

Menú navideño elaborado por especialistas de SHC Medical

Sevilla, 10 de diciembre de 2014 – El departamento de Nutrición y Dietética de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, ha elaborado un menú navideño con sus respectivas calorías (primer plato, segundo plato y postre). Se ofrece información nutricional y recetas.

MENÚ NAVIDEÑO.

Primer plato	Consomé con huevo duro y jamón serrano.	300 calorías
Segundo plato	Pato a la naranja con patatas baby confitadas.	700 calorías
Postre	Sorbete de helado de limón y cava.	200 calorías

INFORMACION NUTRICIONAL.

Parámetro nutricional.	Cantidad.	% requerimiento total diario.
Calorías	1200	55%
Grasas totales	40 gr	50%
Colesterol total	18 mg.	6%
Hidratos de carbono totales.	144 gr	64%
Proteínas totales	44 gr.	55%

RECETAS.

CONSOMÉ CON HUEVO DURO Y JAMÓN SERRANO:

Para 4 personas:

- Caldo del Puchero
- 2 huevos duro
- Unos 100 gr de jamón serrano.
- 100 gramos de arroz.
- Hierba buena
- Sal

Elaboración:

1. En una olla, añadir el caldo del puchero y poner el arroz.
2. Para que no quede muy espeso añadir 1 litro de caldo para los 100 gramos de arroz.
3. Incorporar unas hojas de hierba buena al caldo para que adquiera el aroma y el sabor de éste.
4. Poner los huevos duros a cocer.
5. Picar el jamón serrano y el huevo
6. Poner en el fondo del plato un poco de jamón y de huevo picado, también puede añadir unas hojas de hierba buena fresca.
7. Por último, verter encima el caldo con el arroz.

PATO A LA NARANJA CON PATATAS BABYCONFITADAS:

Para cuatro personas:

- 1 pato de 2 kg.
 - 6 naranjas de zumo
 - 2 vasos de licor Cointreau
 - 150 g. de azúcar
 - 6 ml. de vinagre
 - Caldo de pollo
-
- 100 g. de miel
 - 3 ramas de canela
 - La ralladura de la piel de 2 naranjas
 - Sal
 - 400 gramos de patatas baby
 - Aceite de oliva
-

Poner el pato en una bandeja de horno pintado con aceite. Hornear a 200°C durante 20 minutos hasta que se dore. Bajar la temperatura del horno a 160°C e ir regando el pato a menudo, con el zumo de 3 naranjas, el licor y el caldo.



Asarlo durante una hora y media. Recuperar los jugos de la bandeja del horno y preparar la siguiente salsa: En un cazo hacer un caramelo con el azúcar. Incorporar el vinagre y reducirlo.

A continuación añadir el jugo del pato y seguir reduciendo hasta que quede una salsa bien ligada. Rectificar de sal y pimienta.

Para preparar las patatas confitadas: pelar las patatas. Ponerlas en una fuente cubiertas con aceite, la miel, la canela, la ralladura de naranja, sal y pimienta. Confitarlas en el horno a 100°C durante 2 horas aprox.

Servir el pato asado entero, con gajos de naranja y acompañado de las patatas.

SORBETE DE HELADO DE LIMÓN Y CAVA:

- 1 botella de cava
- 1 kilo de helado de limón

Primero de todo cogemos un bol grande y vertemos ahí el helado de limón junto con la botella de cava y lo mezclamos muy bien.

Meter en la nevera hasta que quede bien frio y listo para servir.

Opcional: Puedes adornar con unas hojas de menta.

Para más información:

Prensa y comunicación: Carmen - 954 032 020

Email: shcviamed@gmail.com

Web: www.shcmedical.es