ALCER Alicante

Arroz con pollo a la cerveza tostada y cebolla tierna

2 PERSONAS

Esta receta aporta proteínas de alto valor biológico a través de la carne de pollo que se complementan con dos tipos de legumbres combinadas con arroz, como hidrato de carbono, para aumentar su valor. Las vitaminas y los minerales se ven incrementados por el aporte de la cebolla y el pimiento choricero.

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 el uso de conservas y congelados.

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Arroz 160 gramos.
- Muslo de pollo deshuesado sin piel 160 gramos.
- Garbanzos en conserva 15 gramos.
- Guisantes congelados 15 gramos.
- Ajo (1 diente).
- Cebolla tierna 30 gramos.
- Pimiento choricero.
- Cerveza tostada.

Para el fondo de pollo

- Huesos de pollo
- Agua.
- Aceite de oliva virgen extra

Mezcla de especias

- Azafrán en hebra.
- Pimienta negra molida en grano.
- Clavo
- Tomillo
- Limón

Arroz con pollo

ELABORACIÓN:

Unas horas antes (en caso de tener potasio elevado):

• Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar las verduras y dejar en remojo en agua fría durante 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces. Al ser poca cantidad y verduras bajas en potasio y envasadas sería posible consumirlas en crudo teniendo en cuenta el resto de alimentos del día.

· **Enjuagar bien las legumbres en conserva antes de su utilización.**
Descongelar en remojo las legumbres congeladas durante 4-6 horas. Se puede aplicar un hervor de un par de minutos.

Elaboraciones

Fondo de pollo sin verduras

Añadir en una olla los huesos de pollo, a ser posible troceados, y sofreir con el aceite de oliva a fuego medio.
Cuando los huesos estén casi dorados, incorporar el diente de ajo laminado y dorar también. Una vez esté todo bien dorado, pero sin que se llegue a quemar, agregar el agua y subir el fuego a máxima potencia.Cuando comience a hervir, bajar el fuego al mínimo, tapar la olla con la tapadera y dejar cocinar durante 1,5 horas.

Mezcla de especias y hierbas

Pulverizar todos los ingredientes en un mortero y molinillo de café.
Añadir, finalmente, el resto del aceite virgen extra crudo, remover y emulsionar.

PLATO

1. En cazo o sartén añadir la mitad del aceite y sofreír a fuego medio el muslo de pollo deshuesado sin piel cortado a dados muy pequeños.

2. Cuando el pollo esté muy dorado, sin que se llegue a quemar, incorporar la cebolla cortada en juliana muy fina y pochar a fuego bajo.

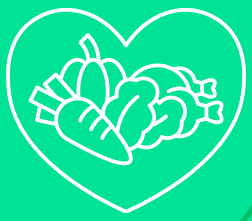
3. Añadir la pulpa de pimiento choricero y seguir cocinando a fuego bajo unos minutos. Agregar la cerveza tostada sin alcohol y cocinar hasta que se haya evaporado.

4. Incorporar el caldo de pollo, las especias y los garbanzos. Subir el fuego a máxima potencia y, cuando comience a hervir, añadir el arroz en forma de lluvia. Cocinar los primeros 5 minutos a máxima potencia removiendo el arroz de vez en cuando. Pasado este tiempo, bajar el fuego a intensidad media, incorpora los guisantes y continuar removiendo hasta que el arroz esté totalmente cocinado. Hay que conseguir que a los 16 minutos el caldo se haya casi evaporado en su totalidad quedando un arroz cremoso.

5. Añadir, finalmente, el resto del aceite virgen extra crudo, remover y emulsionar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (POR COMENSAL)

Energía (Kcal)	535,9
Proteínas (g)	19,9
Hidratos de carbono (g)	71
Lípidos (g)	19
Sodio (mg)	65,4
Potasio (mg)	450,3
Fósforo (mg)	265

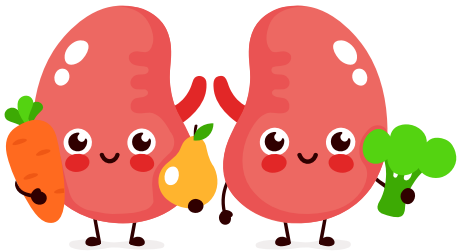


***En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al 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 prescrita medicación para controlar el fósforo se debe tomar durante las comidas.
- Si se tiene el potasio elevado se deben cortar las verduras y hortalizas y utilizar las técnicas para la eliminación de potasio (remojo, cocción. envasado, etc.) y elegir legumbres en conserva o congeladas para disminuir la cantidad de potasio o realizar remojo y doble cocción.
- Si hay diabetes, es necesario tener en cuenta que puede ser necesario cambiar las cantidades de arroz y que la cerveza sin alcohol lleva azúcares que no se evaporan durante la cocción.

SEGÚN EL ESTADIO



ERCA

- En el caso concreto de esta receta, la combinación de ingredientes hará que casi se complete la cantidad de proteínas diarias. En el caso de no tener restricciones con el potasio, complementar con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

- Aunque la cebolla y el pimiento son bajos en potasio, y se pueden consumir en crudo, sería necesario tener en cuenta el resto de alimentos del día para decidir sobre la utilización de técnicas. La utilización de legumbres envasadas y congeladas, permite eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada la dieta. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único (puede aumentarse la cantidad de pollo). Se recomienda consumir otra ración de alimento con proteína a lo largo del dia. En el caso de
- que se quiera tomar un segundo plato o un entrante, si se tienen problemas con el potasio, es recomendable elegir alimentos con bajo contenido en potasio.

Diálisis peritoneal

- En diálisis peritoneal la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único (puede aumentarse la cantidad de pollo) y se recomienda consumir, como mínimo, otra ración de alimento con proteína a lo largo del día. En el caso de no tener restricciones con el potasio, se puede complementar con un plato de verduras y hortalizas como entrante. En el caso de tenerlas, será necesario aplicar técnicas para la disminución del potasio de los alimentos.

Trasplante

- Esta receta, por sus ingredientes, basados carne blanca, arroz, verduras y legumbres, se adapta a las recomendaciones para el seguimiento de una dieta mediterránea para favorecer la salud cardiovascular. Se recomienda la utilización de cereales integrales.