

SAJONIA CON ALBARICOQUES

Ingredientes

600 gr de chuletas de Sajonia / 6 albaricoques / 2 cebollas / 10 gr de mantequilla / 2 dl de caldo de carne / aceite / sal.

Preparación

Pela y pica la cebolla y 3 albaricoques. En una sartén, calienta 2 cucharadas de aceite y sofríe la cebolla. Añade los albaricoques, remueve 1 minuto y agrega el caldo de carne. Mantén 10 minutos a fuego medio. Retira y pasa por la batidora. Pela y corta el resto de los albaricoques en gajos y saltéalos en mantequilla a fuego fuerte 3 min. Reserva. Pinta las chuletas con aceite y ásalas. Sirve la carne con el puré de albaricoque y los gajos. Si quieres, acompaña también con puré de patata.

REALIZACIÓN: Miguel de Torres

Bien escurrido

El verano es sinónimo de ensaladas. Esta espumadera te permitirá escurrir verduras y legumbres y añadirlas directamente a la ensaladera. De la firma Guzzini (13,50 €).



Con carácter

Pepa Noir es un aceite de oliva virgen extra 100% natural, elaborado con arbequina. La ilustración que la decora prelude la personalidad de su aroma (desde 9,50 €). Es de ByPepa.

SI TU DIGESTIÓN A VECES ES LENTA Y PESADA...

No estás sol@. ¿Sabías que entre un 35 y un 50% de la población tiene problemas con la leche? El porcentaje no se conoce con exactitud, ya que muchas personas que sufren digestiones pesadas nunca asocian sus molestias con el consumo de lácteos. Más allá de las intolerancias, a menudo existen circunstancias transitorias o una sensibilidad ocasional que hace que el estómago no reciba bien los lácteos. El problema no reside en la leche, sino en la lactosa, un azúcar natural que, si no se desdobra correctamente, puede resultar difícil de digerir. Basta con eliminar la lactosa para disfrutar del sabor y los nutrientes de la leche sin temor a padecer una digestión pesada.

En el año 2005, Kaiku sin Lactosa fue la primera leche de fácil digestión que apareció en el mercado español. A las opciones más demandadas por el consumidor —leche entera, semi, desnatada, con calcio y para niños— se han unido otros productos de la gama, también 0% lactosa, que permiten disfrutar de la comida y, a la vez, elaborar platos, como queso gouda, queso rallado, nata para montar y nata de cocina. Como opción para



meriendas y postres, Kaiku incorpora batidos y natillas de chocolate. Pero si además de evitar una digestión pesada te interesa mantener a raya la báscula, la gama de yogures sin lactosa está elaborada con 0% materia grasa: una opción excelente para quienes aspiran a cuidarse con la ventaja añadida de evitar sensación de pesadez e incómodas molestias estomacales.

