

Medio: Revista

Sección: Nutrición

Espacio: 616 cm²

Men's Health

Octubre de 2009

Audiencia: 118.509

Difusión: 67.607

Valor Publicitario: 9.600 €

Men's Health

COACH Nutrición

10/09

Una pizza muy saludable

PIZZA DE ATÚN CON BOLETUS Y RÚCULA CON SALSAS DE TOMATE Y ALBAHACA

Es la clásica acompañante de jornadas kilométricas en la oficina y de partidas de póquer con los colegas. Y tú te dirás: qué pinta semejante engendro de la gastronomía en *Men's Health*. Pues desengáñate: la pizza no tiene por qué ser comida basura. Al menos, si le echas un poco de imaginación e inviertes un puñado de minutos en cocinarla. Bueno, eso y emplear esta receta que nos ha preparado el prestigioso chef Paco Roncero.



HAZLO ASÍ...

PARA LA SALSAS DE TOMATE:

Lava los tomates en abundante agua fría y pásalos por un rallador grueso o tritúralos con la ayuda de un turmix.

Pica la albahaca y añádesela al tomate junto con el aceite de oliva y una pizca de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cubre el pan wassa con la salsa de tomate y albahaca. Repárte encima el boletus cortado en láminas y el queso fresco.

Introdúcela en el horno a 180° C. durante 10 minutos aprox. Ya fuera del horno, súmale el atún y la rúcula.

Y TEN EN CUENTA QUE...

No uses masa de pan para pizza. El **pan wassa** (que puedes comprar en la mayoría de supermercados, del Caprabo al Corte Inglés) tiene menos calorías y no lleva levaduras. Además es rico en fibra y su índice glucémico es tan sólo de 35.

Aperitivo perfecto Al triturar el tomate para elaborar la salsa, saca antes sus semillas, calócalas en una cucharita china y aderézalas con unos gotos de aceite de oliva, sal y pimienta

A la hora de preparar la **salsa de tomate** no uses tomate de lata. El natural es más saludable y la albahaca nos va a aportar un toque fresco a nuestra pizza. El bajo contenido en calorías y la casi ausencia de grasas del **boletus edulis**, además de su alto valor proteico y su excelente sabor, lo hacen un producto indispensable.

Sabemos del aporte de proteínas del **atún**, pero intenta consumirlo al natural, nos ahorraremos unas pocas grasas. Hoy hemos usado **aceite de oliva de la variedad arbequina**, porque es muy aromático y afrutado. Pero en el futuro vamos a usar diferentes aceites en otras recetas.

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

Calorías: 212
Proteínas: 12,65
Hidratos de Carbono: 20,7
Grasas: 8,75



SOBRE EL CHEF

Paco Roncero

Realiza sus estudios de cocina en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid. Está considerado como uno de los discípulos más aventajados de Ferrán Adriá. En la actualidad, es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con una estrella de la Guía Michelin. Ha publicado dos libros: *Tapas del Siglo XXI* y *Bocadillos y Ensaladas*, ambos editados por Everest.

BESUGO MERLUZA

VS

Dentro de los pescados azules, es uno de los más magros con unos 2 a 5 gramos de grasa por cada 100g. Su valor calórico es moderado: 86 calorías. En cuanto a sus minerales aporta hierro, aunque bastante menos que las carnes.

Es un pescado blanco con un contenido graso y calórico bajo: 65 calorías y menos de 2 gramos por porción. La merluza es rica en proteínas y suministra potasio, fósforo y magnesio, si bien en cantidades menores a la mayor parte de los pescados.

Veredicto: Los 10 puntos van al surrón de la merluza. ¿Razones? Tiene menos calorías y algunas vitaminas del grupo B que no tiene el besugo (como la B1, B2 Y B9, buenas para el aprovechamiento de los nutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas).