relleno

2 puerros

3 langostinos

50 cm³ de crema de leche

1 huevo

30 g de queso Brie

10 cm³ de aceite neutro

Ensalada

10 g de rúcula

10 g de escarola fina

1 g de albahaca

20 cm³ de vinagre balsámico

60 cm³ de aceite de oliva

Sal y pimienta, cantidad necesaria

Preparación

Para la masa: Formar una corona con toda la harina sobre la mesa de trabajo, incorporar manteca, huevo, sal y pimienta. No amasar demasiado, solo unir los ingredientes hasta lograr una masa uniforme. Estirar la misma con palote, espolvoreando la mesa con harina y luego forrar el molde para tarta. Enfriar en la heladera y luego pre-cocinar en horno a 200° C durante 8 minutos. Retirar y reservar.

Para el relleno: saltear en aceite el puerro cortado en ½ láminas. Cocinar por espacio de 5 minutos, o hasta que el puerro esté transparentado. Retirar del fuego y enfriar.

Limpiar los langostinos y cortar en cubos de 1 cm. En un bowl incorporar huevo, agregar la crema de leche e integrar junto a los langostinos y el queso Brie cortados en pequeños cubos. Unificar las preparaciones y rectificar la sazón. Colocar el relleno en la masa pre-cocida y llevar al horno precalentado a 180° C hasta que coagule.

Decorar con las hojas verdes aliñadas con la vinagreta.

Contenido de calcio de la receta: 260 mg

Contenido de calcio por porción: 260 mg



Besugo envuelto con hojas de espinacas y mostaza con puré de papas

Ingredientes

(Para una porción)

Para el besugo

250 g de filete de besugo
10 g de mostaza tipo Dijón
50 g de hojas de espinaca
30 g de queso mozzarella
Sal y pimienta a gusto

Para el puré

2 papas medianas
50 g de queso untable
5 g de brotes de rabanito
Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocar abundante agua con sal en una cacerola y llevar a hervor. Sobre la tabla de trabajo disponer un filete de besugo, salpimentar y colocar sobre este el queso mozzarella. Disponer el otro filete encima. Untar con la mostaza, cubrir con las hojas de espinacas blanqueadas y envolver con papel film y cocinar al vapor durante 12 minutos. Retirar y desenrollar. Escurrir sobre papel de cocina y servir.

Realizar un clásico puré de papas y condimentar con queso untable, sal y pimienta.

Contenido de calcio de la receta: 490 mg

Contenido de calcio por porción: 490 mg.



Pan de nuez y quesos

Ingredientes

(8 bollitos de 50 g)

Para la masa

220 g de harina 0000

30 g de nueces

25 g de manteca

150 cm³ de agua

7 g de sal fina

13 g de levadura fresca

pimienta a gusto

Para el relleno

25 g de queso Brie

25 g de queso Gruyere o Ementhal

25 g de queso Fontina

25 g de queso Provolone

Preparación

Formar una corona con la harina sobre la mesa de trabajo, incorporar la levadura, la manteca, la leche y el polvo de nueces. Amasar hasta lograr una masa uniforme, dejar levar 30 minutos. Formar bollitos de aproximadamente 30 g y dejar descansar por 15 minutos. Estirar cada bollo y rellenar con los quesos previamente cortados en cubos y mezclados, dar forma redondeada y dejar levar nuevamente. Cocinar a 180° C por 10 minutos aproximadamente.

Contenido de calcio de la receta: 825 mg.

Contenido de cada bollito: 103 mg.



Pechuga rellena de jamón y queso, con flan de brócoli y brotes frescos

Ingredientes

(Para una porción)

Para el pollo

1 pechuga de pollo

25 g de jamón cocido

25 g de queso gruyère

Tomillo fresco o seco a gusto

Cantidad necesaria aceite de girasol

Flan de brócoli

100 g de brócoli

1 huevo

100 cm³ de leche

Cantidad necesaria de sal y pimienta

Mix de brotes (alfalfa, soja, rabanito), para acompañar
5 cm³ de aceite neutro

Preparación para la pechuga

Para el relleno, cortar el jamón en pequeños cubos, rallar el queso y picar el tomillo. Mezclar en un bowl. Salpimentar.

Quitar la piel de la pechuga y realizar un corte por el centro, a fin de generar una bolsa.

Rellenar con la preparación anterior, intentando que quede lo más apretada posible. Con un palillo, cerrar el extremo abierto.

Asar la pechuga en horno moderado (180°C) por 15 a 20 minutos.

Preparación para el flan de brócoli

Lavar el brócoli y hervir hasta que esté bien cocido. Escurrir y procesar hasta que quede un puré.

Incorporar el huevo, la leche, sal y pimienta, mezclar y colocar en un molde para flan. Cocinar en horno moderado (170°C) a baño de maría por 20 minutos aproximadamente.

Contenido de calcio: 600 mg

Contenido de calcio por porción: 300 mg



Tiramisú



Ingredientes

(Para dos porciones)

Crema de queso

3 yemas

45 g de edulcorante apto para cocción (sucralosa)

90 cm³ de crema de leche

185 g de queso untable

Armado

10 vainillas

Cantidad necesaria de cacao

amargo en polvo

Cantidad necesaria de hojas de menta

Almíbar de café

200 cm³ de agua

100 g de edulcorante apto para cocción (sucralosa)

40 g de café instantáneo

25 cm³ de licor de café (opcional)

Preparación

Para la crema de queso

A baño de maría, batir las yemas con el edulcorante hasta que se disuelva.

Retirar del fuego y seguir batiendo la preparación un poco más hasta que baje su temperatura.

Agregar el queso y la crema batida a medio punto.

Para el almíbar de café

En una cacerola, diluir el café instantáneo en el agua. Agregar el edulcorante y el licor de café.

Llevar al fuego. Cuando rompa el hervor, cocinar por 5 minutos más.

Retirar y dejar enfriar.

Armado y emplatado

Bañar las vainillas con abundante almíbar de café.

Colocar la capa de vainillas húmedas y una capa de crema.

Disponer una nueva capa de vainillas húmedas y, luego, una última capa de crema.

Antes de servir, espolvorear la superficie con abundante cacao de polvo.

Se puede armar el postre en moldes individuales y servir sin desmoldar como se hace tradicionalmente o en una fuente grande. También se puede decorar con hojas de menta y servir bien frío.

Contenido de calcio de la receta: 510 mg.

Contenido de calcio por porción: 255 mg.

Calcimax[®]

75
Gador
1940-2015



4

OPCIONES DE CALCIO PARA PROTEGER REALMENTE AL HUESO

CITRATO DE CALCIO ULTRADENSO + TECNOLOGÍA GADOR S.A. GARANTIZAN TODAS LAS VENTAJAS DEL CITRATO DE CALCIO.

- Mayor solubilidad que el carbonato de calcio.²
- Efectivo en pacientes que toman antiácidos.²
- Puede ingerirse con o sin alimentos.^{1,3}
- Es bien tolerado.¹

Calcimax[®]
CITRATO DE CALCIO ULTRADENSO

Envase con 60 comprimidos, conteniendo 950 mg de citrato de calcio ultradenso.

Calcimax[®] Forte
CITRATO DE CALCIO ULTRADENSO

Envase con 30 comprimidos, conteniendo 1905 mg de citrato de calcio ultradenso.



Calcimax[®] D3
CITRATO DE CALCIO ULTRADENSO

Envase con 60 comprimidos, conteniendo 1500 mg de citrato de calcio ultradenso y 200 UI de vitamina D3.

Calcimax[®] D3 400
CITRATO DE CALCIO ULTRADENSO

Envases con 30 y 60 comprimidos, conteniendo 1500 mg de citrato de calcio ultradenso y 400 UI de vitamina D3.



605294 CAL 315-10

1. Sakuma K, et al. Meta-analysis of calcium bioavailability: a comparison of calcium citrate with calcium carbonate. *Am J Ther* 1999; 6: 313-321. 2. Heller HU, et al. Pharmacokinetic and pharmacodynamic comparison of two calcium supplements in postmenopausal women. *J Clin Pharmacol* 2000; 40:1237-1244. 3. Strub DA. Calcium supplementation in clinical practice: a review of forms, doses and indications. *Nutr Clin Pract* 2007; 22 (3): 288-296.



Gador
Al Cuidado de la Vida

<http://www.gador.com.ar>