

TALLER DE COCINA 18 ENERO 2012

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

Sopa de pescado:

Se trata de un plato muy adecuado para una dieta saludable. Aporta un elevado contenido en agua, importante para mantener una correcta hidratación, y un bajo contenido en calorías. Aunque en pequeña cantidad, el pescado y marisco de la sopa enriquecen el plato por su contenido en proteínas de elevado valor biológico y en minerales como el selenio. Las verduras potenciarán el sabor del plato y añadirán una pequeña dosis de vitaminas y minerales.

Sopa de pescado

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Pimiento	gr.	16,67 Sin cocción
Puerros	gr.	8,33 Sin cocción
Cebolla	gr.	6,66 Sin cocción
Zanahoria	gr.	3,33 Sin cocción
Almeja-Chirla	gr.	41,66 Sin cocción
Mejillón	gr.	41,66 Sin cocción
Gambas	gr.	20,83 Sin cocción
Coñac Brandy	gr.	4,17 Sin cocción
Salsa de tomate, en conserva	gr.	16,66 Sin cocción
Rape	gr.	62,50 Sin cocción
Pan de trigo, blanco	gr.	11,66 Sin cocción
Perejil	gr.	0,10 Sin cocción
Aceite de oliva	gr.	2,00 Sin cocción

Componente	Cantidad	Valoración nutricional
Proteínas (g)	26,4	
Lípidos (g)	5,8	
Carbohidratos (g)	11,1	
Energía (k cal)	212,0=886 kJ	



MINERALES

Fósforo (mg)	394,8	Sodio (mg)	377,7	Flúor (µg)	14,6
Magnesio (mg)	63,3	Potasio (mg)	518,5	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	187,1	Yodo (µg)	24,4	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	5,1	Selenio (µg)	30,5	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	2,9	Cobre (µg)	301,5	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	33,7	Piridoxina B6 (mg)	0,1	Ácido Fólico libre (µg)	8,1
Tiamina B1 (mg)	0,1	Vitamina A (retinol)(µg)	280,9	Ácido Fólico total (µg)	20,9
Riboflavina B2 (mg)	0,1	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,8
Ácido Nicotínico (mg)	5,1	Vitamina E (mg)	0,8	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	1,0	Monoins at. (g)	2,4	Polins at. (g)	0,9	EPA (g)	0,1
C 14:0 (g)	0,1	C 16:1 (g)	0,1	C 18:2 (g)	0,3	DHA (g)	0,1
C 16:0 (g)	0,7	C 18:1 (g)	2,0	C 18:3 (g)	0,0	Coolesterol (mg)	104,5
C 18:0 (g)	0,2					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	60,6	Cistina (mg)	6,6	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	226,7	Fenilalanina (mg)	231,2	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	279,3	Tirosina (mg)	20,0	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	427,3	Valina (mg)	287,9	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	422,0	Arginina (mg)	42,9	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	142,1	Histidina (mg)	18,1	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	1,37
Etanol (g)	1,40

Muslos de pavo a la catalana:

El pavo, al igual que el pollo empleado en el Taller 1, es una carne que aporta muy poca energía, ya que se trata de un alimento con un alto contenido en proteínas y muy pequeña cantidad de grasa (Tabla 1. Valoración nutricional por 100 gramos de pavo). Por todo ello, va a estar recomendado en las dietas con un bajo contenido calórico. Las verduras potenciarán el sabor del plato y añadirán una pequeña dosis de vitaminas y minerales.

Tabla 1. Valoración nutricional por 100 gramos de pavo

Energía (kcal)	107
Proteínas (g)	21,9 (81,9%)
Lípidos (g)	2,2 (18,5%)
Hidratos de Carbono (g)	0
Coolesterol (mg)	61

Flan de turrón:

El turrón es uno de los postres típicos de las Navidades españolas. Está elaborado con almendras, miel, azúcar y claras de huevo.

Para el proceso de elaboración del turrón de Jijona o turrón blando se realiza el siguiente proceso:

Se tuesta la almendra repelada, en unos cilindros giratorios calentados a fuego intenso, denominados “tostadores”. En una especie de batidora giratoria, denominada “mecánica”, de 50 a 60 Kg. de capacidad se cuece a fuego vivo una mezcla de azúcar y miel en las cantidades necesarias para cumplir con las especificaciones del CRIGPJA.

Una vez obtenida la masa del que sería turrón de Alicante, en vez de proceder a su moldeado, la masa todavía caliente se extiende manualmente en láminas de 1 cm aprox. de espesor sobre mesas o superficies enfriadoras. En frío se procede a la molienda de las diferentes láminas en molinos de granito, obteniendo así una masa, de aspecto ya parecido al turrón de Jijona pero de una granulometría (debido a la rotura de la almendra todavía demasiado grande), la cual pasa diferentes refinados hasta conseguir una masa fluida.

Esta masa se introduce en unos calderos de 50 a 60 Kg. de capacidad, para sufrir una segunda cocción moderada acompañada de un golpeado acompasado de un mazo mecánico que se encuentra incorporado a los anteriores calderos y que son conocidos como “boixets”, en los cuales se logra mediante estos movimientos del “boix” la compacidad y cocción de masa adecuada. Posteriormente, en el caso de que el turrón sea granulado, se incorpora una segunda cantidad de almendras tostadas y troceadas (granito de almendra) a la masa resultante. En caliente, se acaba de “arrematar” (conseguir la textura idónea – proceso realizado por el Maestro Turroneiro) esta masa y se moldea en cajones de 6 Kg. pero sin recubrir de oblea.

Debido a la gran cantidad de almendras que lleva el turrón, y al hecho de que en el turrón de Jijona éstas se muelen, el contenido de aceites de almendras se manifiesta en el envasado por migración de éste a través de la estructura del turrón. Cuanto más almendra más aceite por lo que las empresas, con el turrón en sus cajones y todavía en caliente dejan que repose y enfríe el mismo como mínimo 24 horas antes de cortarlo en pastillas, para que exude todo el aceite que pueda.

Flan de turrón

Descripción	Ingredientes		Cocción
	Unidad	Cantidad	
Turrón Blando	gr.	25,00	Sin cocción
Nata y crema de leche	gr.	41,66	Sin cocción
Huevo entero	gr.	20,00	Sin cocción
Azúcar	gr.	10,00	Sin cocción

Componente	Cantidad	Valoración nutricional
Proteínas (g)	7,1	
Lípidos (g)	22,3	
Carbohidratos (g)	22,6	
Energía (kcal)	319,5=1336 Kj	



MINERALES

Fósforo (mg)	137,8	Sodio (mg)	37,8	Flúor (µg)	24,0
Magnesio (mg)	41,5	Potasio (mg)	123,7	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	93,6	Yodo (µg)	4,0	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	1,2	Selenio (µg)	0,2	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	0,9	Cobre (µg)	13,2	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	0,4	Prídoxina B6 (mg)	0,0	Ácido Fólico libre (µg)	6,3
Tiamina B1 (mg)	0,1	Vitamina A (retinol) (µg)	60,0	Ácido Fólico total (µg)	11,7
Riboflavina B2 (mg)	0,2	Vitamina D (µg)	0,8	Cianocobalamina B12 (µg)	0,4
Ácido Nicotínico (mg)	0,5	Vitamina E (mg)	2,9	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	8,7	Monoinsat. (g)	4,5	Polinsat. (g)	0,6	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,0	C 16:1 (g)	0,3	C 18:2 (g)	0,4	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	3,7	C 18:1 (g)	3,8	C 18:3 (g)	0,0	Coolesterol (mg)	145,3
C 18:0 (g)	1,5					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	55,6	Cistina (mg)	69,3	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	175,1	Fenilalanina (mg)	196,0	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	227,6	Tirosina (mg)	160,0	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	333,3	Valina (mg)	258,8	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	261,9	Arginina (mg)	199,7	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	109,1	Histidina (mg)	92,4	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	1,95
Etanol (g)	0,00