

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Hatillos de col rizada rellenos de verduras con salsa de almendras



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1** pieza de col
- 3** cebollas
- 3** zanahorias
- 6** dientes de ajo
- 20 g** de almendras crudas o tostadas sin sal
- 350 ml** de caldo de carne sin sal
- 1** cucharada de harina de trigo
- 4** cucharadas de Aceite de oliva virgen extra



PREPARACIÓN

- 1)** Sacar 6 hojas de la col cortándolas por la base con cuidado, lavarlas y cocinarlas al vapor. Otra opción es cocinarlas en el microondas en un recipiente tapado durante unos 5 minutos aproximadamente. Cortarlas por la mitad desechando el tallo central grueso.
- 2)** Pelar la cebolla y la zanahoria y cortarlas a dados pequeños. En una sartén disponer dos cucharadas de aceite y agregar las verduras y la pimienta. Remover. Bajar el fuego y taparlas hasta que queden bien pochadas. Reservar.
- 3)** Disponer las hojas de col y rellenarlas con la mezcla de verduras. Enrollarlas haciendo un paquete y ponerlas en una bandeja.
- 4)** Para hacer la salsa de almendras: laminar el ajo y dorarlo en una sartén a fuego lento con el aceite restante. Añadir las almendras. Pasar esta mezcla a un vaso de túrmix y triturarlo bien con la ayuda de un poco de caldo si fuera necesario.
- 5)** En la sartén en la que se ha dorado el ajo agregar la picada de almendra, la harina y el caldo, remover a fuego medio hasta que consigamos una salsa con textura tipo bechamel.
- 6)** Calentar los hatillos de col en el microondas o en el horno a 170°C y servir con la salsa de almendras.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 274,83 Kcal. Proteínas: 9,07 g Hidratos de carbono: 23,49 g. Grasas: 16,07 g.



HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Hatillos de col rizada rellenos de verduras con salsa de almendras

COMENTARIO NUTRICIONAL

La col, la cebolla y la zanahoria, como vegetales, son alimentos con alto aporte de agua, vitaminas, minerales y fibra. Presentan un bajo en contenido de grasas y proteínas presentando así un aporte calórico muy bajo. La col es rica, por ejemplo, en potasio, el cual es necesario para la generación y transmisión del impulso nervioso, para una la actividad muscular normal, así como el equilibrio de agua dentro y fuera de las células. El color naranja de la zanahoria se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A, que transformamos en vitamina A. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B como los folatos. Las almendras son un tipo de frutos secos ricos en grasas insaturada, fibra, fósforo, magnesio, calcio y potasio, así como en vitamina E y vitaminas del grupo B. Las proteínas que contienen son de buena calidad, completas en cuanto a su contenido en aminoácidos esenciales. Su contenido en fibra destaca sobre el resto de otros frutos secos, presentando así un mayor efecto laxante.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

El relleno del hatillo puede modificarse según nuestros gustos, como por ejemplo con brotes de soja, tiras de pimientos asados, arroz...

Podemos cambiar las hojas de col, por la versión rizada, por col kale o bien lombarda; así cambiaremos la textura y color del plato.

La salsa de almendras, aunque contenga mucho ajo, no es nada fuerte y curiosamente casi no sabe a ajo. Según los gustos podemos triturarla más o menos para que resulte más fina. Aún así, podemos variar la salsa de almendras por un sofrito de tomate y cebolla al que agregaremos las almendras picadas.

Siempre que sea posible utilizaremos aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com

Derechos de difusión para HIPERrecetas cedidos por Gan, nutrición y gastronomía S.L. · www.gan-bcn.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Fundación Española de la nutrición. [Internet]. n.d "Almendra". [Consultado el 03, 08, 2018]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/almendra.pdf>

Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana (2004)