



## Ideas para cocinar, ahora que tenemos tiempo...

Ahora que la pandemia nos mantiene confinados, tenemos un poco más de tiempo para cocinar y nos permite elaborar platos que salgan de la rutina, incluso con alimentos sencillos como la calabaza, el pollo o la manzana.

En el siguiente menú, os proponemos transformar la crema de calabaza, añadiéndole un sabor especial con la remolacha, creando un plato lleno de sabor y que nos aportan nutrientes y antioxidantes. Utilizamos unos filetes de pollo para convertirlos en un rico plato marinado y asado al horno; que no aporta apenas grasa, pero sí las necesarias proteínas y por último, las humildes manzanas y peras, nos llenarán el paladar, convirtiéndolas en un postre fácil de hacer y muy apetitoso, con un nombre curioso: Tatín de manzana o de pera.

Estos son los ingredientes, la forma de elaboración y lo que nos aportan nutricionalmente

- Primer plato: Crema de calabaza y remolacha
- Segundo plato: Pechuga de pollo marinada con salsa de zanahorias
- Postre:
  - Tatín de manzana o de pera con gelatina de arándanos
  - Para personas con diabetes sugerimos: Piña en su jugo con puré de frutos rojos

## CREMA DE CALABAZA Y REMOLACHA



### Ingredientes (4 – 6 personas):

- 300 g de remolacha ya cocida
- 500 g de calabaza
- 3 cebollas moradas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de nata líquida (adornar)



### Elaboración:

- Cortar la calabaza y utilizar la misma técnica de reducir el potasio que con la patata (Cocer durante 8 a 10 minutos y poner a remojo 4 a 6 horas. Escurrir)



- La remolacha se puede comprar ya cocida, sólo hay que escurrir el líquido que trae y lavarla bien.
- Cortar la cebolla y dejar en agua una o dos horas. Escurrirla y rehogarla con un poco de aceite, añadir la calabaza y la remolacha y cocer todo hasta que estén blandas.
- Triturar y dejar consistencia de crema. Servir con una “nube” de na

Destaca por ser un plato

- Poco calórico
- Bajo en proteína y grasa
- Aporta fibra
- Fácil de reducir potasio
- Poco fósforo

OTROS ELEMENTOS A DESTACAR:

- Ácido fólico
- Betacarotenos (vitamina A)
- Vitamina C
- Cobre, azufre
- Antocianidina (antioxidantes)

Valor nutricional del plato (Ración: 200 g)	
• Energía (kcal)	45
• Proteínas (g)	2
• Hidratos de carbono (g)	7
• Fibra (g)	3
• Grasas (g)	1
• Potasio (mg)	170
• Fósforo (mg)	38

## PECHUGAS DE POLLO MARINADAS Y AL HORNO

Ingredientes (4 – 6 personas):

- ◆ 1 a 2 pechugas enteras de pollo
- ◆ Marinado:
  - ◆ Hierbas aromáticas
  - ◆ Cúrcuma, cardamomo, curry
  - ◆ Vino blanco, aceite, zumo de limón



### Elaboración

Dejad marinar las pechugas de pollo al menos 18 a 24 horas, dentro de la nevera. Dándole vueltas de vez en cuando para que se empapen bien.

Pasado ese tiempo, se saca del marinado y se coloca en una fuente de horno, con una capa de cebolla (previamente en remojo) y se introduce al horno a 180º durante 10 a 15 minutos por cada lado,

Se deja enfriar y se filetea. Se puede acompañar con puré de guisantes (utilizar mejor los congelados) o ensalada de lechuga y cebolla o de canónigos.



Valor nutricional del plato (Ración recomendada: 125 - 150 g)	
Energía (kcal)	140
Proteínas (g)	22
Hidratos de carbono (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0,3
Potasio (mg)	250
Fósforo (mg)	163

Es un plato poco calórico que aporta proteínas de Alto Valor Biológico, fáciles de digerir.

Con el marinado se pierde algo de potasio y contiene una cantidad razonable de fósforo.

#### OTROS ELEMENTOS A DESTACAR:

- Aporta ácido fólico y vitamina B<sub>3</sub>
- Hierro y zinc
- La cúrcuma contiene curcumina, un potente antioxidante, anticancerígeno
- El cardamomo contiene antioxidantes

## TATÍN DE MANZANA O DE PERA

### Ingredientes (4 – 6 personas):

- 4 a 6 manzanas ó peras
- 4 a 6 cucharadas de azúcar morena
- 50 g de mantequilla
- Masa quebrada



Una vez cocida la fruta, se escurre y se deja enfriar (no se guarda el caldo).

Se hace un caramelo con azúcar y un poco de agua y se cubre el fondo del molde.

Cuando se enfríe el caramelo, añadiremos la fruta a la que habremos añadido la mantequilla fundida.





Estiramos la masa quebrada con un rodillo y cortamos la pieza necesaria para cubrir la fruta.

Pinchamos con un tenedor e introducimos al horno a 160º durante 25 minutos



Cuando se enfríe, se desmolda en un plato.

Se puede añadir salsas dulces como crema de arándanos o frutos rojos.

Aunque se puede considerar un postre calórico, sin embargo, no aporta grasas saturadas como la bollería industrial y apenas tiene grasa, salvo por la adicción de la mantequilla que, aunque es muy poca cantidad, se puede sustituir por nata baja en grasa.

Contiene hidratos de carbono, la mayoría simples.

Se reduce el potasio debido a la cocción de la fruta y a que no se utiliza ese caldo. Aporta algo de fibra

Valor nutricional del plato (Ración:160 g)	
Energía (kcal)	325
Proteínas (g)	0,5
Hidratos de carbono (g)	43
Fibra (g)	3
Grasas (g)	10
Potasio (mg)	83
Fósforo (mg)	8



## Valoración Nutricional del menú \*

