

NOISSES DE POLLO Y MANZANA CON CARACOLAS DE PASTA

(Para 4 personas)



El componente principal de esta receta son las **proteínas de alto valor biológico** que aporta el muslo de pollo que, al ser una carne blanca, se puede consumir a diario. Esta carne se complementa con los **hidratos de carbono** de las caracolas de pasta que forman parte de la base de la dieta en estos estadios y proporcionan energía para realizar las actividades diarias. Por último, la manzana y el brócoli que acompañan el plato lo completan con **vitaminas y minerales**.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas, eligiendo una carne magra (pollo) y salsas ligeras.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de Módena
- 2 muslos de pollo
- Caracolas de pasta (200 gramos aprox.)
- Brócoli (200 gramos aprox.)
- 2 manzanas
- 2 limones
- 3 dientes de ajo
- Albahaca
- Orégano

- Romero
- Pimienta blanca molida

PREPARACIÓN

1. Deshuesar los muslos, apartar toda la grasa y cortarlos en láminas.
2. Poner una olla con 1 litro de agua a fuego fuerte, añadir la pimienta blanca, el orégano y la albahaca y dejar cocer durante 10 minutos para que absorba los aromas. Posteriormente, introducir la pasta y cocer 8 minutos más a fuego fuerte. Escurrir y dejar enfriar. Reservar.
3. En un recipiente, exprimir los limones y mezclar con el vinagre de Módena. Reservar.
4. Colocar cada uno de los muslos de pollo deshuesados sobre un papel de aluminio e impregnar sus caras con la mezcla del zumo de limón y el vinagre de Módena con la ayuda de una brocha. En cada uno de los muslos incorporar por capas: las rodajas de manzana hasta cubrirlos totalmente y, sobre éstas, las ramas de romero. Una vez hecho esto, enrollar cada uno de los muslos en su papel de aluminio formando un rulo y poner en una bandeja de horno.
5. Introducir los muslos de pollo en el horno y hornear durante 45 minutos a 180 grados. Transcurrido este tiempo, Sacar los muslos de pollo del horno y retirar el papel de aluminio. No desechar el jugo que haya quedado en la bandeja de horneado.
6. Mientras se hornean los muslos de pollo, poner una sartén con 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte, añadir el ajo picado y el brócoli cortado, bajar el fuego y rehogar durante 15 minutos, pasado este tiempo, adicionar la pasta. Saltear durante 2 o 3 minutos. Retirar y reservar.
7. Una vez terminada la preparación, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef recomienda cortar los rulos de muslo de pollo en noisset (cortes transversales y finos) de manera que se dejen ver las diferentes capas del

relleno, colocar sobre una base de pasta y regar con el jugo resultante del horneado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL(por comensal)

| | |
|--------------------------------|------|
| Energía (Kcal) | 428 |
| Proteínas (g) | 19,6 |
| Hidratos de carbono (g) | 44,6 |
| Lípidos (g) | 18 |
| Sodio (mg) | 65,7 |
| Potasio (mg) | 439 |
| Fósforo (mg) | 213 |
| Calcio (mg) | 42,4 |

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 ni el vinagre 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.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas. En este caso, se ha seleccionado una carne blanca porque su contenido en fósforo es menor que el de las carnes rojas.
- Aunque la fruta utilizada en esta receta es baja en potasio, en el caso de que se tenga el **potasio elevado**, recordar cortar la fruta y ponerla a remojo 8 horas, cambiando 1 o 2 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio.