

ALTERACIÓN HEPÁTICA

Macarrones con puerro y calabacín



Ingredientes para 4 personas

- 5 cucharadas de Aceite de oliva
- 200 gramos de Macarrones
- 2 Puerros
- 2 Calabacines
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharadita de Orégano
- 1 pizca de pimienta

Preparación

- 1) Cortar en arandelas muy finas el puerro y el calabacín a dados pequeños o a bolitas. Introducirlo en un recipiente apto para microondas y cocinarlo tapado con una cucharada de aceite, durante 8 minutos a máxima potencia. Tiene que quedar muy tierno. Si se prefiere se pueden cocinar al vapor
- 2) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete y mezclarlas con el calabacín y con los puerros. Aliñar con la vinagreta
- 3) Para hacer la vinagreta mezclar el orégano, sal, pimienta y 4 cucharadas de aceite de oliva

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 301,76Kcal

Proteínas: 8,48g; Hidratos de carbono: 38,60g; Grasas: 12,48g

Comentario nutricional

La alteración hepática es una patología en la que se tienen que reducir el consumo de proteínas por la acumulación de productos de desecho tóxicos. Para que sea proporcional a la cantidad de proteína que se consume se tiene que aumentar la ingesta de carbohidratos.

Comentario gastronómico

Puedes pelar el calabacín o no. Si es verano es muy tierno y nunca amarga, pero si haces este plato en invierno te aconsejo que lo peles. Para conseguir las bolitas igual que en la fotografía es muy sencillo. Emplea el vaciador de melones, pero con un diámetro pequeñito de 0,5cm aproximadamente.

Pollo con espinacas



Ingredientes para 4 personas

- 2 pechugas de Pollo sin piel
- 150 gramos de Espinacas congeladas y trituradas
- 1 cucharada de Jerez
- 3 Puerros
- Caldo
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa bechamel
- ½ pimiento rojo
- ½ zanahoria

Preparación

- 1) Cocer las espinacas y salpimentar
- 2) Pelar y cortar la zanahoria. Cortar a dados el pimiento e introducir ambas verduras durante 2 minutos en el microondas en un recipiente tapado y a máxima temperatura con una cucharada de aceite. Agregar las espinacas y saltearlo todo. Salpimentar y añadir las 2 cucharadas de bechamel
- 3) Para hacer el rollo seguir los siguientes pasos:
 - 3.1. Poner la pechuga (abierta y aplanada) sobre un trozo de papel film para que nos resulte más fácil enrollarlo
 - 3.2. Distribuir el relleno de espinacas y verduras sobre el pollo
 - 3.3. Enrollar el pollo ayudándonos con el papel film y atarlo bien por los lados con un nudo
- 4) Cocinar la vapor durante 5-6 minutos o hasta que veamos que esta cocido
- 5) Cortar el puerro y añadir una cucharada de aceite y el jerez y cocinarlo a máxima potencia durante unos 3 minutos o hasta que veamos que esta cocido
- 6) Con la ayuda de una batidora triturar el puerro y el caldo hasta obtener una masa muy fina
- 9) Una vez tibio o frio el rollo de pollo cortarlo en rodajas gruesas, servirlo acompañado de una generosa cantidad de salsa

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 211,07Kcal

Proteínas: 29,85g; Hidratos de carbono: 5,24g; Grasas: 7,61g

Comentario nutricional

Este plato se caracteriza por su bajo contenido en grasa. Esto es de especial importancia para personas con alteraciones hepáticas que, además de requerir una dieta baja en sal, deben moderar el consumo de alimentos ricos en grasa y el uso de técnicas culinarias grasas, puesto que la absorción de grasa puede estar afectada.

El pollo es una carne con poca cantidad de grasa saturada, por lo que es más sana que la carne roja. Al comerlo retirar siempre la piel, que es donde está el colesterol, grasa y hormonas.

Comentario gastronómico

Podemos variar el relleno según nuestro gusto, como por ejemplo queso fresco y albahaca.



Con el asesoramiento de:

