

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

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 250 ml de agua de azahar, tapar 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.