MENÚS
ONCOSALUDABLES

MENÚ PARA PACIENTES
CÁNCER DE CEREBRO

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional

CPIFP HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

DEPARTAMENTO i+D
HURTADO DE MENDOZA

Una iniciativa de:

CPIFP HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA
Y TURISMO DE GRANADA

DEPARTAMENTO i+D
HURTADO DE MENDOZA

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

RECOMENDACIONES GENERALES **pág.6**

MENÚ 1

DESAYUNO **pág.10**

Batido plátano, manzana, lima y hierbabuena pág.10
Tostada de pan de fibra con fresas, miel, AVOE y nueces pág.10

ALMUERZO **pág.12**

Velouté de pescado
con leche de coco pág.12

Canelones de pollo y manzana
asados con crema de patata pág.14

MERIENDA **pág.16**

Batido de naranja y pera pág.16
Macedonia pág.16

CENAS **pág.18**

Tallarines de arroz
con crema de zanahoria pág.18

Lomos de bacalao al horno
con cama de patata y manzana pág.20

MENÚ 2

DESAYUNO **pág.24**

Café con leche y tostada de pan
de semillas con aguacates, queso fresco y melva pág.24

ALMUERZO **pág.26**

Guiso ligero de ave
con yuca y plátano verde pág.26

Rosada en papillot
con juliana de zanahoria y patata pág.28

MERIENDA **pág.30**

Zumo de naranja pág.30
Bizcocho de zanahoria pág.30

CENAS **pág.32**

Arroz caldoso
de rape y zanahoria pág.32

Pastel de pollo
y manzana pág.34

INFO DE RECOMENDACIONES

La nutrición es un proceso fundamental para la vida, y en los pacientes con cáncer influye de manera importante favoreciendo la curación, la lucha contra las infecciones y en el mantenimiento de una buena actividad vital.

El objetivo del tratamiento nutricional en el paciente con cáncer va a variar dependiendo de si está en fase curativa o en fase paliativa. Los objetivos en la fase curativa son:

- Corregir las alteraciones nutricionales previas al tratamiento
- Mejorar la tolerancia y la respuesta al tratamiento oncológico
- Mejorar la calidad de vida.

En primer lugar hay que tener en cuenta que se debe mantener un buen estado nutritivo a lo largo de la vida.

En su caso es muy importante por varias razones ya que le ayudará a mejorar la calidad de vida, tolerar mejor las dosis del tratamiento y permitir que las heridas curen mejor, por ello se debe hacer una dieta con alimentos variados y adecuados a su estado de salud para ayudar a sentirse mejor y conservar la fortaleza.

En relación a la alimentación en el caso de pacientes que están recibiendo o van recibir tratamiento con radioterapia, se podrá hacer una dieta libre, sin restricciones, pero basada en los principios de dieta saludable.

Tendremos como objetivo aumentar el contenido calórico y proteico de sus comidas, para lo cual recomendamos las siguientes medidas generales:

1) Enriquecer todos los platos posibles con aceite de oliva crudo.

2) Enriquecer la propia leche y los alimentos con leche en polvo.

3) Incentivar el consumo de yogures, utilizándolos en salsas, batidos..

4) Añadir miel, caramelo líquido, azúcar, leche condensada y mermeladas a alimentos como yogures, postres, tostadas, quesos..

5) Añadir salsa bechamel a alimentos como verduras, pastas, patatas..

6) Diluir las salsas y cremas con leche o nata, en lugar de con agua o caldo

7) Añadir queso a todos. Por ejemplo: queso fundido dentro de las tortillas, en los purés y cremas, en las ensaladas...

8) Helados caseros ricos en lácteos

9) Utilizar el huevo para enriquecer los paltos

10) Aumentar el consumo de carnes y pescados

11) Incentivar el consumo de frutos secos

Es muy importante mantener una adecuada hidratación, tomando de 2 a 3 litros de agua a lo largo del día, ayudará además a que los efectos secundarios se manifiesten más leves.

En el caso de mucositis:

Si comienza a notar molestias o dolor al masticar y/o tragar por llagas en boca o garganta (mucositis oral) le aconsejamos:

En el caso de boca seca:

1) Tomar las comidas en varias tomas unas 5 o 6 al día

2) Seguir una dieta variada, más o menos blanda o triturada para su mejor masticación o deglución.

3) Evita alimentos ácidos (naranja, pomelo, limón, etc.)

4) Evita alimentos duros (galletas, patatas fritas, frutos secos..., que puedan erosionarte la mucosa.

5) Toma alimentos fríos o a temperatura ambiente. Las comidas calientes son irritantes.

1) Bebe pequeñas cantidades de agua muchas veces al día.

2) Evita comidas secas, añadiendo salsas o caldos.

3) Es preferible tomar la comida en puré.

En el caso de disfagia o dificultad para tragar:

1) Fraccionar las comidas en varias tomas

2) Mojar en leche las galletas, magdalenas...

3) Tomar pan de molde ablandado con aceite, mantequilla, miel...

4) Tomar yogures y natillas diluidas en leche

5) Tomar helados caseros ricos en lácteos

6) Tomar verduras y legumbres en forma de cremas frías

7) Tomar la fruta muy madura, o bien en forma de cremas, papillas o zumos.

8) Usar salsas, nata, mantequilla y gelatinas para hacer más fluida la consistencia de los alimentos.

9) Evitar alimentos con sabores ácidos, amargos o condimentados con especias fuertes o picantes.

10) Evitar las bebidas alcohólicas y los refrescos con gas.

11) Ayúdate con un poco de agua que te facilite la deglución.

CÁNCER DE CEREBRO

• MENÚ 1 •

DESAYUNO

- Batido plátano, manzana, lima y hierbabuena
- Tostada de pan de fibra con fresas, miel, AVOE y nueces

ALMUERZO

- Velouté de pescado con leche de coco
- Canelones de pollo y manzana asados con crema de patata

MERIENDA

- Batido de naranja y pera
- Macedonia

CENA

- Tallarines de arroz con crema de zanahoria
- Lomos de bacalao al horno con cama de patata y manzana

DESAYUNO 1

Batido plátano, manzana, lima y hierbabuena

Tostada de pan de fibra con fresas, miel, AVOE y nueces

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL BATIDO:
Plátano (100 gramos)
Manzana Verde (100 gramos)
Lima (jugo de media lima)
Hierbabuena (8 hojas)

PARA LA TOSTADA:
Pan de fibra (1 ó 2 rebanadas)
Fresas (4-6 unidades)
Miel (1 cucharada)
Nueces (4 unidades)
AOVE (15cl)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN BATIDO

1
Coger batidora de mano

2
Añadir todos los ingredientes y triturar

3
Servir y decorar con hierbabuena y manzana

ELABORACIÓN TOSTADA

1
Cortar y tostar el pan

2
Cortar las fresas y añadirlas al pan

3
Echar AVOE, nueces y miel

ALMUERZO 1 - PRIMERO

Velouté de pescado con leche de coco

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL CALDO:
Recortes y/o espinas
de pescado blanco (1kg)
Cebolla (1 unidad)
Zanahorias (2 unidades)
Apio (2 tallos)
Agua (1,5 litros)
Perejil fresco (4 ramitas)
Laurel (2 hojas)

PARA LA LECHE DE COCO:
Coco (1 unidad)
Agua (1 litro)

PARA LA VELOUTÉ:
Caldo de pescado (1 litro)
Leche de coco (250cc)
Patata (2 unidades)
Sal

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CALDO DE PESCADO

1
Cortar cebolla, apio y zanahoria en mirepoix. Lavar recortes de pescado y colocar en olla grande.

2
Añadir la cebolla, perejil, laurel, zanahorias, apio y el agua y poner al fuego.

3
Al hervir, dejar cocer a fuego lento 30 minutos y espumar. Retirar dle fuego y enfriar. Colar el caldo.

4
Desechar los recortes de pescado y los vegetales.

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

El pescado puede ser cualquier tipo de pescado blanco. Guarnecer la velouté con trocitos de pescado blanco.

ELABORACIÓN LECHE DE COCO

1
Abrir el coco: agrietar con pocos y fuertes golpes. Reservar el agua del interior y separar la carne del coco.

2
Poner la carne de coco en un vaso. Triturar con batidora o picadora y mientras añadir agua para crear una masa espesa.

3
Dejar reposar y filtrar mezcla. Apretar la carne rallada con un chino y una cuchara para dejar bien seca.

ELABORACIÓN VELOUTÉ

1
Pelar y cortar la patata en octavos.

2
Poner a calentar el caldo. Al hervir, añadir las patatas cortadas y cocerlas.

3
Añadir la leche de coco y hervir. Triturar con turmix o Thermomix y pasar por chino.

4
Sazonar y servir.

OBSERVACIONES:

La leche de coco se puede comprar ya hecha, la suelen vender enlatada en supermercados.

ALMUERZO 1 - SEGUNDO

Canelones de pollo y manzana asados con crema de patata

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL CALDO:
Pollo (1/2 unidad)
Agua (2 litros)
Zanahoria (1 unidad)
Cebolla (1/2 unidad)
Laurel (2 hojas)
Tomillo fresco (2 ramitas)

POLLO Y MANZANA ASADA:
Pollo (1/2 kg)
Manzana (3 unidades)
Limón (1/2 unidad)

CREMA DE PATATA:
Patatas (1/2 kg)
Caldo de pollo (1/2 litro)
Sal

OTROS:
Pasta para canelones.

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CALDO DE AVE

1
Llevar a ebullición el agua y el pollo en un recipiente.

2
Cortar cebolla y zanahoria en mirepoix y agregar al recipiente, junto con laurel y tomillo. Cocer 2 horas aproximadamente.

3
Apartar del fuego y colar el caldo. Tapar y dejar enfriar en la nevera para solidificar la grasa en la superficie.

4
Retirar la grasa y refrigerar hasta que se vaya a utilizar.

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

Las placas de pasta pueden ser de arroz.

ELABORACIÓN RELLENO POLLO/MANZANA ASADA

1
Limpiar el pollo y limpiar/descorazonar las manzanas. Introducir medio limón dentro del pollo y sazonar.

2
Precalentar el horno 200°C. Colocar el pollo y las manzanas en una bandeja y hornear 90min. Dar la vuelta cada 30min. Regar con caldo de pollo.

3
Sacar las manzanas a los 25min. Dejar enfriar el pollo y las manzanas. Deshuesar el pollo y picarlo a cuchillo.

4
Hacer puré con la manzana y mezclar con el pollo picado para crear el relleno.

ELABORACIÓN CREMA DE PATATA

Una vez hervidas las patatas en el caldo, sacar y triturar bien con la batidora, sin dejar grumos. Sazonar.

ELABORACIÓN PASTA CANELONES

LLevar agua a ebullición en una cacerola. Cocer la pasta al dente. Sacar la pasta, enfriar con agua fría y dejar escurrir.

¡MONTAJE DEL PLATO!

1
Rellenar la pasta con el relleno de pollo y manzana y liar.

2
Colocar en una bandeja de horno los canelones y cubrir con la crema de patata.

3
Meter al horno para calentar.

OBSERVACIONES:

El pollo de hacer el caldo también se puede utilizar como relleno y substituiremos el pollo asado por pollo hervido

MERIENDA 1

Batido de naranja y pera

Macedonia

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL BATIDO:
Naranjas (2 unidades)
Peras (2 unidades)

INGREDIENTES (4 personas):

PARA LA MACEDONIA:
Peras (2 unidades)
Manzanas (2 unidades)
Kiwis (2 unidades)
Plátanos (2 unidades)
Naranjas (8 unidades)
Fresas (250gr)
Azúcar (2 cucharadas soperas)

no te pierdas
EL VÍDEO

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

La macedonia puede componerse de tantas variedades de fruta como se desee, azúcar y zumo de naranja al gusto y aderezos como el yogur.

No obstante, la elección de las frutas y el baño que le demos al conjunto determinará lo rica que pueda quedarnos.

Hay combinaciones de fruta que pueden ser poco adecuadas por la mezcla de sus sabores o por la textura. Por ejemplo, la sandía junto a la naranja forman un cóctel un tanto extraño.

ELABORACIÓN BATIDO

1
Lavar, pelar y cortar las peras, dejándole la piel

2
Batir las peras y añadir el zumo de naranja

3
Verter el resultado en un vaso. Decorar con un trozo de pera.

ELABORACIÓN MACEDONIA

OBSERVACIONES:

Procurar que la fruta no esté excesivamente madura si se quiere conservar unos días.

Conservar lo que no se utilice en el frigorífico, cubierto para que no coja olores.

En el frigo puede durar unos 5 días.

La manzana y el plátano se oxidan rápido, pero eso no significa que estén en malas condiciones.

CENA 1 - PRIMERO

Tallarines de arroz con crema de zanahoria

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL CALDO:
Pollo (1/2 unidad)
Agua (2 litros)
Zanahoria (1 unidad)
Cebolla (1/2 unidad)
Laurel (2 hojas)
Tomillo fresco (2 ramitas)

PARA LA CREMA:
Zanahoria (3 unidades)
Patata (1 unidad)
Caldo de pollo (750cc)
AOVE (1 cucharada)
Sal

PARA LA PASTA:
Tallarines de arroz (350gr)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CALDO DE AVE

1
Poner el agua y el pollo en un recipiente y llevar a ebullición.

2
Cortar cebolla y zanahoria en mirepoix. Añadir junto al laurel y tomillo. Cocer 2 horas sin tapar.

3
Apartar del fuego y colar el caldo. Tapar y enfriar en la nevera para solidificar la grasa en la superficie del recipiente.

4
Retirar la capa de grasa y dejar en la nevera hasta que se vaya a utilizar.

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

Se puede utilizar cualquier tipo de pasta de arroz y también pasta de harina de trigo.

ELABORACIÓN CREMA DE ZANAHORIA

1
Pelar y cortar en cuartos las zanahorias y las patatas.

2
Llevar a ebullición el caldo, las patatas y las zanahorias. Cocinar hasta que la zanahoria esté completamente cocida.

3
Licuar o procesar la mezcla junto con el aceite hasta obtener un puré. Condimentar con sal. Añadir caldo si está muy espeso.

ELABORACIÓN PASTA

1
Hervir la pasta en abundante agua con sal.

2
Colocar los tallarines calientes en un plato y rociar con la crema de zanahoria.

CENA 1 - SEGUNDO

Lomos de bacalao al horno con cama de patata y manzana

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL CALDO:
Recortes/espinas
de pescado blanco (1kg)
Cebolla (1 unidad)
Zanahorias (2 unidades)
Apio (2 tallos)
Agua (1,5 litros)
Perejil fresco (4 ramitas)
Laurel (2 hojas)

PARA EL BACALAO:
Lomos de bacalao
fresco o desalado (800gr)
Patata (400gr)
Manzana (250gr)
Caldo de pescado (500cc)
AOVE (1 cucharada)
Sal

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CALDO DE PESCADO

1
Cortar la cebolla, el apio y
la zanahoria en mirepoix.

2
Lavar los recortes de pescado.
Colocar en una olla junto a la cebolla,
perejil, laurel, zanahorias, apio y el agua.

3
Al hervir, poner a fuego lento durante
30 minutos. Espumar si es necesario.

4
Retirar del fuego y enfriar. Colar el caldo.
Desechar los recortes y vegetales.

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

Podemos utilizar cualquier
pescado blanco desespinado.

ELABORACIÓN BACALAO

1
Pelar las patatas y pelar
y descorazonar las manzanas.

2
Cortar las manzanas
en láminas finas.

3
Colocar en una bandeja de horno
capas intercaladas de patatas y man-
zana.

4
Sazonar cada capa y agregar un poco
de caldo de pescado y AOVE.

5
Precalentar el horno a 180°C.
Cocer las patatas y la manzana
al horno hasta que estén tiernas.

6
Colocar los lomos de bacalao sobre
la cama de patata y manzana.

7
Volver a poner al horno, ahora a 200°C.

8
Hornear durante 15 a 20 minutos
según el grosor del bacalao.

CÁNCER DE CEREBRO

• MENÚ 2 •

DESAYUNO

- Café con leche
- Tostada de pan de semillas con queso fresco, aguacates y melva

ALMUERZO

- Guiso ligero de ave con yuca y plátano verde
- Rosada en papillot con juliana de zanahoria y patata

MERIENDA

- Bizcocho de zanahoria
- Zumo de naranja

CENA

- Arroz caldoso de rape y zanahoria
- Pastel de pollo y manzana

DESYAUNO 2

Café
con leche

Tostada de pan de semillas con queso fresco, aguacate y melva

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL CAFÉ:
Café Molido (30gr)
Leche (100ml)
Azúcar (8gr)

PARA LA TOSTADA:
Pan semillas (1 ó 2 rebanadas)
Aguacate (1/2 unidad)
Melva (50gr)
Queso fresco (80gr)
AVOE (15cl)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CAFÉ

1
Elaborar café en cafetera italiana

2
Añadir el azúcar y cremar leche cafetera de émbolo 15s

3
Añadir con cuidado el café para que repose en el centro del vaso

ELABORACIÓN TOSTADA

1
Cortar y tostar el pan

2
Pelar y laminar el aguacate. Cortar el queso en rodajas.

3
Colocar el aguacate, el queso, la melva y echar AVOE

ALMUERZO 2 - PRIMERO

Guiso ligero de ave con yuca y plátano verde

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL CALDO:
Pollo (1/2 unidad)
Agua (2 litros)
Zanahoria (1 unidad)
Cebolla (1/2 unidad)
Laurel (2 hojas)
Tomillo fresco (2 ramitas)

PARA EL GUISO:
Caldo ligero de ave (1,5 litros)
Yuca (400gr)
Plátano verde (1 unidad)
Sal

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CALDO DE AVE

1
Poner el agua y el pollo en un recipiente y llevar a ebullición.

2
Cortar la cebolla y la zanahoria en mirepoix. Agregar la zanahoria, cebolla, laurel y el tomillo.

3
Cocer sin tapar durante 2 horas. Apartar del fuego y colar el caldo. Utilizar el pollo para el guiso posterior.

4
Tapar y enfriar en nevera hasta que la grasa se solidifique en la superficie. Retirar grasa y reservar en nevera.

ELABORACIÓN GUISO

1
Pelar y cortar la yuca en trozos pequeños.

2
Pelar y cortar el plátano en rodajas.

3
Cortar el pollo cocido en trocitos pequeños.

4
Cocer la yuca y el plátano verde en el caldo de pollo hasta que ambos estén tiernos.

5
Añadir el pollo hervido.

6
Sazonar al gusto.

ALMUERZO 2 - SEGUNDO

Rosada en papillot con juliana de zanahoria y patata

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL PAPILLOT:
Rosada (4 supremas de 125gr)
Zanahoria (100gr)
Patata (200gr)
AOVE (1 cucharada)
Hierbas aromáticas
Sal

OTROS:
4 láminas de papel aluminio o sulfurizado

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN PAPILLOT

1
Cortar la zanahoria y la patata en Juliana (tiras finas)

2
Rehogar la juliana de patata y zanahoria en una sartén con la cucharada de aceite.

3
Sazonar las supremas de merluza y poner alguna hierba aromática sobre ellas.

4
Colocar una suprema de rosada sobre cada una de las láminas de papel de aluminio y sobre cada una de ellas la juliana de patata y zanahoria.

A LA HORA DE PONER EL HORNO

5
Cerrar las láminas de aluminio a modo de sobre para que quede hermética.

2
Precalentar horno a 220°C y cocer durante 10 minutos aproximadamente.

MERIENDA 2

Zumo de naranja

Bizcocho de zanahoria

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL ZUMO:
Naranjas (3-4 unidades)

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL BIZCOCHO:
Zanahorias (150g)
Azúcar (100g)
Huevos (3 unidades)
Aceite de girasol (90g)
Harina (250g)
Sobre de levadura (1/2 unidad)
Pasas (50g opcional)
Azúcar glass (espolvorear)

no te pierdas
EL VÍDEO

OBSERVACIONES:

Si la calabaza la ponemos en microondas serian 10 o 15 min. Es bueno darle 7 u 8 min y después se voltea y se les da otros 7 u 8 min.

Se puede utilizar como molde cápsulas de magdalenas.

ELABORACIÓN ZUMO

1
Partir en mitades las naranjas

2
Exprimir las naranjas en el exprimidor (manual o eléctrico)

3
Verter el zumo en el vaso

ELABORACIÓN BIZCOCHO

1
Cortar en trozos las zanahorias, limpias de piel.

2
Poner en el vaso el azúcar y la zanahoria y trituramos 1 min: tiene que quedar como un puré.

3
Colocar el resto de ingredientes, menos la harina, levadura y las pasas. Trituramos todo el conjunto hasta que quede bien mezclado

4
Incorporar la harina y la levadura, ya mezcladas, poco a poco para que queden bien esponjada.

5
Engrasar un molde de horno con mantequilla y harina.

6
Verter todo y repartirlo bien. Poner pasas y meter en el horno durante 45 min a 180° C, previamente calentado.

6
Sacar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. Poner en un plato y espolvorear azúcar glass.

CENA 2 - PRIMERO

Arroz caldoso de rape y zanahoria

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL CALDO:
Recortes/espinas
de pescado blanco (1kg)
Cebolla (1 unidad)
Zanahorias (2 unidades)
Apio (2 tallos)
Agua (1,5 litros)
Perejil fresco (4 ramitas)
Laurel (2 hojas)

PARA EL ARROZ:
Rape (200g)
Zanahoria (100g)
Arroz (250g)
Caldo de pescado

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CALDO DE PESCADO

1
Cortar la cebolla, el apio
y la zanahoria en mirepoix.

2
Lavar muy bien los recortes de
pescado y colocar en una olla grande.

3
Añadir la cebolla, el perejil, las hojas de
laurel, las zanahorias, el apio y el agua.
Poner al fuego.

4
Al hervir, bajar el fuego y coce
a fuego lento 30 minutos; espumar.

5
Retirar del fuego y dejar enfriar.
Colar el caldo y desechar los recortes
de pescado y los vegetales.

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

Podemos utilizar cualquier pescado blanco.

ELABORACIÓN ARROZ

1
Cortar el rape en
taquitos de 1 cm de grosor.

2
Cortar la zanahoria en cuadrados
de 1 cm de lado.

3
Poner a calentar el caldo
en cantidad de 4 veces en
volumen que de arroz.

4
Al hervir, agregar la zanahoria
y dejar hervir. Sazonar.

5
Agregar el arroz y dejar cocer
desde el momento de echarlo
unos 18 minutos.

6
2 minutos antes de acabar,
agregar el rape para que se
cocine lo justo y no se pase
de cocción.

7
Dejar reposar 2 minutos y servir.

OBSERVACIONES:

El caldo se puede utilizar de inmediato o guardar en el refrigerador o en el congelador.

El caldo fresco puede durar de 3 a 4 días en el refrigerador, o hasta 6 meses en el congelador.

CENA 2 - SEGUNDO

Pastel de pollo y manzana

INGREDIENTES (2 personas):

PARA EL PASTEL:
Manzana
Granny Smith (1 unidad)
Manzanas
Reineta (2 unidades)
Pechuga de pollo (200g)
AOVE (1 cucharada)
Vinagre (1 cucharada)
Puré de patata
en escamas (60g)
Caldo de ave
Sal

no te pierdas
EL VÍDEO

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

Podemos utilizar también pechuga de pavo.

ELABORACIÓN PASTEL

1
Picar la pechuga de pavo o pollo..

2
Poner un poco de aceite a calentar en una cazuela.

3
Rehogar la carne picada en la sartén. Reservar.

4
Pelar las manzanas reineta y cortarlas en cubos pequeños.

5
Cocerlas en agua hasta que estén blandas. Una vez cocidas retirar del fuego. Añadir el puré de patata en escamas, un poco de sal y mezclar hasta obtener una consistencia adecuada. Reservar.

6
Cortar en láminas muy finas la manzana Smith con la ayuda de una mandolina. Extender las rodajas sobre un papel filmy colocar en el interior el puré de manzana y la carne de pollo.

7
Envolver el relleno con la manzana en láminas formando un tronco y cocinar al vapor durante 10 o 15 minutos.

8
Cortar las puntas para que quede uniforme el pastel de pollo.

Junta de Andalucía

Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Proyecto de investigación e innovación educativa
y de elaboración de materiales curriculares
aprobado y financiado por la
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional