

VIVE Sano

Las grasas o lípidos



Las grasas o lípidos son fundamentales para mantener la salud de nuestro organismo, ya que constituyen una fuente importante de energía y aportan nutrientes esenciales. Cada uno de ellos cumple una función es-

pecífica y por tanto son imprescindibles para que el organismo funcione correctamente. Sin embargo son el componente de nuestros alimentos que más inquietudes causa, no todas las grasas son iguales ni su presencia en nuestra dieta debe ser la misma. Durante años el consumo de grasa se asociaba a la dieta saludable cuando

éste era moderado en el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol según los diversos estudios que lo asociaban a la relación existente entre cantidad y tipo de grasa consumida y el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, cáncer y algunas enfermedades degenerativas.

En los últimos 10 años se ha comprobado que algunas fracciones lipídicas como son los ácidos omega 3, el ácido oléico... son importantes en la prevención de diversas patologías en cuya base están implicados procesos inflamatorios, como las enfermedades inflamatorias intestinales, la aterosclerosis, la fibrosis pulmonar y la artritis reumatoide.

Teniendo en cuenta como están compuestos los lípidos, es posible entender la importancia que éstos tienen en la dieta diaria. Más del 90% de las grasas o lípidos ingeridos y presentes en el organismo, se encuentran en forma de triglicéridos y el resto está formado por colesterol, ceras y fosfolípidos. Lo importante es consumirlas en proporciones adecuadas para evitar consecuencias nocivas sobre la salud.

Desde un punto de vista físico-químico, las grasas constituyen un conjunto de compuestos muy heterogéneo cuya característica común es que son insolubles en agua pero solubles en disolventes orgánicos. Los lípidos están formados por moléculas orgánicas y como el resto de los macronutrientes, contienen los tres elementos: carbono, hidrógeno y oxígeno. Por tener mayor cantidad de carbono e hidrógeno, la grasa libera más energía; por ello, este macronutriente es la fuente más concentrada

de energía y proporciona aproximadamente 9 kcal/g. Estas biomoléculas contienen también fósforo, azufre y nitrógeno.

Las grasas a temperatura ambiente son sólidas, debido a que en su estructura predominan los ácidos grasos saturados y pertenecen a este grupo las grasas de las carnes, la piel de las aves, la nata, la mantequilla, el tocino, etc... Hay que tener en cuenta que las grasas incluyen no sólo las grasas visibles, como la mantequilla, el aceite de oliva o la grasa visible de la carne, sino también las grasas invisibles que contienen la leche, los frutos secos o los pescados. Sin embargo, los aceites, al tener una mayor proporción de ácidos grasos insaturados, son líquidos a temperatura ambiente.

Por otro lado, las grasas alimentarias son el vehículo de una gran variedad de componentes no

glicéridos que están presentes en pequeñas concentraciones, pero que aún así, cada vez están cobrando más importancia por sus implicaciones en la salud, ya que muchos de ellos presentan acciones vitamínicas y antioxidantes como son los tocoferoles (vitamina E), retinol (vitamina A), vitamina D, y carotenoides junto a otras moléculas como los compuestos fenólicos, las ubiquinonas...

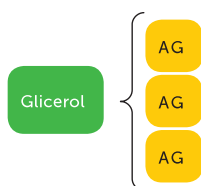


Clasificación de las grasas

Según su composición química los lípidos se pueden clasificar en:

1. Lípidos simples: destacan los triglicéridos y los ácidos grasos.

• **Triglicéridos:** Constituyen la forma química principal de almacenamiento de las grasas, tanto en los alimentos como en el organismo humano y por tanto son los principales componentes de las grasas naturales de la dieta. Por su densidad y baja solubilidad se utilizan para almacenar energía en el tejido adiposo. Están compuestos por una molécula de glicerol y tres ácidos grasos que determinan su actividad. La estructura de un triglicérido es la siguiente:



• **Ácidos grasos:** Los ácidos grasos desempeñan un importante papel en las grasas, ya que forman parte de los triglicéridos y de los fosfolípidos y además pueden esterificarse con el colesterol. Los ácidos grasos de interés biológico son ácidos carboxílicos con un número de átomos de carbono par (entre 4 y 24) y que se pueden clasificar por la longitud de su cadena, su estructura y posición del primer doble enlace. Esta longitud de cadena condiciona su punto de fusión. Hay tres tipos principales de ácidos grasos: ●

2. Lípidos complejos: destacan los fosfolípidos.

Fosfolípidos: Son lípidos que tienen en común ser diésteres del ácido fosfórico. Aunque son sustancias de gran importancia metabólica, no son nutrientes esenciales. Destacan la lecitina (o colina), el inositol y la etanolamina. Forman parte de las membranas celulares y de diversos tejidos, como el cerebral y el nervioso periférico, pero escasean en las grasas de reserva. Se encuentran en alimentos de origen animal, como la yema de huevo, y vegetal, como la soja y se emplean en cantidades significativas como aditivos emulsionantes para elaborar margarinas, quesos y otros alimentos.

3. Otros lípidos:

Incluyen vitaminas liposolubles, colesterol y otros esteroides.

Colesterol: El colesterol es el principal esteroide del organismo humano y precursor de todos los demás esteroides corporales. Se encuentra formando parte de membranas celulares, lipoproteínas, ácidos biliares y hormonas esteroideas. Forma un precursor de la vitamina D, el 7-dehidrocolesterol. Interviene en la formación de los ácidos biliares. No es un nutriente esencial, puesto que se puede sintetizar en el hígado a partir de la acetil coenzima A (colesterol endógeno).

Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol. Algunos en concentraciones elevadas (yema de huevo, vísceras, mantequilla), otros en cantidades medias (carne de ternera, cordero) y otros con cantidades menores (lácteos). No lo contienen, en cambio, los alimentos de origen vegetal (aceites vegetales, frutos secos, legumbres, frutas, etc.).

Los alimentos vegetales tienen fitoesteroides, parecidos químicamente al colesterol, pero de propiedades muy diferentes.

Es importante controlar los niveles en sangre y mantener un equilibrio adecuado del tipo de colesterol ya que un colesterol elevado está claramente relacionado con el desarrollo de aterosclerosis.

1. Ácidos grasos saturados (AGS). No contienen dobles enlaces, lo que les confiere una gran estabilidad y la característica de ser sólidos a temperatura ambiente. Los AGS predominan en los alimentos de origen animal, aunque también se encuentran en grandes cantidades en algunos alimentos de origen vegetal como los aceites de coco y palma. El ácido esteárico (C18:0) es un ejemplo de AGS.

2. Ácidos grasos poliinsaturados (AGP) con dos o más dobles enlaces que pueden reaccionar con el oxígeno del aire aumentando la posibilidad de enranciamiento de la grasa. Los pescados y algunos alimentos de origen vegetal, como los aceites vegetales, son especialmente ricos en AGP. Existen dos tipos de omega-3, los procedentes del pescado y los de origen vegetal. Entre los primeros, se incluyen el ácido eicosapentanoico (EPA, 20:5), docosahexanoico (DHA, 22:6) y el ácido docosapentanoico (DPA, 22:5), que constituyen los omega-3 de cadena más larga. Por otro lado, el ácido α -linolénico (ALA, 18:3), el más abundante en la dieta del ser humano, se encuentra fundamentalmente en los aceites de origen vegetal

y en los frutos secos, en especial las nueces. El ácido linoleico (C18:2) se encuentra en cantidades apreciables en el aceite de girasol.

3. Ácidos grasos monoinsaturados (AGM) con un doble enlace en la molécula. Por ejemplo el ácido oleico (C18:1) principal componente del aceite de oliva.

Desde el punto de vista nutricional son importantes los ácidos poliinsaturados de las familias omega-3 (n-3) y omega-6 (n-6), aunque en todos los alimentos hay mezclas de las tres familias. En los de origen vegetal predominan las grasas insaturadas y en los de origen animal las saturadas y unas y otras, según su grado de saturación, se han relacionado positiva y negativamente con las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Se recomienda que el aporte calórico de la ingesta total de grasa no supere el 30-35% de la energía total consumida y dependiendo de la calidad de la grasa, el porcentaje recomendable es para las grasas saturadas entre 7-8%, entre 13-18% para las monoinsaturadas y menos de un 10% para las poliinsaturadas.

Alimentos ricos en los distintos tipos de ácidos grasos

Tipo de grasa	Fuentes
Saturada	Mantequilla, queso, carne, productos cárnicos (salchichas, hamburguesas), lácteos enteros*, tartas y masas, manteca, sebo de vaca, margarinas duras y grasas para pastelería, aceite de coco y aceite de palma.
Monoinsaturada	Olivas, colza, frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces de macadamia, anacardos, nueces de pecán y cacahuetes), aguacates y sus aceites.
Poliinsaturada	Grasas poliinsaturadas omega-3: Salmón, caballa, arenque, trucha (especialmente ricos en ácidos grasos omega-3 de cadena larga, EPA o ácido eicosapentanoico y DHA o ácido docosahexanoico). Nueces, semillas de colza, semillas de soja, semillas de lino y sus aceites (especialmente ricos en ácido alfa-linolénico). Grasas poliinsaturadas omega-6: Semillas de girasol, germen de trigo, sésamo, nueces, soja, maíz y sus aceites. Algunas margarinas.
Ácidos grasos trans	Algunas grasas para fritura y pastelería (p. ej. aceites vegetales hidrogenados) utilizadas en galletas, productos de pastelería, carne grasa de ternera y oveja.

(*) En los productos lácteos enteros hay diversos componentes bioactivos de interés dentro de su materia grasa, como la esfingomiela y el ácido linoleico conjugado (CLA), este último con potenciales efectos beneficiosos para la salud.



Digestión, absorción y metabolismo

La digestión y absorción de los lípidos tiene lugar en el duodeno y yeyuno, donde las sales biliares dividen las gotas de grasa en pequeñas gotitas (fenómeno denominado emulsión) denominadas micelas y las enzimas pancreáticas rompen las moléculas para dar lugar a ácidos grasos, glicerol y colesterol que son finalmente absorbidos por las células de la mucosa intestinal a través de la membrana pancreática. En el interior de las células intestinales, los ácidos grasos, el glicerol y el colesterol se unen de nuevo a proteínas especiales para formar quilomicrones, que son transportadas por vía linfática al hígado. Una vez en el hígado se utilizan, para producir energía, sales biliares o se transportan a los diferentes tejidos del organismo donde se necesiten (mediante la formación de las lipoproteínas LDL y VLDL).



Tipos de grasa en los alimentos

El perfil de las grasas consumidas se ve reflejado en la composición de las lipoproteínas plasmáticas, por lo que se puede decir que la dieta es el principal factor exógeno que influye en la composición lipídica de la sangre. Así destacamos que según el tipo de grasa:

- **las grasas de origen animal** aportan un alto contenido de AGS y provocan un aumento de los niveles séricos de colesterol.
- **el aceite de oliva**, rico en AGMI, induce una disminución de las LDL y un incremento de las HDL, por lo que es muy recomendable para la regulación del colesterol en individuos hipercolesterolémicos.
- **los aceites vegetales ricos en AGPI n-6** reducen el LDL-colesterol, pero también el HDL, y por ello se aconseja un uso moderado de éstos.
- **los AGPI n-3, procedentes del pescado**, reducen los triglicéridos sanguíneos y las LDL cuando sus niveles séricos están elevados, por lo que también resultan beneficiosos en los pacientes cardiovasculares.

Podemos clasificar los alimentos según la abundancia relativa en cada uno de los tipos de grasas:



- **Alimentos ricos en ácidos grasos saturados:** manteca, tocino, mantequilla, nata, yema de huevo, aceite de coco.



- **Alimentos ricos en ácidos grasos insaturados:** aceites (de oliva, de semillas), frutos secos (cacahuetes, almendras...), aguacate.



- **Ácidos grasos esenciales:** Linoleico (aceites de maíz, girasol y soja, carne de cerdo) y linoléico (en aceites vegetales).



- **Alimentos ricos en fosfolípidos:** carnes y huevos (lecitina).



- **Alimentos ricos en colesterol:** sesos de ternera, yema de huevo, riñón de cerdo, hígado de cerdo, carne de ternera.

En caso de aporte excesivo de grasa, los triglicéridos circulantes se acumulan en el tejido adiposo y el colesterol en exceso se deposita en células que no son capaces de bloquear su entrada, como las de la pared de los vasos sanguíneos, dando lugar entonces a la formación de la placa de ateroma o aterosclerótica. A su vez, el excedente y los restos de colesterol de los diferentes tejidos pueden ser recogidos (mediante las lipoproteínas HDL) y transportados al torrente sanguíneo, siendo reconducidos de nuevo al hígado. Los triglicéridos sintetizados en el hígado se transportan por la sangre en otro tipo de lipoproteínas llamadas lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL). Los ácidos grasos se transportan en complejo con la albúmina sérica.

Funciones más importantes de las grasas

- **Estructural:** Determinados lípidos como los fosfolípidos y colesterol, entre otros, conforman las capas lipídicas de las membranas celulares. Estos recubren y protegen los órganos. Concretamente, los fosfolípidos, ejercen un importante papel en la integridad estructural y en la función de las membranas de las células; además, al ser hidrosolubles ayudan en el transporte de otras grasas dentro y fuera de las células.
- **Reserva:** Al ser moléculas poco oxidadas sirven de reserva pues proporcionan una gran cantidad de energía, 1 gramo de grasa produce 9 kilocalorías en el momento de su oxidación. Las grasas pueden ser fuente de energía inmediata o servir como una reserva de energía para cubrir las necesidades a más largo plazo. Dentro de los ácidos grasos de reserva se encuentran principalmente los triglicéridos.
- **Transportadora:** Los lípidos, una vez absorbidos en el intestino, se transportan gracias a la emulsión que produce junto a los ácidos biliares. Las grasas de la dieta sirven como transportadores de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y ayudan a su absorción en el intestino.
- **Biocatalizador:** Los lípidos forman parte de determinadas sustancias que catalizan funciones orgánicas como determinadas hormonas, prostaglandinas, vitaminas liposolubles.
- **Reguladora del metabolismo:** Contribuyen al normal funcionamiento del organismo. Las hormonas sexuales y las de la corteza suprarrenal también son lípidos.
- **Reguladora de la temperatura corporal** (grasa subcutánea).

¿Qué cantidad de grasa debemos consumir y de qué tipo?

Las grasas son imprescindibles, porque aportan ácidos grasos esenciales y son fuente importante de energía pero tomadas en exceso pueden ser perjudiciales para la salud. La cantidad de grasa consumida al día debe oscilar entre un 30 y un 35% del total de calorías ingeridas. Las grasas saturadas deben ser el 7% del total de calorías del día, las poliinsaturadas alrededor del 7-10%, y las monoinsaturadas el resto. Las grasas trans deben ser menos del 2%.

Los ácidos grasos poliinsaturados del tipo omega-3 previenen las enfermedades cardiovasculares por lo que se recomienda ingerir 2-3 g/día de aceite en forma de pescado. Esto se puede conseguir con el consumo de 200-300 g semanales de pescado azul.

El colesterol total de la dieta no será mayor a 300 mg/día y mejor si no supera a 200 mg/día.

Como recomendación es importante consumir aceite de origen vegetal, sobre todo aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados y pescados azules, ricos en ácidos grasos poliinsaturados, restringiendo el consumo de grasas saturadas de origen animal. Pero también hay que tener en cuenta que todos los alimentos de los que se puede obtener aceite (aceitunas, almendras, pipas de girasol, avellanas...) son muy ricos en calorías, por tanto deben ser consumidos con moderación.

Alimentos con grasas que hay que evitar:

- Frituras que se elaboran en tipo de comida rápida
- Precocinados
- Bollería y pastelería industrial
- Patatas tipo chips
- Snacks, palomitas en microondas y chucherías
- Algunas margarinas

Y por tanto para disminuir el consumo de grasas trans se recomienda:

- Preferir los aceites de oliva y girasol para la elaboración de nuestros alimentos.
- Revisar las etiquetas de los productos y evitar aquellas que indiquen la palabra "hidrogenadas".
- Disminuir el consumo de carnes rojas que contienen grasa invisible, la piel de las aves, helados, quesos muy grasos y frituras.
- Evitar el consumo de grasas reutilizadas.

- Descartar etiquetas nutricionales que contengan: alto porcentaje de grasas saturadas, o donde figuren las palabras "aceite vegetal hidrogenado" y "grasas de origen animal" aunque la mayor parte de los alimentos procesados e industriales contienen este tipo de grasas, por lo cual se aconseja disminuir el consumo de estos productos.

Por tanto, siempre preferir las grasas insaturadas: frutos secos, aceites vegetales, pescados, aguacates sobre las grasas saturadas.

Alimentos grasos no fácilmente reconocibles y alimentos sustitutos de la grasa

Hay alimentos que se identifican fácilmente como grasos, esto ocurre con el aceite o la mantequilla, pero hay otros que no son tan fáciles de reconocer; este es el caso de los productos de bollería, las salsas, los helados, preparados de coco o el chocolate. Entre los alimentos que se consumen diariamente, existen algunos en los que las grasas insaturadas se hidrogenan para conseguir su solidificación (por ejemplo, en las margarinas de origen vegetal). Hay que señalar que las grasas de este tipo pueden ser incluso más peligrosas que las saturadas, ya que los ácidos grasos que se forman tras el proceso de hidrogenación resultan tóxicos debido a su naturaleza trans.

La preocupación por la relación entre el consumo de grasa y la salud ha hecho que en los últimos años hayan aparecido en el mercado sustitutos de la grasa, con menos calorías y que no afectan a los niveles de colesterol y grasa total en la sangre. Se usan para la fabricación de productos bajos en calorías como salsas, helados, yogures, quesos etc... Tienen el inconveniente de no poder ser utilizados en caliente. Destacamos entre estos: la lecitina, los monoglicéridos y los diglicéridos, ya que permiten la suave combinación de los ingredientes, evitan la separación, reducen la pegajosidad, controlan la cristalización, mantienen a los ingredientes dispersos y ayudan a que los productos se disuelvan con más facilidad.

Hasta ahora pocas de estas sustancias han sido autorizadas, únicamente la "olestra", derivado químico de la sacarosa utilizada en patatas fritas, galletas y diferentes snacks.

Papel de las grasas en la tecnología alimentaria

Las características de las grasas y los aceites tienen también importancia en la producción y elaboración de los alimentos. La grasa contribuye a la palatabilidad de los alimentos, por su sabor y su textura. También ayudan a retener el contenido de humedad de un producto, incrementando de este modo su tiempo de conservación.

Ejemplos a destacar fácilmente reconocibles son:

- La textura granulosa de algunos productos de repostería y pastelería que se obtiene recubriendo con grasa las partículas de harina para evitar que absorban agua.
- Cuando se elaboran masas o pasteles de hojaldre, la grasa ayuda a separar las capas de gluten y almidón que se forman. Aparecen unas pequeñas burbujas de aire que ayudan a que la masa suba.
- Para producir pastas y quesos para untar, y conseguir que se puedan extender con facilidad, las grasas se procesan para modificar los ácidos grasos y alterar su punto de fusión.

Interés clínico de las grasas y su implicación en diversas enfermedades: el papel de los ácidos grasos omega-3

El interés clínico de controlar, y en su caso equilibrar, mediante la dieta el perfil de ácidos grasos puede estar indicado en determinadas enfermedades que se ven afectadas por el perfil lipídico de la dieta.

Existen varios factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares, entre ellos están el colesterol total, la homocisteína y los triglicéridos elevados, la hipertensión, la diabetes y niveles reducidos de colesterol HDL. Muchos de estos factores de riesgo son influenciados por la dieta. Los ácidos grasos insaturados de la serie 3, tienen una acción positiva ya que descienden los niveles de triglicéridos, ya que según se desprende del Libro Blanco de los omega-3, en pacientes con hipertrigliceridemia se ha



evidenciado que con dosis de 3 a 4 gramos diarios de ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA) se consigue una reducción del 45% en las concentraciones de triglicéridos. También actúan positivamente sobre el fibrinógeno, y disminuyen la agregación plaquetaria. Por tanto parecen estar involucrados en el efecto protector cardiovascular ya que reducen la presión arterial y aumentan la vasodilatación arterial, son antitrombóticos y previenen las arritmias ayudando a estabilizar los impulsos eléctricos del corazón.

Se han descrito otros efectos beneficiosos del consumo de los ácidos grasos n-3 en procesos inflamatorios tales como la artritis reumatoide, la enfermedad de Crohn, el asma, la psoriasis y algunas nefropatías. En general el consumo de ácidos grasos n-3 disminuye, o de cierta forma, algunos síntomas de estas enfermedades debido a que los eicosanoides derivados de los n-3 son menos potentes en sus efectos proinflamatorios.

Durante el desarrollo fetal e infantil, los AGPI n-3 tienen un papel fundamental en el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso, la retina y el crecimiento del feto y del niño y, por tanto, una ingesta adecuada es esencial, ya que son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares y forman parte de las estructuras neurales. En este sentido es destacable el hecho de que el contenido de DHA en la leche humana oscile alrededor de 30 mg por cada 100 g, mientras que en la leche de otros mamíferos, es casi inapreciable. Se recomienda un consumo de 1.000 mg de omega-3 durante el embarazo.

Parece ser también que un equilibrio en la ingesta de omega-3 y omega-6 también nos ayudará a un correcto funcionamiento del sistema nervioso, correcta función gastrointestinal y balance del sistema inmunológico. ♥

Recetas con perfil lipídico adecuado

GAZPACHO LIGERO

Ingredientes (4 p)

- 520 g. de tomates maduros
- 100 g. de pimientos verdes
- 100 g. de pepino
- 100 g. de cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal

Modo de elaboración

Escaldar los tomates. Pelarlos y eliminar las semillas. Trocear los pimientos verdes, eliminando las semillas y las partes blancas, el pepino pelado, la cebolleta y los dos dientes de ajo. Mezclar todos los ingredientes en un bol. Añadir sal y batir dos minutos. Añadir 6 vasos de agua fría, el aceite y el vinagre y batir todo de nuevo. Dejar reposar dos horas en la nevera. Servir muy frío y si se quiere con unos daditos de huevo duro picado y/o jamón serrano.

MARMITAKO DE SALMÓN

Ingredientes (4 p)

- 300 g de salmón limpio
- 400 g de patatas
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 guindilla
- 2 ñoras
- 1 dl de vino blanco
- 1 litro de caldo de pescado
- Cebollino
- Aceite
- Sal

Modo de elaboración

Hidratamos las ñoras en un bol de agua tibia hasta que recuperen la humedad y podamos retirar la carne de la piel raspando con la ayuda de un cuchillo pequeño y la picamos.

Picamos en dados los pimientos y los ponemos a rehogar a fuego muy suave. Añadimos la pulpa de las ñoras y dos minutos después el tomate rallado. Vertemos el vino y dejamos evaporar el alcohol, incorporamos el caldo y una dejamos hervir cinco minutos, incorporamos las patatas cortadas y cuando falte tres minutos para terminar de cocer la pasta añadimos el salmón cortado en dados.

Servimos en plato hondo terminando con el cebollino.

HAMBURGUESAS DE ATÚN

Ingredientes (4 p)

- 400 g de bonito fresco
- 1 yema de huevo
- 1 diente de ajo
- Un trocito de cebolla
- 50 g de miga de pan remojada en leche
- Unas hojitas de perejil

Modo de elaboración

Para elaborar los filetes rusos, trituramos el bonito en la picadora limpio de piel y espinas. Trituramos a la vez el trocito de cebolla, el diente de ajo, las hojitas de perejil y un poco de sal. Agregamos la miga de pan remojada en leche y la yema de huevo, amasamos hasta conseguir una pasta uniforme y manejable. Preparamos 8 hamburguesas, las pasamos por harina huevo y las freímos en una sartén con aceite caliente, por ambos lados a fuego suave para que se cocine el interior. Se sirven acompañadas de lechuga, tomate natural y queso fresco laminado.

CHULETITAS DE CONEJO MARINADAS

Ingredientes (4 p)

- 1 kg de chuletas de conejo
- 2 Cebollas
- 4 clavos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Salvia, romero, pimienta y sal
- 1/2 l de vino blanco seco

Modo de elaboración

Poner las chuletitas en un recipiente grande y cubrir las con el vino. Añadir las cebollas en trozos, las hierbas aromáticas, los clavos de olor, pimienta y sal. Dejarlo marinar 2 horas. Sacarlo y escurrirlo. Pasar por la plancha ligeramente untada con aceite de oliva.

INSTITUTO TOMÁS PASCUAL
para la nutrición y la salud