

CARNES:

TERRINA DE POLLO CON KIVI Y MANGO CON ACOMPAÑAMIENTO DE ARROZ

(para 2 personas)

Las carnes contienen **proteínas de alto valor biológico**. Se ha elegido carne magra por su bajo contenido en grasa y fósforo, lo que la hace adecuada para cualquier tipo de dieta. Este plato se completa con los **hidratos de carbono** que aporta el arroz y las **vitaminas y minerales** de las frutas que contiene.

En el caso de tener restricciones con las proteínas, es aconsejable aumentar la cantidad de arroz de la receta inicial y utilizar el pollo como complemento al plato y no como protagonista del mismo.

Ingredientes

- Pechuga de pollo400 gr
- Mango..... 10 gr
- Kiwi 10 gr
- Ajo 8 gr
- Cebolla80 gr
- Zumo de limón 28 gr(2 cucharadas)
- Arroz60 gr
- Laurel..... 2 hojas
- Caldo de pollo..... 250 ml
- Aceite..... 2 cucharadas
- Tomillo seco
- Pimienta

Preparación

- Poner en una sartén las dos cucharadas de aceite y calentar. Cuando esté caliente, añadir la cebolla cortada en trozos pequeños y el ajo y sofreír. Posteriormente añadir el zumo de limón y el caldo simultáneamente.

- Poner una sartén al fuego y, cuando esté caliente, ir pasando el contenido de una sartén a otra. A esta técnica se le denomina: reducción al sote. Reservar.
- Abrir la pechuga tipo libro y espolvorear con la pimienta y tomillo. Poner 3 rodajas finas de kiwi y mango, enrollar y cubrir con film transparente.
- Colocar una olla con agua y laurel. Cuando rompa a hervir, introducir la pechuga sellada con el film y dejar cocer durante 30 o 40 minutos. Transcurrido este tiempo, sacar del fuego, retirar el film y reservar.
- Sofreír el arroz en un sartén. Añadir el agua y cocer el arroz.

Montaje del plato:

- Colocar la terrina cortada en medallones encima del arroz y napar con la salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (Kcal)	349,9
Proteínas (g)	44,8
Hidratos de carbono (g)	12,9
Lípidos (g)	13
Sodio (mg)	124,4
Potasio (mg)	752,2
Fósforo (mg)	392,4
Calcio (mg)	38,8

En los datos de esta tabla se contemplan 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 aderezos.

ALTERNATIVA PARA LA PREPARACIÓN DEL ARROZ Y PRESENTACIÓN DEL PLATO

(Evitar si el potasio está alto)

TORTITAS DE ARROZ

Ingredientes

- Huevo 1 unidad
- Ajo 8 gr
- Harina de trigo 6 gr
- Arroz 60 gr
- Agua 250 ml
- Aceite..... 2 cucharadas
- Perejil
- Nuez moscada

Preparación

- Sofreír el arroz en un sartén. Añadir el agua y cocer el arroz. Sacar y dejar enfriar.
- Introducir el arroz en un bol de cristal, añadir la pimienta, la nuez moscada, el ajo picado y el huevo y mezclar. Posteriormente, añadir la harina y mezclar.
- Cuando esté la masa, hacer tortitas pequeñas y sellar en la plancha.

SEGÚN EL ESTADÍO

Diálisis Peritoneal

En Diálisis Peritoneal la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, será conveniente seleccionar la cantidad de carne y pescado que se ajuste a nuestras necesidades proteicas. En el caso de no tener restricciones con el potasio, se pueden preparar y consumir los platos con más flexibilidad en lo que se refiere a las técnicas para la disminución del potasio.

Trasplante

Tras el trasplante renal es recomendable seguir un estilo de vida cardiosaludable consistente en una dieta mediterránea: rica en legumbres cereales, verduras, hortalizas y frutas y elegir pescados y carnes de ave antes que carnes rojas, así como, realizar ejercicio físico de manera regular.