

PROFITEROLES DE MANZANA ASADA AL CULÍ DE PERA

(Para 4 personas)



En este postre se combinan varios elementos nutricionales como las proteínas del huevo, los hidratos de carbono de la harina y las vitaminas y minerales de la manzana y la pera en pequeñas proporciones.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas y azúcares. Por tanto, es apto para personas con diabetes.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 1 manzana reineta
- 1 pera
- 500 ml de agua
- 150 gramos de harina
- 4 huevos
- 400 ml de agua de azahar

PREPARACIÓN

Unas horas antes:

- Preparación previa de las futas: Al tratarse de dos frutas con bajo contenido en potasio (y por las necesidades de la preparación) elegimos solo la pera para el remojo. Lavar y cortar la pera y dejar en remojo durante 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces.

Elaboración del plato:

- Preparación de la masa
 1. Poner en una cazuela 250 ml de agua, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen y 160 ml de agua de azahar y calentar a fuego medio. Cuando hierva, introducir la harina y remover con una cuchara de madera sin parar hasta que quede una masa compacta (4 o 5 minutos aproximadamente). Retirar y dejar que se temple.
 2. Cuando la masa esté tibia, incorporar uno a uno los huevos y remover (no incorporar el siguiente a la masa hasta que no se diluya el anterior).
 3. Mientras se completa este proceso, precalentar el horno a 210°C y preparar una bandeja. Una vez completada la masa con los huevos, introducirla en una manga pastelera y hacer bolitas del tamaño de una nuez sobre la bandeja con una cierta separación entre ellas.
 4. Introducir la bandeja en el horno precalentado durante 12 o 15 minutos hasta que queden doradas. Retirar, dejar enfriar y abrir por la mitad.
- Preparación de la manzana asada
 1. Lavar la manzana y descorazonarla para quitarle las semillas. Coger la parte del corazón que no tiene semillas y volver a introducirla para evitar que se rompa.
 2. Precalentar el horno a 210°C. Preparar una bandeja honda de horno y realizar a la manzana un corte superior e inferior para que se asiente en la bandeja. Añadir 90 ml de agua de azahar y un poco de agua, tapan la bandeja con papel de aluminio e introducirla en el horno durante 45

minutos aproximadamente. Retirar, dejar enfriar, descarnar y rellenar los profiteroles.

- Elaboración del culí de pera

1. Poner en una cazuela 250 ml de agua, 150 ml de agua de azahar y la pera. Cocer durante 12 minutos a fuego fuerte. Retirar, pasar por un pasapurés y dejar enfriar.

Una vez terminadas todas las preparaciones, rellenar los profiteroles con la manzana asada y servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef recomienda echar 2 o 3 cucharadas de culí de pera en un plato hondo, colocar encima los profiteroles rellenos y pintarlos con agua de azahar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

Energía (Kcal)	339
Proteínas (g)	6
Hidratos de carbono (g)	40,2
Lípidos (g)	16,3
Sodio (mg)	21,4
Potasio (mg)	205
Fósforo (mg)	84,4
Calcio (mg)	22,3

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.

CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido el azúcar por agua de azahar para darle el toque dulce al plato y hacerlo apto para personas con diabetes.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas.

- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las frutas y ponerlas a remojo 4 hora cambiando 3 o 4 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio. En este postre se han seleccionado 2 frutas con bajo contenido en potasio y no se ha realizado el remojo de la manzana, de esta manera se aprovechan las vitaminas que se pierden en el remojo.

SEGÚN EL ESTADÍO

Prediálisis y hemodiálisis

Este postre es adecuado para cualquier etapa por su bajo contenido de potasio y fósforo. Además, su bajo aporte de proteínas también lo hace recomendable en la etapa de prediálisis.

Los profiteroles se han elaborado sin utilizar azúcares, lo que permite su consumo a personas con restricciones de glucosa o diabetes mellitus.

Por la cantidad de calorías que contiene deberá reducirse su consumo si existen problemas de sobrepeso.