

## **Receta de puerros gratinados con jamón**

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/recetas/2002/10/28/53396.php>

### **Ingredientes**

8 puerros.

8 lonchas de jamón serrano o jamón york,

50 g de harina.

50 g de mantequilla.

3/4 litros de leche.

Queso rallado al gusto.

Sal.



### **Preparación**

Limpiamos los puerros, quitando todas las hojas verdes, la parte dura.

En una cazuela ancha, ponemos a hervir abundante agua con sal.

Echamos los puerros y los cocemos durante veinte minutos, dependiendo del grosor.

Los escurrimos, utilizando papel de cocina para que queden lo más secos posible.

Envolvemos cada uno con una loncha de jamón y colocamos en una fuente.

Calentamos la mantequilla en un cazo, añadimos la harina y dejamos que se fría,

añadimos poco a poco la leche hasta formar una bechamel cremosa y la ponemos a punto de sal.

Cubrimos con bechamel, espolvoreamos por encima el queso rallado, y gratinamos en el horno hasta que se forme una capa dorada en la superficie.

### **Comentario dietético**

Esta es una forma tradicional de preparar la verdura realzando su sabor y enriqueciéndola.

Los puerros son nutricionalmente interesantes precisamente por lo que no tienen, calorías, grasas y sodio. Además aportan vitaminas del grupo B, minerales como el potasio o el magnesio y fibra, que acelera el tránsito intestinal y ayuda al control del nivel de grasas y azúcares (glucosa) en sangre.

En esta receta crea sensación de saciedad por lo que si se prepara con lácteos descremados, es apropiada para aquellas personas que realizan dietas de control de peso.

La bechamel y el queso colaboran en este plato con su composición rica en proteínas de calidad, hidratos de carbono (harina), vitaminas A y D, calcio y grasas saturadas. Si a todo este abanico de nutrientes le sumamos las proteínas provenientes del jamón el resultado es una receta sencilla y muy completa que se puede ofrecer a todo tipo de personas y sobre todo a los más pequeños, en los que la educación de los hábitos alimentarios es fundamental, y podemos fomentar así el consumo de verdura entre los niños.