



Cocina Sana con Sport Life

Por Yolanda Vázquez Mazariego / Receta y fotos: por el chef Sacha Hormaechea para Cecina de buey 'Valles del Esla'



Ensalada de cecina del Valle y mango

La mezcla de nuevas fórmulas en la cocina permite combinar alimentos tradicionales y saludables como la cecina con frutas exóticas como el mango. Esta sabrosa receta te aporta el hierro y las proteínas de alta calidad biológica de la cecina con las vitaminas, minerales e hidratos del mango. Una combinación de sabor baja en calorías y grasas que se disfruta a temperatura templada para mejorar la textura y paladear mejor los sabores en esta temporada otoñal.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- Un mango maduro
- 4 lonchas finas de cecina de Valles de Esla
- Una bolsa de hojas de rúcula
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharadita de aceto balsámico
- Una pizca de pimienta negra
- 2 tallos de cebollinos
- Una gota de tabasco



12 minutos

Valor Energético por ración

161 kcal

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

PESO RACIÓN	165 G	CDR*
Grasas	5 g	8%
Colesterol	13 g	4%
Hidratos de carbono	21 g	7%
Fibra	1 g	5%
Proteínas	6 g	13%
Vitamina C	17,8 mg	30%
Vitamina K	27,5 mcg	34%
Vitamina B1	0,2 mg	15%
Calcio	57,1 mg	6%
Sodio	322 mg	13%
Hierro	1,2 mg	7%
Selenio	5,3 mcg	8%

*C.D.R.: Cantidad Diaria Recomendada sugerida para una persona adulta que siga una dieta de 2.000 calorías.

PREPARACIÓN

Pela el mango y córtalo en láminas finas. Añade unas gotas de aceite de oliva a una sartén antiadherente para dorar, por los dos lados, las láminas de mango. Coloca las láminas de mango caliente como base en el plato de ensalada y encima de forma vertical la cecina. Corona el plato con unas hojas de rúcula. Prepara el aliño mezclando aceite y aceto balsámico y añade con un golpe de pimienta negra y cebollino cortado muy fino. Antes de servir, deja caer unas gotas de tabasco al gusto.

Importante: como la cecina siempre tiene un toque subido de sal por la curación, no hace falta que añadas sal a esta receta.

Alimento clave

CECINA DE BUEY

La cecina de buey es un claro ejemplo de un alimento con mala fama para los deportistas porque es considerado alto en grasas, en realidad es todo lo contrario, la cecina tiene un elevado contenido en proteínas y es baja en grasa. Contiene un 50% más de proteínas que la carne fresca y tan solo contiene 153 Kcal por 100g como valor energético. La cecina de Valles de Esla se hace exclusivamente con carne de buey, lo que la convierte en un alimento único en el mundo. Es una cecina de un color rojo tostado intenso y uniforme con tonos cereza, que indica su alto contenido en hierro, mineral imprescindible para la oxigenación de los tejidos, especialmente de los músculos. Junto al alto valor biológico de la proteína, estas propiedades te ayudan a ganar masa muscular y mejorar el rendimiento. Y por supuesto, la cecina de buey tiene un sabor intenso y una textura consistente, que da un toque a tus platos y eleva la sensación de saciedad.



Un consejo: unta las láminas de la cecina con un buen aceite de oliva virgen extra para realzar su sabor y disfrútala en el desayuno con una tostada de pan con tomate, así darás variedad a la tradicional tostada de jamón y cambiarás el cerdo por el buey.

Más información sobre la cecina de buey en

www.vallesdelesla.com



En www.sportlife.es puedes encontrar más recetas para deportistas, entra en la sección de nutrición y descubre las **recetas para deportistas** más ligeras y sencillas, **dietas** para adelgazar o ganar masa muscular, así como las propiedades de los alimentos con sus valores nutricionales, en la guía de **'Alimentos de la A a la Z'**.

También puedes resolver tus dudas de dietas y nutrición preguntando a nuestra experta en el **foro de 'Yolanda Vázquez Mazariego'**