

4 
PERSONAS

Merluza sobre crema de espárragos blanco y guisantes con pasta y crujiente de espárragos verdes



Esta receta aporta proteínas de alto valor biológico a través de la merluza. Además, también se han incluido fuentes de vitaminas y minerales como los espárragos y la chalota. Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas.

INGREDIENTES:

Plato

- Aceite de oliva virgen extra.
- Merluza 140 gramos.
- Pasta 80 gramos.

Salsa

- Espárragos blancos de lata 100 gramos.
- Arroz 20 gramos (en seco).
- Chalota o cebolla 12 gramos.
- Guisantes congelados 90 gramos.
- Espárragos verdes 100 gramos.





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 sería posible consumirlas en crudo teniendo en cuenta el resto de alimentos del día.

Elaboración

Elaboración de la salsa:

1. Pochar la cebolla con una cucharada de aceite a continuación los espárragos de lata (solo los tallos) reservar las puntas.
2. Añadir los tallos del esparrago verde y los guisantes congelados y rehogar.
3. Cubrir con agua, llevar a ebullición de tres a cuatro minutos.
4. Poner el preparado en vaso batidor y añadir el arroz precocido y triturar hasta que quede una crema fina.
5. Pasar por un chino si fuera necesario y reservar.

Elaboración del plato:

1. Cocer la pasta. Reservar.
2. Aceitar la merluza ligeramente y marcar en sartén antiadherente. Vaporizar el pescado en la misma sartén con unas gotas de agua y tapar para que finalice la cocción.
3. Saltear la pasta con la crema de espárragos y situar en la base del plato hondo.
4. Colocar el taco de merluza sobre la pasta.
5. Decorar con las puntas de esparrago salteadas y crujiente de virutas de esparrago
6. Opcional perejil, albahaca, comino



VALORACIÓN NUTRICIONAL (POR COMENSAL)

Energía (Kcal)	371,9
Proteínas (g)	29,8
Hidratos de carbono (g)	20,5
Lípidos (g)	18,9
Sodio (mg)	198,3
Potasio (mg)	542,9
Fósforo (mg)	309,3

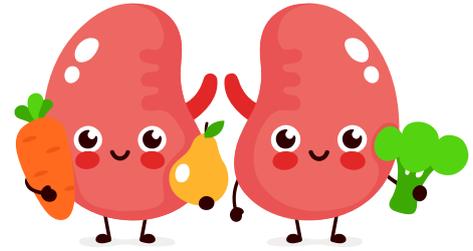
*En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al 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.

SEGÚN EL ESTADIO



ERCA

En el caso concreto de esta receta, la combinación de ingredientes hará que se complete la cantidad de proteínas diarias, al ser un plato completo se puede incrementar la cantidad de pasta y reducir la de merluza en caso de optar por otra toma de alimento con proteína en la cena. En el caso de no tener restricciones con el potasio, complementar con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

Aunque la cantidad de verduras y hortalizas utilizadas en este plato pequeñas y se pueden consumir en crudo, sería necesario tener en cuenta el resto de alimentos del día para decidir sobre la utilización de técnicas. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada (se puede aumentar la cantidad de merluza), por ello, este plato se podrá utilizar como plato único. Se recomienda consumir otra ración de alimento con proteína a lo largo del día. 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 (se puede aumentar la cantidad de merluza) 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 en pasta, pescado blanco y verduras, se adapta a las recomendaciones para el seguimiento de una dieta mediterránea para favorecer la salud cardiovascular. Se recomienda la utilización de cereales integrales.

