Balotina de ave con mayonesa de morrón



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Hongo boletus seco: 50 g
Arvejas: 100 g
Sal: 5 g
Claras de huevo: 4 Unidades
Pimienta: 5 g
Jamón cocido: 100 g
Pechuga de pollo: 800 g

Mayonesa de morrón

Queso crema bajo en grasas: 100 g
Mayonesa light: 100 g
Ajo: 1 Diente
Morrón rojo asado: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte una pechuga en cubos, luego procéselos con sal y pimienta, agregue clara de *huevo* y siga procesando hasta obtener una pasta, incorpore *jamón cocido* y *hongos* picados, mezcle hasta que se integren todos los ingredientes.
- Abra al medio las pechugas restantes, envuélvalas en papel film y estírelas golpeando suavemente con un martillo.

Mayonesa de morrón

- Retire un extremo del **morrón** y coloque dentro un diente de *ajo*, tápelo nuevamente y cocine en horno a 180°C durante 30 minutos.
- Transcurrido el tiempo de cocción, retire el *morrón* y quite la piel.
- En un recipiente coloque **mayonesa** Light, el *morrón* y queso *crema*, procese con un mixer hasta obtener una salsa.

Armado

- Extienda las pechugas y disponga el relleno a lo largo, condimente con sal y pimienta y enrolle con el papel film.
- En una *cacerola* con agua cocine el arrollado a fuego moderado durante 25 minutos.
- Pasado este periodo quite el papel film y corte en porciones.

Presentación

- En un plato coloque *mayonesa* de *morrón* y dos porciones de balotita de ave.
- Decore con arvejas.

Tips

Pechuga de pollo

- Reducida en grasas.
- Bajo porcentaje de colesterol.
- Aporta vitamina B3.

- Balotita de ave

- 320 *calorías* por porción.

- Mayonesa de ave

- 110 *calorías* por porción.

Comentario nutricional

Pollo

- El contenido, distribución y composición de la grasa del *pollo* es similar al del resto de las aves de corral
- Tampoco se aprecian grandes diferencias en lo referente al aporte proteico, equiparable al de la carne roja
- Respecto al contenido vitamínico, destaca la presencia de ácido fólico y vitamina B3 o niacina
- Entre los minerales, el nivel de hierro y de zinc es menor que en el caso de la carne roja, aunque supone una fuente más importante de fósforo y potasio.
- La carne de *pollo* es muy fácil de digerir, más incluso que la de *pavo*
- Además, por su versatilidad en el modo de cocinado, es un alimento muy adecuado en dietas de control de peso, siempre y cuando se elijan las piezas del animal más magras

como la pechuga, se elimine la piel y se prepare a la *plancha* o al horno, técnicas culinarias que exigen poca aceite
- El *pollo* es un alimento muy versátil que se presta a multitud de preparaciones culinarias
- La preparación más sencilla y tal vez la que resalte más su sabor, es el asado
- El *pollo* admite todos los acompañamientos imaginables, con verduras y hierbas aromáticas, escabechados y en adobo
- **Los espárragos frescos** están constituidos sobre todo por agua
- Su contenido en azúcares y en grasas es muy bajo, mientras que son una de las hortalizas más ricas proteínas
- Además, contienen un alto contenido en fibra
- En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia de folatos, provitamina A (beta-caroteno) y de las vitaminas C y E
- A excepción de los folatos, el resto cumplen una importante acción antioxidante
- También están presentes otras vitaminas del grupo B como la B1, B2, B3 y B6.
- Su bajo contenido calórico, debido a su alta proporción de agua y a la baja presencia de *nutrientes* energéticos, convierte al *espárrago* en un alimento idóneo para incluir en dietas hipocalóricas
- Su elevado contenido en fibra aporta sensación de saciedad, lo que contribuye a reducir el apetito
- Además, es un alimento muy refrescante
- Resulta por tanto perfecto para elaborar sabrosas ensaladas y así contribuir a la hidratación del organismo
- Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico
- Sólo contienen 20 *calorías* por cada 100 gramos gracias a su alto contenido en agua
- Las setas presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B
- En concreto, destaca su aporte de vitaminas B2 y B3, además de ser fuente de algunos minerales como yodo, potasio y fósforo
- Por la característica de su fibra, es un alimento que da mucha saciedad junto con su proporción de agua.
- **Jamón cocido**, si bien es un fiambre con un contenido de ácidos grasos de buena calidad (como toda carne de cerdo) es posible separar su contenido de grasa visible, y nos permite trasmitir a la preparación su sabor
- **Mayonesa light** En las mayonesas light, una importante cantidad de aceite y *huevo* es sustituida por agua, lo que reduce en un 30% las *calorías*
- Pueden llegar a ser un 16% más cara.

Queso reducido en grasa

- Es un lácteo que aporta calcio, proteínas y esta reducido en grasas, su textura suave favorece la palatabilidad del resto de productos

Ajíes

- El principal componente del *ají* es al agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico
- Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas
- Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico *color* rojo a algunos pimientos

- También es destacable su contenido de provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E.
- La combinación de colores utilizada en esta preparación favorece al efecto saciante que buscamos, impactando positivamente a la vista.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/balotina-de-ave-con-mayonesa-de-morron