

POTAJE CON TALLARINES

(Para 4 personas)



Las legumbres son el ingrediente principal de esta receta. 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 han escogido los tallarines. Además, también se ha incluido pavo y fuentes de **vitaminas y minerales** como el tomate, la cebolla y el pimiento.

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
- Tallarines (200 gramos aprox.)
- Garbanzos en conserva (100 gramos aprox.) -
- Pechuga de pavo (80 gramos aprox.)
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates medianos
- 1 pimiento verde pequeño

- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Vinagre
- Perejil picado
- Pimentón dulce
- Albahaca
- Eneldo

PREPARACIÓN

Elaboración del plato:

1. Lavar y picar el pimiento verde, cortar la cebolla a rodajas y el tomate a trozos pequeños. Reservar.
2. Poner una cazuela con 2 litros de agua al fuego fuerte, añadir el bouquet garni, tomillo, eneldo, albahaca y un poco de vinagre y esperar a que hierva.
3. Cortar el pavo a trocitos. Reservar.
4. Poner una cazuela con 4 cucharadas de aceite al fuego fuerte. Cuando esté caliente, ir añadiendo los ingredientes, con un intervalo de 5 minutos entre cada uno, sin dejar de remover, teniendo en cuenta que se subirá el fuego cuando se introduzca un alimento nuevo y seguidamente se volverá a fuego medio: añadir la cebolla, cuando esté un poco hecha incluir el pavo y rehogar durante 5 minutos aproximadamente. Seguidamente, adicionar el tomate y un pellizco de perejil picado, continuar removiendo durante 5 minutos más. A continuación, introducir los garbanzos (bien lavados para eliminar totalmente el líquido de conserva) y un poco de pimentón dulce, dar un par de vueltas y cubrir con los dos litros de agua de la cazuela con las especias (quitando el bouquet garni). Cuando rompa a hervir, introducir el pimiento verde y dejar cocer 5 minutos. Pasado este tiempo, añadir los tallarines cortados y esperar 8 minutos hasta que la pasta esté al dente.
5. Una vez terminados el guiso, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos).

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

Energía (Kcal)	430
Proteínas (g)	13,3
Hidratos de carbono (g)	42,3
Lípidos (g)	22
Sodio (mg)	73,2
Potasio (mg)	396
Fósforo (mg)	220
Calcio (mg)	37,2

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.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas.
- 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.
- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 4 horas, cambiando 3 o 4 veces el agua y elegir legumbres en conserva para disminuir la cantidad de potasio. Para legumbres secas, es importante realizar las técnicas para disminuir el potasio (remojo y doble cocción). En este plato no se ha realizado la doble cocción por

tratarse de garbanzos en conserva. En el caso de esta receta, y si es necesario, se puede reducir más la cantidad de potasio hirviendo los garbanzos durante dos minutos tras el enjuague.