

## LENTEJAS CON ARROZ Y POLLO (4 raciones)



Las legumbres aportan proteínas de bajo valor biológico, por ello, **es aconsejable combinarlas con hidratos de carbono** y/o algún otro alimento con proteína. En este caso se han escogido las lentejas con arroz y pollo. Además, también se han incluido fuentes de **vitaminas y minerales** como la cebolla, el calabacín y la zanahoria.

Por su alto contenido en fósforo y potasio, en personas que deban limitar el consumo, es aconsejable utilizar legumbres envasadas ya cocidas o la técnica de la doble cocción y limitar su consumo a dos veces por semana.

En la etapa de prediálisis este plato aporta las proteínas necesarias, se podrá consumir como plato único teniendo en consideración la cantidad de pollo que se pone en la ración. En el caso de hemodiálisis, las necesidades de proteínas están amentadas por lo que es conveniente servirse un plato completo con una cantidad de pollo abundante.

Si se tiene restricción con el potasio, será necesario cortar y poner a remojo todas las verduras que se vayan a utilizar y reducirla en caso de ser necesario.

Esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

### **Ingredientes**

- Aceite de oliva .....50 gr
- Cebolla congelada .....80 gr
- Ajo .....5 gr (1 diente)
- Zanahoria.....40 gr
- Pollo.....120 gr
- Calabacín .....40 gr
- Tomate pera enlatado.....900 gr
- Lentejas cocidas envasadas.....200 gr
- Arroz .....100 gr
- Laurel..... 1 hoja
- Pimentón

### **Preparación**

- Sofreír la cebolla y el ajo con aceite, cuando esté dorado, añadir el laurel, la zanahoria y el pollo y rehogar 2 minutos más.
- Pasado este tiempo, adicionar el calabacín y rehogar 2 minutos más. Después añadir el pimentón y rehogar un poco más.
- Añadir el tomate pera en lata y dejar 5 minutos al fuego. Si es necesario, agregar medio vaso de agua y dejar cocer.
- Por último, incorporar las lentejas y dejar cocer varios minutos.
- Emplatar en un plato hondo.

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)**

<b>Energía (Kcal)</b>	285,5
<b>Proteínas (g)</b>	12,6
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	28,1
<b>Lípidos (g)</b>	13,6
<b>Sodio (mg)</b>	289,6
<b>Potasio (mg)</b>	360,4
<b>Fósforo (mg)</b>	135,3
<b>Calcio (mg)</b>	41,2