

# El libro Blanco de la Anchoa

EDICIÓN GOURMET BY



# Anchoas del Cantábrico

---

DEL MAR A TU MESA

*En Alimentación Diferente estamos cerca de tí.*



Somos conscientes del valor que tiene llevar nuestros exquisitos productos a tu hogar. No todas las anchoas son iguales. Por eso, trabajamos día a día escogiendo las mejores anchoas del Cantábrico, con el objetivo de que nuestros clientes puedan deleitarse con su exclusivo y exquisito sabor.

Visita nuestra web: <https://www.diferente.es/> y podrás descubrir la variedad exquisita de **Anchoas de Santoña** que tenemos!

# Propiedades y Beneficios de las Anchoas

## ¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LAS ANCHOAS?

Hoy vamos a descubrirete cuáles son los beneficios y propiedades de las anchoas. El principal, que seguro que ya conoces, es que las anchoas del Cantábrico son una buena fuente de proteínas y omega-3. Son uno de los pescados azules que no deberían faltar en una dieta saludable. Los pescados azules vienen de aguas más profundas y tienen más contenido de lípidos saludables, que son indispensables en cualquier dieta equilibrada. Las anchoas de Cantabria son ricas en Omega 3, fundamental para prevenir accidentes cerebro vasculares, problemas de hipertensión o riesgos de infarto.

Además las anchoas son beneficiosas para el aparato circulatorio y la prevención de la artritis.

## " Mito: Las Anchoas engordan."

### ¡LAS ANCHOAS NO ENGORDAN!

¿Alguna vez te han contado que las anchoas engordan? Pues no, las anchoas no engordan. Siempre y cuando no empecemos a mojar pan en el delicioso aceite que las conserva. Y no engordan porque apenas contienen calorías, como verás un poco más adelante. Además el mayor porcentaje de las calorías que aportan las anchoas a tu dieta procede de su alto contenido en proteína.

### CONTRAINDICACIONES

Como todo, el consumo de anchoas en exceso, tampoco es bueno. Si sufres de gota o ácido úrico no deberías abusar de las anchoas. Por otro lado, las anchoas, dado su proceso de elaboración, tienen un alto contenido en sal. Concretamente entre 13 y 17 por cada 100 gramos. Por lo que no se recomiendan en personas con hipertensión o sigan dietas bajas en sodio.

Por lo que no se recomiendan en personas con hipertensión o sigan dietas bajas en sodio.

No obstante, las anchoas del Cantábrico, no suelen alcanzar los 10 gramos de sal por cada 100 gramos de filetes. Y, por si fuera poco, en DiFERENTE, disponemos de unas anchoas del Cantábrico reducidas en sal, con tan solo 2,5 gramos por cada 100 de producto.

Así, que ahora que ya sabes que las anchoas no engordan y que tienen un montón de propiedades, ¿A qué esperas para probar las anchoas de Santoña que hemos seleccionado para tí en Diferente.?

## 7 PROPIEDADES DE LAS ANCHOAS

Estos son los principales beneficios que os enumeramos a continuación:

1. Como ya te hemos contado, tienen muy pocas calorías. Las anchoas tienen unas 250 calorías por cada 100 gramos. Cada uno de los filetes aporta tan solo unas 8 calorías.
2. Muchas proteínas, por eso, las anchoas del Cantábrico se recomiendan especialmente para el desarrollo muscular. Son altamente aconsejables durante las etapas de infancia, adolescencia y embarazo dada la mayor necesidad de aporte proteico en estos períodos.
3. Además están especialmente indicadas para embarazadas por su alto contenido en ácido fólico.
4. Carne sabrosa. Las anchoas presenta un sabor fuerte. Contienen un 12 % de grasas saludables con apenas hidratos de carbono y son fuente de hierro, potasio, fósforo, calcio y vitaminas A y B.  
Ese sabor destaca especialmente en la anchoa de Santoña. Al tratarse de bocarte capturado en la costera de primavera, presenta una mayor cantidad y calidad de músculo. A más músculo, menos grasa, lo que hace que la carne sea aún mas sabrosa.
5. Son compatibles con dietas de adelgazamiento ya que las anchoas combinan a la perfección con otros alimentos bajos en grasas como los pepinillos, los pimientos o los mismos boquerones. Así que ya sabes: son buenas las anchoas para adelgazar. Sin mojar pan.
6. Ayudan a frenar el colesterol: las proteínas de las anchoas son de gran valor biológico, ya que ayudan a disminuir las grasas de la sangre, principalmente el colesterol.
7. Contribuyen al fortalecimiento de los huesos, debido a que contienen una gran cantidad de vitamina D. Ese alto contenido de vitamina D convierte a las anchoas en un gran aliado para fortalecer el sistema inmunitario y prevenir ciertos tipos de cáncer.



# Ensalada de Anchoas y Tomate

¿Te apetece una ensalada pero no sabes de qué hacerla?

Nosotros te damos unas cuantas ideas de ensaladas con anchoas que te van a encantar. Toma nota de ellas!

## INGREDIENTES

- Tomates rojos
- Aceitunas negras (sin hueso)
- Huevo cocido
- Queso de Cantabria
- y el ingrediente estrella: Anchoas

**Es una receta fácil de realizar. Puedes hacerla con niños. Receta para toda la familia.**



**Pasos a seguir:**

Vamos a colocar todos los ingredientes en un bol grande.

Lo primero de todo es coger los huevos y cocerlos. Espera a que el agua entre en ebullición para introducir los huevos. Esperamos alrededor de unos 10 ó 12 minutos para que estén cocidos.

Quitamos con cuidado la cáscara y esperamos a que se enfríen.

Mientras...

Nos ponemos con los tomates para ensalada, rojos. Van a ser la base de la ensalada. Los lavamos y los partimos en trocitos y los añadimos al bol.

Las aceitunas negras sin hueso, las vamos a partir a la mitad para que su sabor se reparta más y quede más fino.

Los huevos cocidos, una vez fríos, les vamos a trocear y poner en el bol junto con los tomates y las aceitunas.

Ahora partimos unas lonchas del queso de Cantabria que hayamos escogido, queso tierno, queso ahumado, queso de nata... y lo partimos haciendo cuadraditos.

Mezclamos todos los ingredientes, con cuidado, junto con el aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre de módena.

Colocamos la cantidad que deseemos en el plato donde vamos a servirlo y ahora sí, ponemos las anchoas coronando la ensalada.

Y ¡ya lo tenemos!

# Ensalada con Anchoas y Queso de Cabra

En esta ensalada utilizaremos los siguientes **ingredientes**:

- Berros
- Anchoas
- Queso de cabra
- Tomates
- Nueces



Como base colocamos en el bol los berros y el tomate troceado.

Por otro lado, cortamos el queso de cabra en rodajas gruesas. Para darle un toque diferente, podemos pasar el queso de cabra por la sartén, vuelta y vuelta.

Partimos las nueces, con cuidado de que no se deshagan.

A la hora de emplatar, colocamos todos los ingredientes. Sólo nos queda añadir las anchoas por la parte superior. Aliñamos con vinagre balsámico, aceite de oliva virgen extra y sal, al gusto.

# Ensalada de Aguacate y Anchoas

El aguacate aporta un color divertido a las ensaladas, así que apunta esta receta. Los **ingredientes** para esta ensalada son:

- Aguacates
- Cebolletas
- Anchoas
- Tomates



Esta ensalada está a medio camino de hacer guacamole, pero añadiendo las anchoas. Picamos los tomates, así como el aguacate. Consejo: ten cuidado porque el aguacate se pone negro enseguida, por lo que aprovéchalo y no dejes un aguacate a medias. Después, trocea la cebolleta en pequeño.

En este caso, las anchoas, sí las vamos a partir.

Para aliñarlas y para mantener el aguacate en su color, podemos añadir un poco de zumo de limón. Una pizca de sal y mezclamos bien todo. ¡Listo!



# Ensalada con Queso Azul y Anchoas

¡Amantes del queso! Esta es vuestra ensalada.

## INGREDIENTES

- Lechuga
- Zanahorias
- Tomates
- Anchoas
- Queso azul



La ensalada de anchoas con queso azul tiene como base la lechuga, que lavamos y troceamos en un bol. Por otro lado, pelamos las zanahorias y las partimos en rodajas más bien finas. Los tomates los partimos en gajos. El último toque es poner el queso azul que le va a aportar todo el sabor junto con las anchoas.

En esta ensalada te proponemos que utilices un vinagre de manzana junto a la sal y al aceite de oliva virgen extra.

# Ensalada de Anchoas y Pimientos asados

Los pimientos son otro de los ingredientes que puedes utilizar en una ensalada. Aunque en este caso, si no compras los pimientos ya cocidos, requiere un poco más de tiempo.

## INGREDIENTES

- Pimientos rojos
- Anchoas
- Tomates



Si compras los pimientos rojos, puedes asarlos en el horno unos 20 minutos a 160 grados, con un chorrito de aceite por encima y sal. Una vez asados, retirar la piel y las pepitas. Cuando se enfríen y podamos trabajar con ellos, les partimos en tiras.

Ahora sí, lo más fácil, coloca los pimientos asados, los tomates y las anchoas.

Para esta ensalada puedes realizar una vinagreta formada por ajo picado, vinagre, aceite, pimienta blanca y sal. ¡Buen provecho!

# Tosta de Escalivada con Anchoas

¿Aún no sabes qué cenar?

Esta es nuestra propuesta! Nos gusta Cantabria, saborearla y disfrutarla en cada bocado, por eso te recomendamos esta sencilla y fácil receta.

## INGREDIENTES

- Berenjena
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Ajos
- Tomates
- Aceite oliva virgen extra
- Sal



Lo primero que hacemos es poner a calentar el horno. Mientras, lavamos las berenjenas, el pimiento y los tomates. Pelamos la cebolla y los ajos.

Hay que tener especial cuidado con la berenjena, hemos de pincharla para que no explote en el horno.

Ponemos en el horno todos los ingredientes salvo los tomates.

Les echamos aceite de oliva virgen extra por encima. A continuación, les metemos en el horno a 170 grados durante una hora.

Una vez pasada la hora, abrimos el horno y colocamos los tomates. Les asamos con todo lo demás media hora más.

Los tiempos son estimativos porque depende de las verduras. Cuando estén tiernas, las sacamos del horno y las dejamos enfriar.

Pelamos las berenjena, los pimientos , y les quitamos las pepitas. A continuación, troceamos la cebolla.

Extendemos todos los ingredientes sobre una tostada de pan, colocamos sal, el jugo de las verduras asadas y por supuesto, para coronar la tosta, una o dos anchoas de Santoña.

También se puede reservar el aceite de su conserva para potenciar el sabor de las verduras de la escalivada.

Se puede tomar en frío y en caliente. Pero las anchoas del cantábrico son mejor colocarlas frías sobre las verduras.

Si no sabes donde encontrar las Anchoas de Santoña, la puedes comprar en nuestra tienda gourmet online.

Nos gusta conocer perfectamente el producto, por eso nos hemos ido hasta Santoña. Allí comprobamos de primera mano cómo hacen las anchoas de Santoña y por eso las elegimos. Nuestro plato ya está acabado, solo queda un buen emplatado y una buena compañía para disfrutarlo.

¡Qué aproveche!



# Cogollos con Anchoas y Vinagreta

Los cogollos son típicos de Tudela, en Navarra. Tienen un sabor un poco más fuerte que la lechuga normal pero he de confesar que están riquísimos.

Si sumamos los beneficios de las anchoas y de los cogollos, nos queda un plato muy sano y nutritivo, además de fácil de preparar. Vamos a ello.

## INGREDIENTES

- Cogollos
- Anchoas
- Pimiento Rojo
- Pimiento Verde
- Cebolleta
- Perejil Picado
- Aceite de Oliva
- Sal



**Pasos a seguir:**

Primero lava los cogollos y déjalos escurrir un ratín, una vez listo, corta cada uno en 4 partes, a continuación abre la lata de anchoas y coloca 1 o 2 lomos sobre cada trozo de cogollo.

Para la elaboración de la vinagreta, pica finamente la cebolleta, los pimientos rojos y verdes , a continuación pon todo en un bol y reserva. Añade un poco de perejil picado, una pizca de sal, un chorrito de vinagre y sé generoso con el aceite de oliva, después mezcla todos los ingrediente y tendrás lista una deliciosa vinagreta para acompañar tu receta.

Finalmente sirve los cogollos con las anchoas, riega con la vinagreta y listo!

Ya tienes un plato Gourmet en tu mesa!

**Y por último, no olvides visitar nuestra web:**

**[www.diferente.es](http://www.diferente.es) dónde encontrarás la mejor selección de  
Productos Gourmet!**