

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 pollo 400 gr
- Mango..... 10 gr
- Kiwi 10 gr
- Ajo 8 gr
- Cebolla 80 gr
- Zumo de limón 28 gr(2 cucharadas)
- Arroz 60 gr
- Laurel..... 2 hojas
- Caldo de pollo..... 250 ml
- Aceite..... 2 cucharadas
- Tomillo seco
- Pimienta

Preparación

Unas horas antes:

- Preparación previa de las futas, verdura y hortalizas: Cortar la cebolla y el ajo en trozos pequeños, poner a remojo 6 - 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces. El mango y el kiwi aparecen en muy pequeña cantidad en la receta, por ello, podrían utilizarse sin aplicar el remojo. Si el potasio está muy alto: pelar y cortar el mango y el kiwi y dejar a remojo 6 - 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces.

Elaboración del plato:

- 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.

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.
- En el caso de que se tenga el **potasio elevado**, recordar cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 6 -8 horas, cambiando 1 o 2 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio. Esta receta tiene una cantidad baja de mango y kiwi, pero se recomienda utilizar las técnicas en caso de ser necesario.
- 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.

SEGÚN EL ESTADÍO

Prediálisis

Al tratarse de un plato combinado se puede escoger la cantidad de proteínas a consumir. De esta forma, se puede ser generoso/a al servir el arroz y elegir los medallones adecuados para completar la ración diaria recomendada de proteínas.

Hemodiálisis

Técnicas como el remojo y consideraciones como la elaboración del caldo sin verduras, permiten eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada la dieta. Como se puede observar en la tabla, esta receta tiene un contenido en potasio y fósforo elevado, por ello no se recomienda su consumo en un periodo largo sin diálisis (fin de semana) y será necesario tener en cuenta la alimentación completa del día para evitar consumir otros alimentos y/o platos ricos en potasio. Este plato se puede tomar como plato único añadiendo los medallones necesarios para completar la ración recomendada de proteínas.

Se puede utilizar esta receta como plato único y, en el caso de no tener restricciones con el potasio, incluir la variación que se propone a continuación.

ALTERNATIVA PARA LA PREPARACIÓN DEL ARROZ Y PRESENTACIÓN DEL PLATO

(Evitar si el potasio está alto. La adición de huevo aumenta el valor proteico y se debe tener en cuenta si existe restricción de proteínas)

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.