

## RECETA TRADICIONAL

- 3 HUEVOS
- 3 MEDIOS CASCARONES DE HUEVO DE ACEITE DE OLIVA
- 2 Ó 3 CUCHARAS SOPERAS DE MIEL
- 180 g DE AZÚCAR
- 400 g DE HARINA
- 1 CUCHARADA DE CANELA MOLIDA
- RALLADURAS DE 3 Ó 4 LIMONES
- 2 CUCHARAS SOPERAS DE AJONJOLÍ



# GAÑOTE DE AZNALCÓLLAR

ANNA EJSMONT, IRIS JIMÉNEZ POLO, MANUEL ENRIQUE GARCÍA FALCÓN Y ALICIA LÓPEZ GENAO

## INGREDIENTES Y BENEFICIOS

**HUEVOS:** Aporta proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (cardiosaludable), carotenoides que ayudan a prevenir la ceguera y las cataratas, lecitina con poder antioxidante y estimuladora del desarrollo mental, minerales como el hierro, fósforo, sodio, potasio, calcio, yodo, zinc, selenio (con capacidad antioxidante), magnesio, vitaminas A (previene la ceguera nocturna), D (previene la osteoporosis) y E (con capacidad antioxidante).

**ACEITE DE OLIVA:** Aporta ácidos grasos monoinsaturados, que son muy beneficiosos. Disminuye los niveles de colesterol en sangre, actúa como factor protector frente a la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y otras complicaciones cardiovasculares. También mejora la función digestiva mediante la prevención del estreñimiento y el exceso de secreción ácida en el estómago. Favorece la formación de tejido cerebral, actúa en los procesos antiinflamatorios y mejora la absorción de calcio y el crecimiento óseo, previniendo la aparición de osteoporosis. Posee además actividad antioxidante disminuyendo el envejecimiento celular, y además tiene capacidad saciante.

**MIEL:** Evita el reflujo ácido y es usada para tratar afecciones gastrointestinales. Reduce las alergias y es útil en el tratamiento de las infecciones por su capacidad bactericida (en casos de irritación de garganta es de utilidad). No irrita el tubo digestivo, es de fácil y rápida asimilación, es una fuente energética importante y preferible frente al azúcar, es mejor soportada por los riñones, posee una ligera acción laxante y posee capacidad sedante.

**AZÚCAR:** No conviene abusar debido a su contenido en glúcidos simples, su uso excesivo está relacionado con la presencia de caries, obesidad, diabetes y arteriosclerosis. Aunque su absorción es rápida y la obtención de energía es inmediata, debe estar restringido en las dietas habituales.

**HARINA:** Debido a su contenido en azúcares complejos ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre con un consumo moderado. Su contenido en fibra también es elevado, siendo útil en casos de estreñimiento.

**CANELA:** Es usada en situaciones donde es necesario regular el ciclo menstrual. Alivia el dolor bucal y ayuda a cicatrizar las papilas gustativas tras ingerir alimentos excesivamente calientes. Ayuda a reducir los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en sangre. Es usada en situaciones de resfriado, gripe y bronquitis. Facilita el buen funcionamiento del sistema digestivo, No conviene ser empleada en pacientes con úlceras.

**LIMÓN:** Posee capacidad astringente, combate enfermedades carenciales como el escorbuto, es útil en afecciones respiratorias y con dolor de garganta.

**AJONJOLÍ:** Contribuye a reducir los niveles de colesterol en sangre. Tiene un alto contenido en calcio, hierro, zinc y vitaminas B y E. Posee capacidad antioxidante, además de un contenido elevado en fibra (útil para mejorar el estreñimiento).