

# I Jornada ACCU

Enfermedad de crohn y colitis ulcerosa



Ficha técnica

I Jornada ACCU

Dieta: enfermedad de crohn y colitis ulcerosa

Entrante: ensalada tibia de manzana al horno con pollo

INGREDIENTES	unidad	Cantidad	
		1 comensal	4 comensales
manzanas golden al horno	g	100	400
pechuga de pollo	g	150	600
patata	g	125	250
zumo de limón	ml	2,5	10
sal de hierbas	g	<2	
membrillo	g	10	40
chucrut	g	25	100

## ELABORACIÓN DEL PLATO

Asar las manzanas y las patatas al horno. Cocer las pechugas a la papillote añiñadas con sal de hierbas. Cortar las manzanas en trozos regulares y montar el plato con rodajas de patata y dados de pechuga de pollo. Añadir el membrillo a dados y el chucrut. Aliñar con una vinagreta hecha con el aceite, limón y un poco de sal.

VALORACIÓN NUTRICIONAL: 539 Kcal. Prot: 36g. Ca:63mg. Fe:4mg.



Ficha técnica

I Jornada ACCU

Dieta: enfermedad de crohn y colitis ulcerosa

Entrante: timbal de mijo con nido de judías y langostinos

INGREDIENTES	unidad	Cantidad	
		1 comensal	4 comensales
mijo, lavado y escurrido	g	60	1 vaso
aceite de oliva virgen extra	ml	15	60
judías verdes finas	g	125	500
langostinos	unds	5	20
nueces y piñones tostados	g	13	50
concasé de tomate	g	37	150
brotos vegetales	g	37	150
boletus en polvo	g	2,5	10
tomillo, cúrcuma, laurel			
vinagre de Módena	g	12	50

### ELABORACIÓN DEL PLATO

Tostar el mijo en una sartén sin aceite, removiendo unos 3 minutos. De esta manera toma un sabor ligeramente avellanado. Añadir la cúrcuma en polvo y agregar el agua y una pizca de sal. Remover, tapar y llevar a ebullición a fuego vivo. Dejar cocer, tapado y a fuego suave durante unos 20 minutos. Apartar del fuego y enfriar pasándolo a una bandeja y esparciéndolo con ayuda de un tenedor. Limpiar las judías, cortar los bordes y cocer en agua y sal dejándolas verdes. Enfriar, escurrir y abrir por la mitad. Montar un aro con el mijo en la base, las judías y en el centro poner el tomate concasé. Colocar los brotes al lado. Preparar la vinagreta con el tomillo fresco y los boletus en polvo. Luego añadir el aceite, los piñones y las avellanas y poner a punto de sal. Saltear los langostinos pelados con unas gotas de aceite de oliva y poner en el aro. Con la sartén caliente, echar la vinagreta para que entibie y aliñar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL: 598 Kcal. Prot: 18g. Ca:143mg. Fe:4,8mg.



Ficha técnica

I Jornada ACCU

Dieta: enfermedad de crohn y colitis ulcerosa

Plato: salmonete en papillote de lechuga de mar con calabaza y comino

INGREDIENTES	unidad	Cantidad	Cantidad
		1 comensal	4 comensales
salmonetes limpios	g	75	300
chirivías	g	100	
calabaza	g	87	350
aceite de oliva virgen extra	ml	15	60
sal	g	<2	
pimentón, menta, comino	g		
lecitina de soja (para el aire de calabaza)	g	0,75	3
lechuga de mar		5	20
alga wakame frita		5	20

ELABORACIÓN DEL PLATO

Limpia y pon a cocer las chirivías (sin pelar) en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante unos 25 minutos. Escúrrelas, córtalas a trozos y fríelas en una sartén con una cucharada de aceite. Para hacer el puré, corta la mitad de la calabaza en daditos y cuécela con agua y el comino. Cuando esté bien blandita, bátela (si es necesario, retira un poco de agua para que no quede demasiado ligero). Reserva el puré caliente. Lava bien la lechuga de mar para retirarle el exceso de sal. Limpia los salmonetes, quítales las espinas y las cabezas y córtalos en filetitos. Sazónalos y envuélvelos en una lámina de lechuga de mar. Cocínalos al vapor. Para salpicar el plato, mezcla aceite y pimentón. Pon el resto de la calabaza en la licuadora y lícuala. Para emplatar, pon el puré de calabaza en medio de un plato. Corta la base de las chirivías y ponlas a los dos lados del plato. Coloca el salmonete sobre las chirivías. Por encima pon el aire de calabaza (te enseñaremos a hacerlo). Acompaña con el aceite de pimentón y decora con unas hojas de menta, el alga wakame frita.

VALORACIÓN NUTRICIONAL: 382 Kcal. Prot: 14g. Ca:105,5mg. Fe:2mg.



Ficha técnica

I Jornada ACCU

Dieta: enfermedad de crohn y colitis ulcerosa

Postre: crema de requesón con gelatina de membrillo y moscatel

INGREDIENTES	unidad	Cantidad	Cantidad
		1 comensal	4 comensales
requesón fresco	g	62	250
bebida de soja	ml	5	1 chorrito
Sobre de Meritene ® Neutro*	unds	1/2 sobre	2 sobres
claras de huevo	unds	<1	3
vino moscatel	g	50	200
dulce de membrillo	g	37	150
hojas de gelatina	unds	<1	3
huevos	unds	1	4
azúcar	g	40	160
harina de maiz	g	30	120
hierbabuena, esencia vainilla, miel			

ELABORACIÓN DEL PLATO

Precalentar el horno a 230°C. Montar las claras a punto de nieve e incorporar la mitad del azúcar. Montar las yemas con el resto del azúcar. Añadir las claras montadas. Incorporar la harina de maiz tamizada poco a poco. Hornear la masa de 8-10 minutos. Enfriar y cortar el bizcocho en círculos. Batir el requesón con un poco de leche de soja mezclada previamente con un sobre de Meritene ® Neutro de Nestlé. Batir las claras a punto de nieve con el azúcar y añadirlas a la crema anterior reservando un poco para decorar. Reservar en la nevera durante 1 hora. Hidratar la gelatina. Calentar a fuego el vino hasta evaporar el alcohol, incorporar el dulce de membrillo y mezclar. Montar el postre con una base de bizcocho, la crema de requesón encima y la gelatina de membrillo en trocitos. Decorar con hierbabuena y miel.

VALORACIÓN NUTRICIONAL: 527Kcal. Prot: 20g. Ca:84mg. Fe:2,5mg.

VALORACION NUTRICIONAL 193Kcal. / 26 vitaminas y minerales /  
1 SOBRE Meritene ® Neutro : 11,5 g. proteínas / Sin gluten

