

CICLO TALLERES DE COCINA

PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

ALCER Illes Balears

“Cocina Mallorquina”

TALLER:	
Presentar recetas adaptadas para personas con enfermedad renal.	
• Plato único para día especial: ARROZ BRUT	
• Plato único para día especial: LOMO CON COL	

Jueves, 8 de marzo 2012

Profesionales:

Cati Aguiló - Cocinera

Elena Muñoz - Dietista-Nutricionista de ALCER Illes Balears

Lugar:

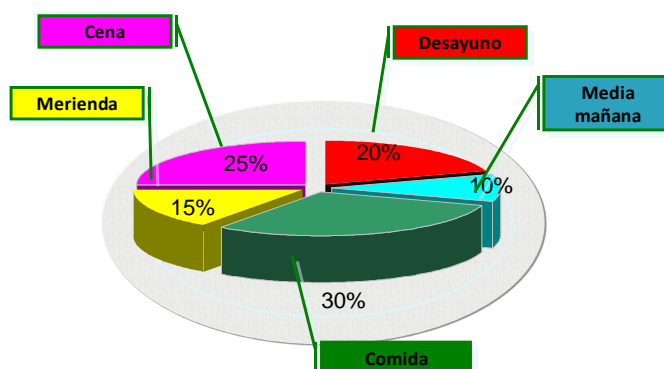
Cocina del Casal de S'Escorxador

Calibración realizada con:

PCN Tablas de composición de alimentos del CESNID 2003.

CONSIDERACIONES PREVIAS A LOS PLATOS PROPUESTOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Recomendado para una dieta normo-calórica: 2000 Kcal y adecuada para ERCA/diálisis/Trasplante	Arroz Brut (Plato único y para día especial)	Lomo con col (Plato único y para día especial acompañado de pan)
Kilocalorías	2000 Kcal/día	440 Kcal. (22%)	450 Kcal. (22,5%)
Hidratos de Carbono	275 g./día	49 g. (18%)	12.7 g. (4,6%)
Raciones de H.C.	9 R.	5 R. (55,5%)	1½ R. (16,6%)
Proteínas	60 g./día y 90 g./día en diálisis	24.5 g. (41% y 27% si diálisis)	24.2 g. (40%)
Grasa	74 g./día	16 g. (22%)	33 g. (44,6%)
Sodio	1800 a 3000 mg/día	109.6 mg. (para el mínimo 6%)	324 mg. (para el mínimo 18%)
Potasio	1500 a 2000 mg/día	381 mg. (para el mínimo 25%)	415 mg. (para el mínimo 27%)
Fósforo	600 a 1000 mg/día	292.5 mg. (para el mínimo: 49%)	270 mg (para el mínimo 45%)



Recordar que lo más importante es **individualizar** las recomendaciones nutricionales, ya que la evolución y el tratamiento de la enfermedad renal en cada persona es muy diferente.

ARROZ BRUT

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Arroz de buena calidad tipo bomba.	600 g.	60 g.
• Conejo (de campo)	300 g.	30 g.
• Costilleja de cerdo	300 g.	30 g.
• Pollo sin piel	300 g.	30 g.
• Limón	1 uds.	
• 2 dientes de ajo	2 uds.	
• Tomate pelado y picado	200 g.	20 g.
• Judías tierna	100 g.	10 g.
• Cebolla troceada muy diminuta	200 g.	20 g.
• Alcachofas	400 g.	40 g.
• Setas	100 g.	10 g.
• Agua: 1 litro por cada 4 raciones	2.5 l.	
• Aceite oliva virgen extra	200 g.	20 g.
• Mezcla de pimienta negra, pimienta Jamaica, clavo, nuez moscada y canela (Se puede comprar preparado como "Especial arroz brut").		
• Cúrcuma, para dar color al arroz		

ELABORACIÓN

Las judías y las alcachofas habrá que hacerles antes una doble cocción. A los tomates escaldarlos, quitar piel y volver a cocer (retirar el agua). Cortar la carne en trocitos pequeños, limpiar y cortar las alcachofas rociándolas con un poco de zumo de limón para que no se oscurezcan, y hacerles una doble cocción, sofreír las setas y retirar. Sofreír las carnes añadir especias en una cazuela de barro, añadir la cebolla, rehogar hasta que este blanda, añadir el tomate y sofreír 5 o 6 min. Añadir todas las verduras excepto las setas, cubrir de agua calculando 1 l. por cada 4 personas y poner a cocer entre 15-30 min. a fuego lento. Agregar el arroz, a media cocción incorporar las setas a rodajas y los últimos 2 min. Apagar el fuego, y dejar reposar 2 o 3 min., antes de servir para que termine de espesarse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	440 Kcal.
Hidratos de Carbono	49 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	5 R.
Proteínas	24.5 g.
Grasa	16 g.
Sodio (lo que aporta la sal)	109.6 mg.
Potasio	571.8 mg. (Tras hacer doble cocción a las verduras aprox.: 381 mg.)
Fósforo	292.5 mg

Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.

LOMO CON COL

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Cinta de lomo de cerdo	1 Kg.	100 g.
• Repollo (grande, hay que tener en cuenta que las hojas más grandes son las mejores para envolver)	1 uds (500g.)	50 g.
• Cebollas grandes	400 g.	40 g.
• Tocineta o panceta curada	100 g.	10 g.
• Pasas Málaga	60 g.	6 g.
• Piñones	30 g.	3 g.
• Vino tinto (o mitad jerez, mitad blanco)	100 g.	10 g.
• Tomates pelado y triturados	300 g.	30 g.
• Agua o caldo	1.5 a 2 l.	
• Sobrasada	100 g.	10 g.
• Butifarrones	100 g.	10 g.
• Pimienta		
• Aceite de oliva virgen extra	100 g.	10 g.

ELABORACIÓN

1. Separar las hojas de col, procurando que no se rompan, lavar bien (dejar remojo y cambiando el agua un par de veces) y escaldar en agua hirviendo (escaldar es introducir las hojas en agua hirviendo y dejarla cocer 2 m.) escurrir bien las hojas de col (mejor secarlas con papel absorbente), quitarles el tronco más fibroso y reservar.

2. Cortar menudito el butifarrón y la sobrasada y reservar.

3. Pedir al carnicero que corte el lomo en filetes no muy gruesos, limpiar el lomo de grasa y tejidos, añadirles pimienta y dorarlos ligeramente en una sartén con el aceite. Reservar

4. Para preparar los paquetitos coger una hoja de col y extenderla bien, poner un filete de carne en el centro, sobre este filete poner unos trocitos de butifarrón y sobrasada, envolver el conjunto y sujetarlo con una pasta de harina y agua, para que se selle. Ir colocándolos en una cazuela de barro plana, muy juntitos para que no se deshagan y reservar

5. Cortar la panceta en daditos, pelar y picar la cebolla en "brunoise" (cuadrados muy pequeños), pelar el tomate y picarlo.

Para preparar la salsa:

Dorar la panceta con un poco de aceite, en la misma sartén donde hemos pasado el lomo, cuando esté dorada añadir la cebolla, hasta que se ablanden y agregar el tomate, cuando el sofrito está bien hecho (el aceite asoma en la superficie), añadir la pimienta y el vaso de vino, dejar hervir unos minutos a fuego vivo, para que se evapore el alcohol, añadir el agua (tener en cuenta que los rollitos tienen que quedar sumergidos, pero no ahogados en esta salsa), las pasas y los piñones...esta salsa verterla sobre los rollitos que tenemos preparados en la cazuela, agitar la cazuela tapar, dejar hervir a fuego medio, hasta que la col esté tierna.

La salsa debe quedar ligada más bien espesita, si no nos queda así, al final podemos desleír una cucharada de maicena en ½ vasito de agua fría, añadirsele y dejar hervir hasta que veamos que tiene la consistencia deseada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	450 Kcal.
Hidratos de Carbono	12.7 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1½ R.
Proteínas	24.2 g.
Grasa	33 g.
Sodio (lo que aporta la sal)	324 mg.
Potasio	622 mg. (Tras hacer remojo o doble cocción a las verduras aprox.: 415 mg.)
Fósforo	270 mg

Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.