

ALTERACIÓN RENAL

Arroz relleno de pollo



Ingredientes para 1 persona

- 1 cucharada de Harina de trigo
- Hierbas provenzales
- Perejil picado
- 1 pieza de Contramuslo deshuesado de pollo (100 grs./pieza)
- 50 gramos de Arroz crudo
- ½ pieza de Cebolla
- 150 mililitros de Bebida de arroz
- 4 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Cortar la cebolla a dados pequeños y poner a remojo durante 24 horas, cambiando el agua de remojo de 2 a 3 veces. Hervir el arroz y colarlo.
- 2) En una sartén dorar la cebolla con 3 cucharadas de aceite hasta que se dore. En otra sartén dorar el pollo cortado a dados con la cucharada de aceite restante.
- 3) Agregar en la sartén de la cebolla la cucharada de harina y, cuando este tostada, ir vertiendo bebida de arroz hasta que quede una preparación con textura de salsa.
- 3) Escoger un molde de semiesfera: Colocar el arroz por las paredes de este presionando con fuerza y en medio verter la salsa. Acabar de rellenar el molde con arroz.
- 4) Desmoldar y decorar con hierbas provenzales, perejil fresco y un poco de salsa.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 672,79Kcal

Proteínas: 15,09g; Hidratos de carbono: 66,07g; Grasas: 56,16g

Comentario nutricional

Sí acompañamos este plato con unas hojas de lechuga bien troceadas y en remojo previo, se convierte en un plato único.

Aporte limitado de proteínas. El arroz nos aporta hidratos de carbono de absorción lenta. El pollo, una carne blanca, con poca cantidad de grasa, nos aporta proteína de buen valor biológico. Su bajo contenido en grasa y colesterol lo convierten en una receta adecuada para personas con niveles elevados de colesterol.

Al utilizar bebida de arroz en lugar de leche el aporte de fósforo se reduce. Al no usar sal, las hierbas provenzales potencian el gusto del plato dando un sabor característico muy agradable.

Comentario gastronómico

Si no se desea enmoldar, servir colocando el arroz en el centro del plato y la mezcla de pollo por encima.

Papillote de salmón a los cítricos



Ingredientes para 4 personas

- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 Naranja
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 600 gramos de Salmón
- 1 Puerro
- 1 cucharada de ralladura de lima

Preparación

- 1) Lavar el puerro y cortarlo en arandelas muy finas. Dejar en remojo durante 24 horas cambiando 3 veces el agua. Colocar sobre cuatro hojas de papel de aluminio o estraza un lecho de puerros y colocar encima el salmón
- 2) Aromatizar con el aceite de oliva, la piel rallada y el zumo de una naranja, sal, la ralladura de lima y la pimienta
- 3) Introducir en el horno precalentado a 200°C, durante 20 minutos

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 363,51kcal

Proteínas: 30,70g; Hidratos de carbono: 3,90g; Grasas: 25,01g

Comentario nutricional

Recomendamos que para personas con disfunción renal siempre es mejor sustituir la pizca de sal por diferentes condimentos o especias para aumentar el sabor. Además en esta receta se utilizan cítricos por su bajo contenido en potasio, adecuados para patologías renales, y por aportar más sabor al plato.

Comentario gastronómico

Podemos sustituir la técnica del mojo que utilizan con el puerro, por el triple hervido. Consiste en hervir los vegetales, desechar el agua de cocción y volverlo a hervir un par de veces más, para así poder extraer el potasio.



Con el asesoramiento de:

