

GUISO DE GARBANZOS CON PECHUGA Y PATATA

(Para una persona)



En esta receta las legumbres son el ingrediente principal. 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 ha escogido la patata. Además, también se ha incluido pollo y huevo y fuentes de **vitaminas y minerales** como el tomate y la cebolla.

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
- Garbanzos en conserva (60 gramos aprox.)
- Pechuga de pollo (60 gramos aprox.)
- 1 Huevo

- ½ patata pequeña
- Tomate mediano
- ½ cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ½ pimiento rojo
- ½ ñora
- 2 dientes de ajo
- Vino tinto
- Hueso de jamón pequeño y desalado
- Nuez moscada, pimentón rojo, orégano, pimienta y 1 hoja de laurel.
- Para el caldo: huesos de cerdo, huesos de ternera, la cáscara de medio pollo de campo, 2 ramas de romero y 1 rama de tomillo.

PREPARACIÓN

Unas horas antes:

- Desalar el jamón: Dejar el hueso pequeño de jamón en remojo la noche anterior a la elaboración del plato (14 horas aprox.) cambiando el agua 2 o 3 veces.

Elaboración del plato:

- Preparación del caldo: Poner 10 litros de agua a cocer a fuego lento en una olla grande. Cuando hierva, añadir todos los ingredientes para el caldo y dejar 4 horas. Retirar, desgrasar y reservar.
1. Laminar los dientes de ajo y cortar en trozos pequeños la zanahoria, el pimiento, la cebolla y la ñora. Cortar la patata en dados pequeños, rallar el tomate y cortar la pechuga en tiras finas de 3 o 4 cm. de largo. Reservar.
 2. Poner en un cazo 3 cucharadas de aceite de oliva virgen y calentar. Una vez caliente, adicionar la cebolla y los ajos laminados. Cuando la cebolla esté dorada, añadir la zanahoria, el pimiento rojo, y la ñora. Cuando empiece a coger un poco de color, incorporar la pechuga y, poco después, la patata. Dejar que se cueza durante 7 minutos aprox.

Cuando la patata tenga tono dorado, añadir el tomate rallado, el vino tinto (un vaso de chupito) y los garbanzos y dejar reposar 3 minutos para que el alcohol se evapore. Por último, incorporar el caldo (2 vasos y medio de agua, 375 ml. aprox.), el hueso de jamón desalado, una hoja de laurel y una pizca de nuez moscada, pimienta, pimentón rojo y orégano y esperar a que hierva. Cuando rompa a hervir, añadir el huevo, remover un poco y bajar el fuego al mínimo. Dejar reducir durante 15 o 20 minutos.

3. Si durante la reducción se observa que el caldo se está agotando, incorporar un poco más.
4. Una vez terminados el guiso, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	639
Proteínas (g)	27.1
Hidratos de carbono (g)	26.3
Lípidos (g)	41.9
Sodio (mg)	390
Potasio (mg)	997
Fósforo (mg)	524
Calcio (mg)	104

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 la tensión alta no es conveniente añadir jamón al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas. Esta receta está realizada con legumbres por lo que si se tiene el fósforo alto se deberá controlar su consumo.
- En el caso de que se tenga el **potasio elevado**, recordar cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 4 horas, como mínimo, y 8 horas en el caso de la patata, cambiando 3 o 4 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio. En estos estadios no suele ser necesaria la doble cocción.