

## Judías verdes a la moda

### Ingredientes:

Medio kg. de judías verdes  
1 kg. de patatas  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo seco  
1 tomate entero sin pelar  
Una cabeza de ajos  
Dos hojas de laurel  
Una cebolla mediana  
Un chorreón de vinagre  
Una cucharadita de pimentón  
Unas pimientas negras  
Un vasito de aceite  
Sal según gusto.

### Modo de hacerlo:

Poner en la olla exprés las judías verdes troceadas, las patatas cortadas a pellizco, la cabeza de ajo entera, el to-

mate, la cebolla picada, los pimientos limpios y cortados en dos, y todos los demás ingredientes. Añadir agua, sal y poner a cocer durante 20 o 25 minutos para que espese el caldo y dejarlo a modo de estofado. Dejar hervir con la tapa quitada.

**Modo de hacerlo:** Freir las patatas como para tortilla, apartar una vez fritas y dejar un poquito de aceite en la sartén donde añadiremos el pellizco de pimentón. Machacar en el mortero los ajos, los cominos y el perejil; añadir a las patatas que han quedado en la sartén, darles una vuelta con estos ingredientes y agregar agua. Dejar hervir lentamente durante cinco minutos. A la hora de servir añadir los huevos batidos para que se espese el caldo.

Hasta la próxima semana.

JULIA

## Patatas en caldillo

### Ingredientes:

1 kgr. de patatas  
Un pellizco de cominos  
Un pellizco de pimentón  
Una ramita de perejil  
Dos dientes de ajo  
Dos huevos  
Sal, según gusto

## EL CONSEJO DEL DOCTOR,

### LOS CUIDADOS DEL SOL EN VERANO

En esta época lo que se lleva es el moreno, aprovechar los últimos rayos de sol "a tope". Pero, esta sana costumbre estival tiene sus imperativos. Por ser los meses más calurosos, existe mayor riesgo de insolación o de quemaduras en la piel.

Los baños de sol hay que tomarlos de forma progresiva. No se puede broncear al primer día. Hay que comenzar poco a poco según la fuerza de las irradiaciones solares, y procurar

mantener la cabeza cubierta.

El consumo de vitaminas en verano varía, entre otras cosas por la exposición del cuerpo a los rayos solares. Los procesos metabólicos implicados, especialmente la formación de melanina protectora, requieren que se consuman alimentos ricos en vitaminas liposolubles, como son la A, B, y D.

Otro de los grandes problemas que ocasionan los prolongados baños de sol es

la deshidratación de la piel; primero simplemente se seca y enrojece, para adquirir el agradable tono moreno, que no es más que una reacción defensiva del organismo.

Para proteger hay recetas caseras, que mantienen la hidratación cutánea y absorben los rayos ultravioletas. Entre estos está la utilización simplemente de aceites naturales como es el de semillas de sésamo.

Si el sol nos ha quema-

do la piel, por no haber tomado precauciones, existen cremas para después del sol, los famosos "after sun" que alivian el dolor y contribuyen a la curación.

Existen numerosos remedios caseros como por ejemplo: Utilizar zumo de hojas de lechuga y col, con agua destilada; mezclar aceite de oliva con vinagre; zumo de pepino; té frío; una cucharada de vinagre con ocho de agua; pulpa de fresas en la zona quemada; loción de miel: hacer una mezcla con una clara de huevo y una cucharadita de miel fundida.

#### CLINICA COREYSA

Dirigida por médicos y personal cualificado  
Asistencia médica continuada  
Todas las especialidades:  
laboratorio, radiología, ecografía, scanner  
C/ Alisos, s/n — CIUDAD REAL  
Teléfono: 21 17 88

#### SEGURO COLEGIAL MEDICO— QUIRURGICO, S.A.

Le ofrece un amplio cuadro de especialistas  
con libre elección de facultativo  
Sanatorio dotado de las más modernas  
instalaciones  
C/ Alarcos, 3 — CIUDAD REAL  
Teléfs: 21 27 86 y 21 28 45