

la buena vida

ENSALADAS NO TAN LIGERAS

Texto de **Magda Carlas**

La definición clásica de ensalada es una mezcla de vegetales crudos. Por tanto, en teoría se trata de un plato sano y más bien de pocas calorías. El problema es que en la práctica la ensalada se ha convertido en un inmenso cajón de sastre de ingredientes diversos en el cual (quizá) se incluyan vegetales y su valor nutritivo es muy variable. Tan

variable como su valor energético, que puede ir de escaso a excesivo. Con frecuencia se toman ensaladas de primer plato que deberían ser platos prácticamente únicos. Especialmente si se quiere cuidar la energía de la dieta. De ahí que valga la pena identificar los ingredientes más *conflictivos*. La lista es larga, los siguientes sólo son algunos de ellos.



El queso

El rulo de cabra, la famosa mozzarella, los en apariencia inocentes cuadritos de queso de bola, etcétera, tienen un tanto por ciento de grasa y una energía superior a las 300 kcal cada 100 gramos. Por no hablar de las virtudes del queso parmesano, de la espectacular burrata o del queso de cabra rebozado. Una ensalada en la que el queso tiene un papel relevante, difícilmente será ligera.



Frutos secos

Son una maravilla para la salud y un ingrediente ideal para una ensalada.



Atún en conserva

Es un clásico de la ensalada. Es sabroso, rico en proteínas y en grasas saludables. Ahora bien, no tiene nada



pequeños depósitos de aceite. 100 gramos de pan frito rondan las 300 kcal.



Aliño

Las salsas rosas, las mayonesas, etcétera, son energía concentrada. 100 gramos de mayonesa equivalen a 700 kcal. Cada cucharada, de 70 a 100 kcal. El problema es que si hay muchos vegetales es difícil cuantificar qué cantidad de salsa tomamos. Lo mismo sucede con la vinagreta o aceite. El aliño puede convertir la ensalada más liviana en potente. Es mejor que cuando se va de restaurante, pedir la salsa en un recipiente aparte.



Tropezones de pan frito

Es un ingrediente común en muchas ensaladas y les da un toque crujiente y delicioso. El problema es que los tropezones de pan frito pueden ser

MAURO GODELLO 2016

VINO DE LA TIERRA DE CASTILLA
Y LEÓN
BLANCO, 14%, 41 €

SUGERENCIA DE **MERITXELL**

FALGUERAS, SUMILLER



UN BLANCO SOBRENATURAL

Hay pocos nombres propios de bodegas más famosas que la denominación de origen a la cual podrían pertenecer. Y esto es lo que le pasa a Mauro. Mariano García y sus hijos son la razón de estos vinos inteligentes, golosos, estructurados, elegantes, exquisitos, sabrosos, originales, auténticos y apasionantes. Como decía Coco Chanel “para ser irremplazable, busca ser diferente”. Eduardo García firma este blanco en tierra de tintos con una obra maestra. En el reino de los tintos se atreven con una variedad blanca a la que le encanta el noroeste de la Península, con desborre precoz y una variedad de maduración muy temprana. Se continúa vinificando en su mítica Mauro, en Tudela del Duero. Se evita la fermentación maloláctica reforzando el carácter mineral propio de la godello en su crianza en lías ocho meses en barricas de 500 litros de roble francés, nuevo y usado. Hinojo, cítricos, recuerdo amielado y almendra amarga en boca salino y mineral. Todos sabemos lo que es capaz de hacer una de las familias de enólogos más premiada y querida cuando se trataba de sus vinos en Toro o en Ribera, lo que no sabíamos es que también saben elaborar extraordinarios blancos de producción limitada de sus fincas ubicadas en Villafranca del Bierzo. Abróchense los cinturones porque están delante de un blanco de mucho recorrido y, como diría Salvador Dalí, “la naturaleza es sobrenatural”.