

## EMPEDRADO DE LENTEJAS

(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 que contienen**, es aconsejable combinar las legumbres con **hidratos de carbono**, en este caso se han escogido las lentejas con arroz. Además, también se han incluido fuentes de **vitaminas y minerales** como el tomate, la cebolla, la carlota y el nabo.

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 lentejas en conserva.

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

### INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de vino
- Lentejas en conserva (250 gramos aprox.)
- Arroz (60 gramos aprox.)
- 1 cebolla mediana (120 gramos aprox.)
- 1 tomates mediano (120 gramos aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria (70 gramos aprox.)

- Nabo (130 gramos aprox.)
- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Pebrella
- 1 rama de canela

## PREPARACIÓN

### Unas horas antes:

- Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar a rodajas el tomate, la carlota y la cebolla, a láminas el ajo y a dados el nabo y dejar todo en remojo 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces.

### Elaboración del plato:

1. Colocar una olla con 2 litros de agua a fuego lento. Añadir un poco de vinagre, un bouquet garni (tomillo, perejil, y laurel), la canela y la pebrella.
2. En otra olla, añadir el nabo y parte de la carlota, cubrir con agua y dejar a fuego medio hasta que se ablande (15 minutos aproximadamente). Pasado este tiempo, retirar, escurrir, triturar en el mortero y reservar.
3. Mientras se hace el caldo, poner un poco de aceite en una sartén a fuego fuerte y añadir los dientes de ajo y la cebolla picada, bajar el fuego y rehogar durante 10 minutos. Adicionar la carlota que se había dejado sin triturar y rehogar a fuego lento 8 minutos más. Añadir el tomate y dejar 5 minutos más. Cuando esté terminado, pasarlo a una olla de tamaño medio.
4. Cuando hayan pasado los 45 minutos en la elaboración del caldo, echarlo con un colador a la olla donde se ha colocado el rehogado, subir a fuego fuerte hasta que hierva, mantener 2 o 3 minutos, bajar a fuego medio y dejar cocer otros 10 minutos.
5. Pasado este tiempo, subir el fuego, añadir las lentejas y el nabo y la carlota triturados, cocer durante 2 o 3 minutos, bajar el fuego dejarlas 5 o 10 minutos más. Volver a subir el fuego para añadir el arroz y dejar 2 o 3 minutos hasta volver a bajar el fuego y cocer durante 10 minutos más.

6. Una vez terminados el guiso, servir en un plato con un utensilio de cocina que nos permita eliminar la mayor cantidad de líquido posible (rasera redonda) y buscar la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos).

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

<b>Energía (Kcal)</b>	249
<b>Proteínas (g)</b>	7,6
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	26,7
<b>Lípidos (g)</b>	11,3
<b>Sodio (mg)</b>	177
<b>Potasio (mg)</b>	450
<b>Fósforo (mg)</b>	138
<b>Calcio (mg)</b>	41,9

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.
- 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 y vinagre de vino.
- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 8 horas, cambiando 1 o 2 veces el agua y elegir

legumbres en conserva para disminuir la cantidad de potasio. En general, es importante realizar las técnicas para disminuir el potasio (remojo y doble cocción). En este plato se ha realizado la doble cocción solo del nabo y la carlota (para ablandarlos) y no se ha realizado la doble cocción de las legumbres por tratarse de lentejas en conserva. En el caso de esta receta, se puede reducir más la cantidad de potasio si reduce la cantidad de verduras y hortalizas más elevadas en potasio como el tomate y la zanahoria.

## SEGÚN EL ESTADÍO

### **Prediálisis**

En el caso concreto de esta receta, la combinación de ingredientes hará que se complete la cantidad de proteínas diarias. 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 y la utilización de lentejas envasados, permite eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada la dieta. Por el contenido en potasio y fósforo de las legumbres secas, no se recomienda su consumo en un periodo largo sin diálisis (fin de semana), es preferible tomarlas en la comida anterior a una sesión de diálisis. Se aconseja escoger legumbres en conserva. En otros casos, 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. En el caso de que se quiera tomar un segundo plato se deberán elegir alimentos con bajo contenido en potasio.