

HIPERrecetas:
tus recetas cardiosaludables

Atadillos de pollo rellenos de verduras con patata asada



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 Contramuslo deshuesado de pollo
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 Puerro
- 1 Calabacín
- 1 Zanahoria
- 30 gramos de Soja germinada
- 3 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
- 4 Patata medianas
- 4 Hojas de lechuga



PREPARACIÓN

- 1) Lavar las verduras. Cortar la zanahoria y el calabacín (con piel), en bastones de una largura similar al ancho del contramuslo de pollo.
- 2) Pimentar los contramuslos
- 3) En un recipiente apto para el microondas cocinar los calabacines y las zanahorias 5 minutos tapados y a máxima potencia con una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Pasado este tiempo, añadir la soja y cocinar todo un minuto más.
- 4) Lavar 2 o 3 hojas de puerro, introducirlas en el microondas y cocinarlas 1 minuto máxima potencia. Cortarlas longitudinalmente con los dedos en cintas de 1 cm de ancho. Utilizarlas para atar los contramuslos en vez de usar hilo de bramante.
- 5) Extender el contramuslo deshuesado, rellenerlo con las verduras. Enrollarlo de forma que quede compacto y atarlo con la tira de puerro como si estuviéramos empaquetando un regalo.
- 6) Dorar en la sartén los contramuslos con el aceite restante y acabarlos de hacer a fuego lento tapándolos, para que no se queden crudos en el centro, durante aproximadamente unos 8 o 10 minutos.
- 7) Servir los contramuslos acompañados con las patatas asadas y lechuga o tomate.
- 8) **Para asar las patatas:** Lavarlas bien pero no pelarlas. Realizar unos cortecitos en cada patata, e introducirlas en el microondas unos 6 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo pincharlas para ver si están bien cocidas. Abrirlas por la mitad y decorar con un poco de pimentón dulce y un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.



VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 310,58 Kcal.; Proteínas: 19,48 g; Hidratos de carbono: 33,72 g; Grasas: 10,84 g;

COMENTARIO NUTRICIONAL

Este plato resulta ser un plato completo ya que en el encontramos los hidratos de carbono de las patatas, la proteína del pollo y la verduras en forma de lechuga.

El puerro, la zanahoria, el calabacín y la lechuga son hortalizas y verduras que presentan bajo contenido en sodio y un alto aporte en potasio, dos minerales implicados, entre otras muchas funciones, en el equilibrio de líquidos en las células. Por su proporción en ambos minerales está indicada en personas con hipertensión (el potasio favorece la eliminación de agua, que relaja los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial).

Rico en vitaminas y minerales como la vitamina C, folatos, B6 y el magnesio (puerro), carotenos, vitamina E, folatos (zanahoria), Vitaminas del grupo B, vitamina C (calabacín)
Es un plato con un alto aporte de fibra dietética que ayuda a mejorar la función intestinal.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

El microondas nos permite cocinar las verduras de una manera rápida y sobretodo conservando los sabores de las mismas ya que se cocinan en su propio jugo. Si no dispones de microondas o quieres cocinarlas de otra manera puedes hervirlas o bien cocinarlas al vapor.

Podemos variar el relleno de los atadillos a gusto; como por ejemplo piña y soja germinada.

Si quieres aumentar el aporte de fibra puedes cambiar la patata asada por pasta o arroz integral.

Siempre que podamos utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes que beneficia a nuestra salud cardiovascular.