

GUISO DE GARBANZOS CON PECHUGA Y PATATA

(Para una persona)



En esta receta las legumbres son el ingrediente principal. Las legumbres aportan **proteínas de bajo valor biológico**. Para completar el valor de las **proteínas**, es aconsejable combinar las legumbres con **hidratos de carbono**, en este caso se ha escogido la patata. Además, también se ha incluido pollo y huevo y fuentes de **vitaminas y minerales** como el tomate y la cebolla.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas. Por el alto contenido en potasio de las legumbres se ha optado por garbanzos en conserva.

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

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Garbanzos en conserva (60 gramos aprox.)
- Pechuga de pollo (60 gramos aprox.)
- 1 Huevo

- ½ patata pequeña (45 gramos aprox.)
- Tomate mediano (90 gramos aprox.)
- ½ cebolla pequeña (40 gramos aprox.)
- 2 dientes de ajo
- Vino tinto
- Nuez moscada, pimentón rojo, orégano y 1 hoja de laurel.
- Para el caldo: huesos de cerdo, huesos de ternera, la cáscara de medio pollo de campo, 2 ramas de romero y 1 rama de tomillo.

PREPARACIÓN

Unas horas antes:

- Preparación del caldo: Poner 10 litros de agua a cocer a fuego lento en una olla grande. Cuando hierva, añadir todos los ingredientes para el caldo y dejar 4 horas. Retirar, desgrasar y reservar.
- Preparación previa de las futas, verdura y hortalizas: cortar la patata en dados pequeños y poner a remojo durante 8 horas cambiando el agua 2 o 3 veces. Cortar la cebolla en trozos pequeños y laminar los dientes de ajo y dejar en remojo durante 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces.

Elaboración del plato:

1. Poner 2 cazuelas con agua al fuego y esperar a que hiervan. Cuando el agua rompa a hervir, añadir en una de ellas la patata y en la otra los garbanzos. Dejar la patata 7 minutos aprox. y los garbanzos 2 minutos aprox. Retirar, escurrir y reservar.
2. Mientras los garbanzos y la patata están en el fuego, rallar el tomate y cortar la pechuga en tiras finas de 3 o 4 cm. de largo. Reservar.
3. Poner en un cazo 3 cucharadas de aceite de oliva virgen y calentar. Una vez caliente, adicionar la cebolla y los ajos laminados. Cuando la cebolla esté dorada, añadir la pechuga y, poco después, la patata. Dejar que se cueza durante 5 o 6 minutos. Cuando la patata haya cogido color, añadir el tomate rallado, los garbanzos y el vino tinto (un vaso de chupito) y dejar reposar 3 minutos para que el alcohol se evapore. Por último,

incorporar el caldo (2 vasos y medio de agua, 375 ml. aprox.), una hoja de laurel y una pizca de nuez moscada, pimentón rojo y orégano y esperar a que hierva. Cuando rompa a hervir, añadir el huevo, remover un poco y bajar el fuego al mínimo. Dejar reducir durante 15 o 20 minutos.

4. Si durante la reducción se observa que el caldo se está agotando, incorporar un poco más.
5. Una vez terminados el guiso, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	587
Proteínas (g)	24.4
Hidratos de carbono (g)	19.1
Lípidos (g)	41.1
Sodio (mg)	245
Potasio (mg)	638
Fósforo (mg)	473
Calcio (mg)	80

En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al plato.

CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido la **SAL** y se han usado alimentos y variedad de especias para darle sabor al plato.
- Como se observa en la tabla, este plato tiene un alto contenido en **fósforo**. Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se

debe tomar durante las comidas. Esta receta está realizada con legumbres, por lo que si se tiene el fósforo alto se deberá limitar su consumo a 1 día por semana.

- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las verduras, hortalizas y tubérculos y ponerlas a remojo 4 horas (para las verduras y hortalizas) y 8 horas (para la patata), como mínimo, cambiando 3 o 4 veces el agua y elegir legumbres en conserva para disminuir la cantidad de potasio. Es importante realizar las técnicas para disminuir el potasio (remojo y doble cocción). En este caso no se ha realizado el remojo del tomate, de esta manera se aprovechan las vitaminas que se pierden en el remojo.
- El potasio se queda en el agua, por eso, para la **elaboración del caldo** se han sustituido las verduras y hortalizas por hierbas aromáticas naturales.
- Aderezar los platos de manera abundante con especias como la pimienta, el clavo o el comino puede producir sed. Se evitará condimentar mucho los platos si se tiene restricción de **líquidos**.

SEGÚN EL ESTADÍO

Prediálisis

Al tratarse de un plato combinado podemos escoger la cantidad de proteínas que comeremos. En el caso concreto de esta receta, la combinación de ingredientes hará que se complete la cantidad de proteínas diarias, es conveniente servir más cantidad de garbanzos y patata y complementar con un poco de huevo y un poco de carne. En el caso de no tener restricciones con el potasio, complementarlo con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

El remojo de las hortalizas, la elaboración del caldo sin verduras y la utilización de garbanzos envasados, nos permiten eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada nuestra dieta. Por el contenido en potasio y fósforo de las legumbres, no se recomienda su consumo en un periodo largo sin diálisis (fin de semana), es preferible tomarlo

en la comida anterior a una sesión de diálisis y será necesario utilizar las técnicas de remojo y doble cocción para eliminar el máximo de potasio posible. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único por el aporte de proteínas que ofrecen la combinación de legumbres e hidratos de carbono y la adición de pollo y huevo. En el caso de que se quiera tomar un segundo plato se deberán elegir alimentos con bajo contenido en potasio.