



Elaboración de un pintxo saludable

Íñigo Cojo

V Encuentro Escuela de Alimentación · Fundación EROSKI
Bilbao 2015

Tortilla de espinaca y berros, con pollo cítrico y cremoso de calabaza

Tortilla de espinaca y berros, con pollo cítrico y cremoso de calabaza

Ingredientes | 4 personas

Para la tortilla de kappa:

- Espinacas
- Berros
- Kappa
- Sal

Para el pollo:

- Pechuga de pollo
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

Para el cremoso:

- Calabaza
- Naranja
- Texturizante

Más ingredientes:

- Cebolla roja
- Lima
- Naranja
- Pipa de calabaza

Tortilla de espinaca y berros, con pollo cítrico y cremoso de calabaza

Material necesario

- Molde circular
- Licuadora
- Super bag
- Bowl
- Hielo
- Bolsa de vacío
- Tabla
- Termocirculador de temperatura
- Exprimidor

Elaboración

Para la tortilla:

- Escaldar la espinaca y el berro y enfriar en agua con hielo.
- Licuar.
- Diluir la kappa en agua, calentar y mezclar rápidamente con el licuado.
- Meter en moldes y enfriar.
- Cortar en láminas muy finas y reservar.



Para el pollo:

- Salpimentar las pechugas de pollo, introducir en bolsas de vacío y envasar.
- Encender un termocirculador de temperatura a 62° y cocer las pechugas durante 90 minutos.
- Enfriar, cortar en láminas finas y reservar.



Para el cremoso de calabaza:

- Cortar la calabaza, salar, aceitar y colocar en una bandeja de horno. Asar la calabaza.
- Triturar junto con zumo de naranja, colar y texturizar.



Para la cebolla encurtida:

- Cortar la cebolla en juliana, salar y cubrir con el zumo de lima y hielo.
- Reservar.



Montaje:

- Estirar las láminas de espinaca y sobre ella poner una cucharada de cremoso de calabaza, 3 láminas de pollo, cebolla encurtida y pipa de calabaza rallada.
- Doblar y servir.



Características nutricionales del plato

Ingredientes y sus características

Espinaca:

- Cualidades diuréticas y depurativas.
- Alto contenido en vitamina C.
- Contiene carotenoides como la luteína que ayuda al mantenimiento de la salud visual.
- Rica en minerales.
- Contenido importante en vitamina A.

Berros:

- Cualidades diuréticas y depurativas (debido a su contenido en sales minerales como el potasio).
- Disminuye el azúcar en sangre, la función diurética del alimento ayuda a regular la glucosa en sangre.
- Alto contenido en vitaminas A, B y C.

Crema de calabaza:

- Alto contenido en beta-carotenos: neutralización de los radicales libres, antioxidante, y es precursor de la vitamina A.
- Ayuda a regular la glucosa en sangre, ayuda

a estimular la producción de insulina en el páncreas y evita la resistencia a la insulina.

- Función diurética.
- Contenido en vitaminas A, E y C reseñable.

Pollo

- Aporte de proteína de alto valor biológico
- Carne magra, no aporta grasas al plato.

Cebolla roja encurtida:

- Contenido en flavonoide quercetina, cuya función es la neutralización de radicales libres, además de ser antioxidante natural.

Pipas de calabaza:

- Contenido en ácidos grasos insaturados saludables.
- Estimula el páncreas para la correcta secreción de insulina

Características generales del plato

- Técnicas culinarias saludables, donde se hace un **uso bajo de grasas** tipo aceite de oliva para su elaboración.
- Técnicas culinarias de **temperaturas suaves** que ayudan a la mantención de la mayoría de los nutrientes del producto guardando así todas sus propiedades nutricionales y saludables.
- Uso de alimentos con **propiedades detoxificantes y depurativas**, ayudando así a la eliminación de compuestos nocivos y regulación de la homeostasis* del organismo.
- Elaboración con gran contenido en **vitaminas tipo C y A**, con propiedades antioxidantes, y preventivas del envejecimiento celular.
- Alternativa equilibrada y saludable **sin contenido en alérgenos**, apto para todos los consumidores.

*La homeostasis es el equilibrio en un medio interno, como por ejemplo el organismo.



basque
culinary
center