



Callo de hacha con ragú de frijoles blancos y limón asado



Introducción:

El callo de hacha es buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega 3.

Su contenido en hidratos de carbono es casi nulo, de modo que se recomiendan a deportistas y quienes pretenden reducir su peso corporal. Destacan por su contenido en niacina, hierro y vitamina B12, que regulan el metabolismo energético normal.

Asimismo, estas sustancias previenen la aparición de la inflamación y enfermedades como anemia y cáncer.



Tiempo de preparación:
25 minutos
Porciones: 4



Ingredientes:

- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 450 g de espinacas maduras o acelgas blancas, cortadas y en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de alcaparras, enjuagadas y picadas
- 1/2 cucharadita de pimienta molida, dividida
- 1 lata de 450 mL de frijoles cannellini sin sal agregada, escurridos
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/3 taza de vino blanco seco
- 1 cucharada de mantequilla
- 500 g de callo de hacha, sin el músculo lateral
- 1 limón, cortado a la mitad
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Equipo de producción:

- Sartenes grandes • Estufa • Cuchillo.

Preparación:



Darle a los limones un chisporroteo rápido en la sartén aumenta el sabor de este plato inspirado en la piccata. El calor ayuda a liberar aún más el jugo de cítricos y lo endulza.

- ▶ **1.** Calienta 2 cucharaditas de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las verduras y cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden, aproximadamente 4 minutos. Agrega el ajo, las alcaparras y 1/4 de cucharadita de pimienta; cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté fragante, unos 30 segundos.

Agrega los frijoles, el caldo y el vino y cocina a fuego lento. Reduce el fuego para mantener un fuego lento, cubre y cocina por 5 minutos. Retira del fuego y agrega la mantequilla.

Tapa para mantener el calor.



- ▶ **2.** Mientras tanto, espolvorea el callo de hacha con 1/4 de cucharadita de pimienta restante. Calienta 1 cucharadita de aceite restante en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto.

Agrega el callo y cocina hasta que esté dorado por ambos lados, aproximadamente 4 minutos en total. Transfiere a un plato limpio. Agrega mitades de limón a la sartén, con el lado cortado hacia abajo, y cocina hasta que estén asados, aproximadamente 2 minutos. Corta en gajos.

Espolvorea el callo y el ragú de frijoles con perejil y sirve con las rodajas de limón.

Una porción (90 g callo de hacha y 1 taza de ragú) aporta:

- **Calorías: 225**
- **Grasa total: 8 g**
- **Carbohidratos: 21 g**
- **Proteína: 21 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Sodio: 590 mg**
- **Colesterol: 35 mg**



ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Aceite de oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K	Fósforo Calcio Magnesio Zinc
Limón	Vitamina C	Potasio Fósforo Calcio Magnesio
Espinaca	Vitamina C Vitamina A Vitamina E	Potasio Hierro
Alcaparras	Vitamina C Vitamina E Vitamina B9	Magnesio
Pollo	Vitamina A Vitamina B	Hierro
Vino blanco	Vitamina A Vitamina B1	Potasio Flúor Fósforo
Frijol blanco	Vitaminas del grupo B	Hierro Cobre Zinc Fósforo Potasio
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K2	Calcio
Callo de hacha	Vitamina B3 Vitamina B12	Selenio Fósforo Calcio Hierro Yodo Potasio
Perejil	Vitamina A Vitamina B1	Calcio Hierro Potasio
Ajo	Vitamina B6 Vitamina C Vitamina B9 Vitamina B3	Calcio Magnesio Fósforo Potasio
Pimienta	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Magnesio Fósforo Calcio

Fuente:

Anti-inflammation, a delicious path to whole body health. Eating well Magazine. 2022.