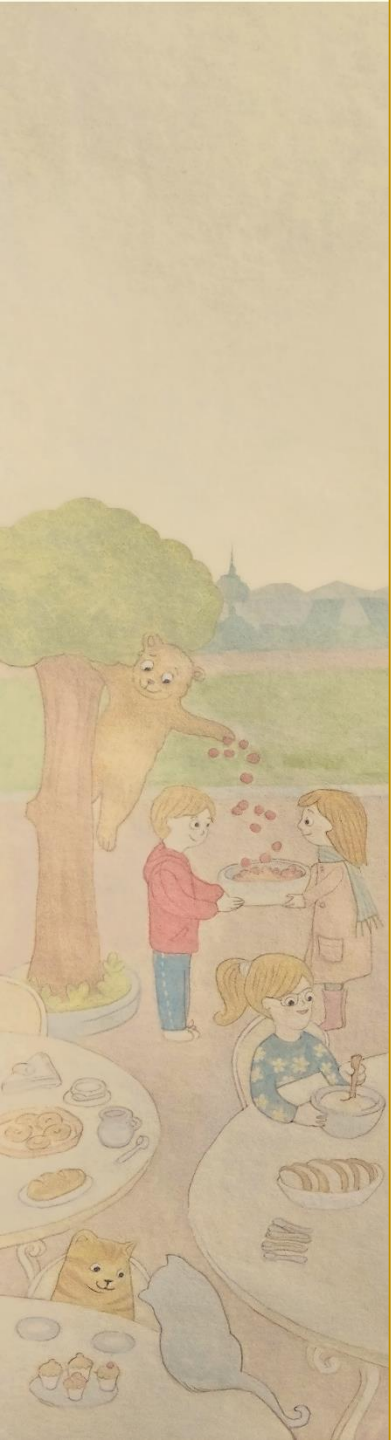


Triángulos de verduras

Víctor García Úbeda

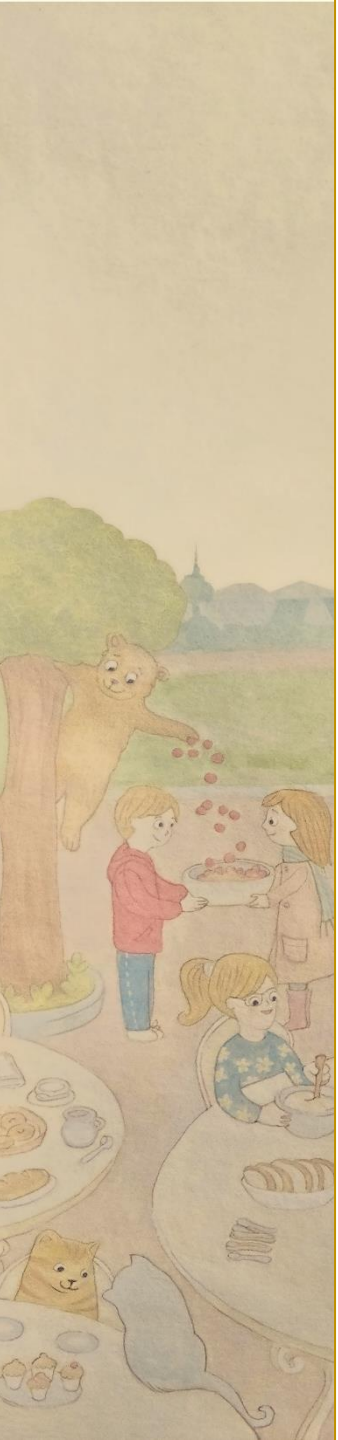
II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



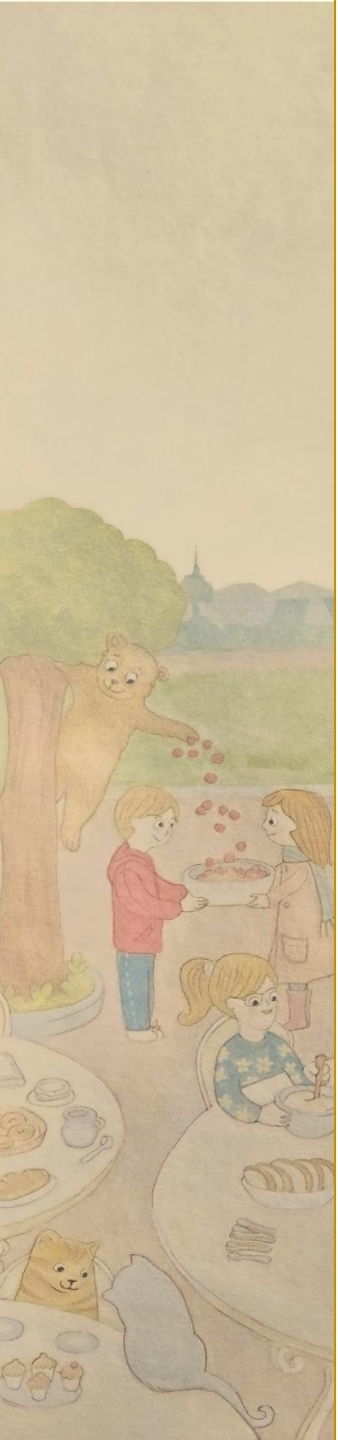
Ingredientes

- 300 g de Repollo cortado en tiras finas
- 100 g de Zanahoria rallada
- 100 g de Cebolla picada
- 20 g de Beicon
- Masa Brick (o Pasta Filo)
- Margarina
- Aceite y Sal



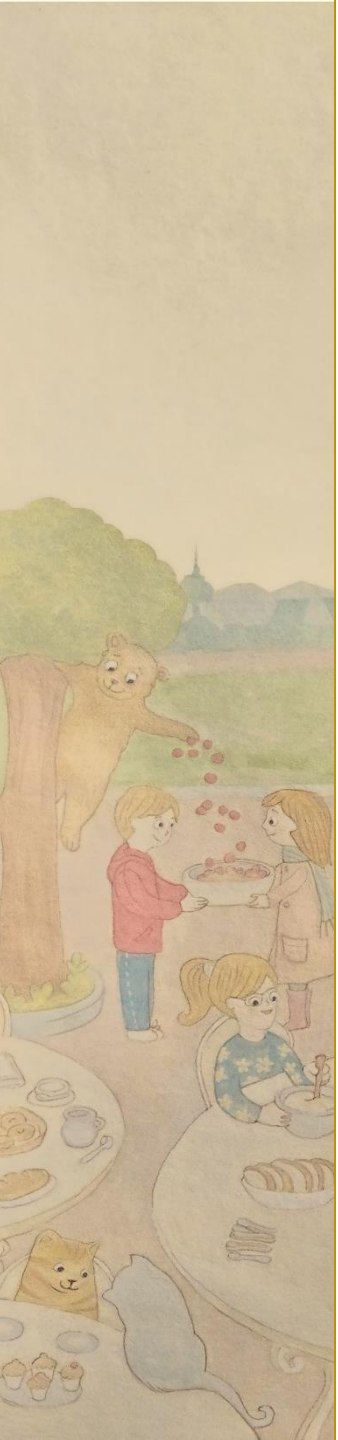
Preparación

- Se sofríe la cebolla y se agrega la zanahoria y el repollo.
- Se añade un poco de coñac y se sigue removiendo, dejando que se evapore el alcohol.
- En otra sartén, sin aceite, se pone el beicon y se fríe en su propia grasa.
- Cuando la verdura esté hecha, se añade el aceite que ha soltado el beicon y se mezcla para que coja el sabor.



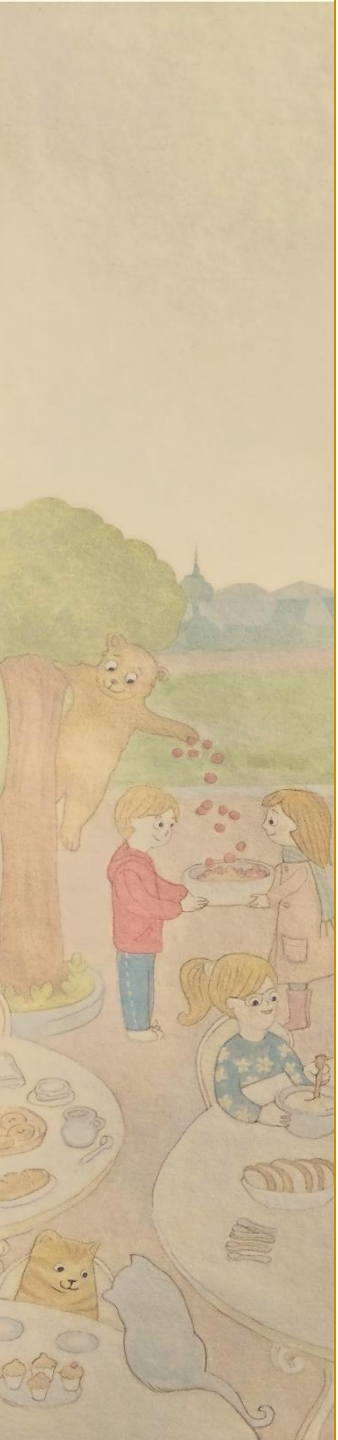
Preparación

- Preparación de los triángulos:
 - Se cortan tiras de la masa Brick de unos 10 cm.
 - En cada una, se pone unos 25 g de la verdura y un trocito de beicon (unos 2 g).
 - Se pliega cada tira doblando un pico y formando un triángulo.
 - Para sellarlos se usa margarina derretida en el microondas.



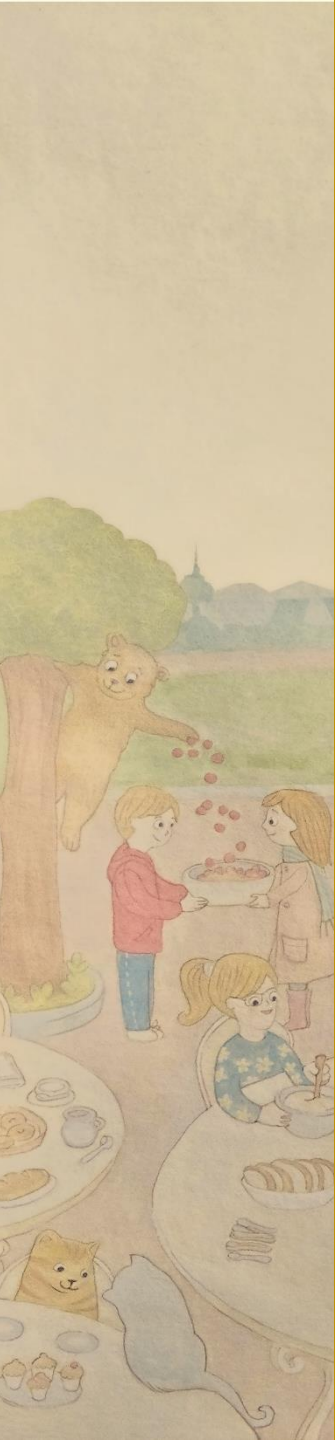
Preparación

- Una vez están todos los triángulos, se colocan sobre una bandeja.
- Se Precalienta el horno a 180º.
- Se pintan con la margarina derretida y se meten en el horno.
- Se espera unos 10 minutos y listo.



Valor nutricional

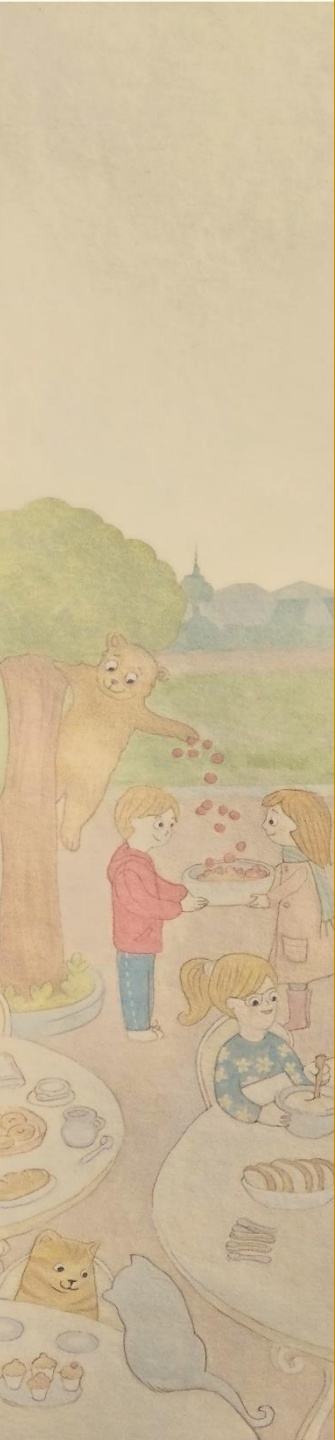
| Ingredientes | Cantidad | | Energía (kcal) | Proteínas (g) Bajo Valor B. | Proteínas (g) Alto Valor B. |
|--------------------------|----------|----|----------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Repollo | 300 | g | 84 | 4,2 | - |
| Zanahoria | 100 | g | 42 | 1,2 | - |
| Cebolla | 100 | g | 47 | 1,4 | - |
| Beicon La Selva | 20 | g | 58,6 | - | 3 |
| Margarina Tulipán | 50 | g | 269,5 | 0,25 | - |
| Masa Brick Carrefour | 90 | g | 220,5 | 4,41 | - |
| Aceite | 100 | ml | 900 | - | - |
| TOTAL para 14 triángulos | | | 1621,6 | 11,46 | 3 |
| TOTAL para 1 triángulo | | | 115,8 | 0,82 | 0,21 |



Valor nutricional por triángulo

- Calorías: 115,8 Kcal
- Proteínas totales (PT): 1,03g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 0,21 g
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,82g

Si no se quieren proteínas de Alto Valor Biológico, no es necesario añadir el beicon al triángulo, sólo echaremos la grasa obtenida al freírlo.



Fotografía del plato acabado

