

## ÁCIDO ÚRICO-RECETAS SALUDABLES

### Garbanzos con berenjenas, orégano y huevo duro



#### Ingredientes para 4 personas

- 2 piezas de Berenjena
- 1 cucharadita de Orégano
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 cucharadas de Salsa de soja
- 4 piezas de Huevo
- 480 gramos de Garbanzos hervidos

#### Preparación

- 1) Cortar 2 berenjenas a dados y cocinarlas en el microondas durante 10 minutos a máxima potencia con una cucharada de aceite.
- 2) Picar los huevos duros en trocitos muy pequeños.
- 3) Mezclar las berenjenas con los garbanzos. Agregar los huevos duros.
- 4) Agregar la siguiente vinagreta: 3 cucharadas soperas de salsa de soja, una de aceite y 1/2 cucharadita de orégano.

#### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 392,13 Kcal.; Proteínas: 19,24 g; Hidratos de carbono: 27,20 g; Grasas: 22,75 g.

#### Comentario nutricional

Esta receta nos puede servir como plato único ya que es un plato nutricionalmente completo y equilibrado.

Los garbanzos se caracterizan por contener un elevado contenido proteico, aunque incompleto, ya que son deficitarios en el aminoácido esencial metionina. Ideales para personas con hiperuricemia ya que contienen niveles de purinas inferiores al resto de legumbres, y son una excelente fuente de fibra, proteínas vegetales, ácido fólico, hierro y magnesio. Son ricos en hidratos de carbono complejos, siendo el almidón el más abundante.

Además, los garbanzos tienen una gran cantidad de fibra por lo que al combinarlos con la berenjena hacen que este sea un plato con un gran contenido en vitaminas, minerales y fibra.

#### Comentario gastronómico

También podríamos realizar esta receta con otro tipo de legumbres (alubias, lentejas...)

## Crema de zanahoria con huevo pochée



### Ingredientes para 4 personas

- 4 piezas de Huevo
- 4 cucharadas de Aceite de albahaca
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1 pizca de Tomillo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 pieza de Cebolla
- 1 pieza de Puerro
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

### Preparación

- 1) Pelar y cortar la verdura
- 2) En una olla sofreír con 2 cucharadas de aceite las 3 hortalizas unos 10 minutos o hasta que empiecen a tomar color.
- 3) Pasado este tiempo añadir el tomillo y agua hasta que sobrepase dos dedos por encima de las verduras.
- 4) Dejarlo hervir unos 25 minutos y una vez pasado el tiempo salpimentar y triturarlo.
- 5) Cortar 4 rectángulos de 15x15 cm aproximadamente de papel film y pintarlo con un poquito de aceite de oliva. En el centro de cada rectángulo, cascaremos un huevo y cerraremos el plástico, formando un cestillo.
- 6) Hervir los huevos durante 4-5 minutos hasta que queden pochée, entibiar y sacarlos del plástico.
- 7) Calentar la crema de verduras y colocar en el centro del plato el huevo pochee.
- 8) Aromatizar con unas cuantas gotas de aceite de albahaca.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 374,19 Kcal.; Proteínas: 7,83 g; Hidratos de carbono: 4,65 g; Grasas: 36,02 g.

### Comentario nutricional

Si se añade un panecillo o unas rebanadas de pan resulta un plato equilibrado perfecto para una cena.

El huevo es un alimento idóneo para personas con hiperuricemia ya que es una excelente fuente de proteínas de alta calidad libre de purinas, por lo que es una excelente alternativa a alimentos proteicos como la carne, el pescado o el marisco, cuyo consumo en exceso se asocia con niveles elevados de ácido úrico. Su puede tomar perfectamente tres veces a la semana. Es ideal combinarlo con verduras ya que su fibra hará que parte del colesterol del huevo no sea absorbida.

### Comentario gastronómico

Para hacer el aceite de albahaca, triture las hojas frescas de albahaca con aceite de oliva o girasol.

Si no se dispone de mucho tiempo, se puede recurrir a las cremas de verduras ya preparadas

## Noodles con pollo agridulce



### Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Calabacín
- 250 gramos de Zanahoria
- 100 gramos de Soja germinada
- 4 cucharadas de Miel
- 250 gramos de Noodles
- 1 pieza de Pollo, pechuga, sin piel
- 15 ml Salsa de soja

### Preparación

- 1) Cortar en juliana las verduras. Cortar el pollo en tiras.
- 2) Mezclar la salsa de soja con la miel y calentarlo. Una vez fría esta mezcla dejar en adobo el pollo, aproximadamente 1 hora.
- 3) En un wok pasar el pollo con un poco de aceite, añadir las verduras y cocinarlas sin parar de remover.
- 4) Hervir la pasta.
- 5) Mezclar la pasta con la verdura.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 363,32 Kcal.; Proteínas: 23,17 g; Hidratos de carbono: 60,44 g; Grasas: 3,10 g.

### Comentario nutricional

El calabacín contiene un 90% de agua y 8 Kcal por 100gr. Posee propiedades antitóxicas, depurativas, diuréticas y laxantes.

La zanahoria contiene vitaminas A, B y C. Un 87% de de su peso es agua, y posee mucha de fibra.

La soja es uno de los alimentos más nutritivos que existen, por su alto contenido en proteínas, vitaminas A y B, potasio, calcio y hierro. Contiene un 35% de su peso en proteínas de alto valor biológico, ácido linoléico, apenas un 4,5% de grasas de las cuales la mayoría son insaturadas, y es rica en vitaminas A, B y E así como minerales. La mejor manera de consumirla es germinada, ya que así duplica sus nutrientes.

### Comentario gastronómico

Los noodles se pueden sustituir por spaghetti del 1 o del 2.

## Copa de yogur e higos secos



### Ingredientes para 4 personas

- 3 piezas de Yogur natural
- 4 cucharadas de Dulce de leche
- 150 gramos de Higo seco
- 25 gramos de Pasas de Corintio
- 2 piezas de Pera

### Preparación

- 1) Pelar las peras, quitarles el corazón y cortarlas a gajos finos.
- 2) Elegir un recipiente apto para microondas e introducir las peras junto con las pasas y cocinarlas tapadas a máxima potencia durante 3 minutos o hasta que estén tiernas.
- 3) Cortar la mitad de los higos secos en láminas finitas y la otra en cuadritos.
- 4) En copas de postre o vasos de "txacolí", poner en la base una capa de dulce de leche, continuar con el yogur y finalizar colocando una ración de peras, pasas e higos.
- 5) Decorar con unas hojitas de menta o con canela espolvoreada.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 239,26 Kcal.; Proteínas: 6,18 g; Hidratos de carbono: 43,80 g; Grasas: 4,34 g.

### Comentario nutricional

Los lácteos (queso, leche y yogures) son la principal fuente de calcio por excelencia. Son una excelente fuente de proteínas para las personas con hiperuricemia al contener proteínas de alta calidad y un bajo contenido en purinas. Además son ricos en vitaminas del grupo B, y las liposolubles A y D.

Los higos secos son muy nutritivos y constituyen una fuente excelente de potasio y calcio.

### Comentario gastronómico

Si se desea se puede añadir una cucharada de ron o brandy en el momento de cocinar las peras con las pasas.

Si se desea hacer el postre menos calórico se puede cambiar el dulce de leche y hacerlo con yogur desnatado edulcorado, pero hay que tener en cuenta que bajará el aporte de calcio de la receta.

Con el asesoramiento de:

