

RECETA SABOR PIONERO

By: Chef. Pacheco

Risotto de boniato con queso curado de cabra

INGREDIENTES

Arroz arborio 350 g, Cebolla dulce 1, Panceta ahumada 120 g, Vino blanco 150 ml, Caldo de verduras o pollo (aproximadamente) 1.5 l, Batata mameya o Boniato mediano 1, Queso curado de cabra al vino (u otra variedad), Pimienta negra molida, Sal, Aceite de oliva virgen extra.



Procedimiento:

- Si tenemos que encender el horno para otra receta podemos aprovechar y asar el boniato, previamente lavado y envuelto en papel de aluminio, hasta que esté tierno. Aunque para un risotto yo directamente lo cuezo en un poco de agua, en la olla rápida para ahorrar tiempo. Lavar, pelar, trocear y cocer hasta que esté bien blando. Escurrir y reservar. Calentar el caldo. Picar la cebolla dulce y cortar la panceta o bacon en cubos. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén honda o cazuela ancha con buen fondo y pochar la cebolla con un poco de sal. Cuando esté transparente y dorada, agregar la panceta y cocinar bien hasta que se dore, sin tostarse demasiado. Incorporar el arroz y remover un poco. Regar con el vino blanco y dejar que evapore el alcohol. Comenzar a echar el caldo caliente poco a poco, removiendo el arroz bien pero con suavidad, a medida que lo vaya pidiendo. Continuar hasta terminar el caldo o consumir el tiempo necesario que indicará el paquete del arroz. Añadir el boniato asado y chafado y mezclar muy bien para incorporarlo. Agregar un poco de caldo extra si estuviera muy seco. Rectificar de sal y servir con queso al gusto y pimienta negra.

Propiedades y beneficios del queso de Cabra



- **Buena fuente de vitaminas y micronutrientes**

El queso de cabra aporta vitaminas A, D y K. Es importante su aporte de vitaminas del complejo B, como la niacina, la tiamina y riboflavina. También contiene minerales como el calcio, el potasio, el hierro, el magnesio y el fósforo, y altos niveles de selenio y zinc.

- **Alto contenido proteico**

Si lo comparamos con otros quesos, el queso de cabra tiene un gran contenido de proteínas, con 22 gramos por cada 100. Esta característica lo convierte en una opción saludable a nivel nutricional.

- **Menos grasas saturadas**

En el apartado grasas, el queso de cabra también sale ganando en comparación a otros quesos, ya que contiene menos grasas saturadas. La presencia de ácidos grasos como el cáprico y el octánico, confieren al queso de cabra parte de sus propiedades organolépticas, como su olor característico y el punto ácido de su sabor. También tienen presencia otros ácidos grasos esenciales de la serie omega 6, como el linoléico.

- **Bajo en lactosa**

El queso de cabra es bajo en azúcares y por tanto, en lactosa. Esto lo convierte en un alimento más ligero y fácil de digerir.

- **Alimento probiótico y prebiótico**

La leche de cabra se ha consolidado como un alimento con propiedades probióticas. Esto es debido al tipo de oligosacáridos que presenta en su composición. Por tanto, podemos decir que el queso de cabra es un alimento que nos aporta grandes beneficios. Además ayuda al desarrollo de la flora intestinal, por lo que se considera un alimento prebiótico.

Beneficios del consumo de queso de cabra para nuestra salud

- **Alimento funcional**

Un estudio de la Universidad de Granada (UGR) afirma que la leche de cabra es un alimento funcional, es decir, que tiene efectos beneficiosos sobre el organismo. Los investigadores de la UGR han descubierto que su perfil nutricional es parecido al de la leche materna, lo que minimiza los riesgos de alergia.

- **Lucha contra la anemia**

El consumo habitual de leche de cabra ayuda a personas con anemia por carencia de hierro. El queso de cabra es un buen alimento para toda la población, ya que ayuda a mejorar la absorción de hierro.

- **Beneficios gastrointestinales**

El queso de cabra no solo es fácil de digerir, también puede ser una buena opción para algunas personas con intolerancia a la lactosa, tal y como afirman en ADILAC, la Asociación de Intolerantes a la Lactosa de España.

Además, ciertos componentes beneficiosos del queso de cabra llegan íntegros al aparato digestivo, con lo que ayudan al desarrollo de una microbiota intestinal que ayuda a combatir patógenos.

- **Huesos sanos**

Este queso aporta gran cantidad de calcio, por lo que es bueno incluirlo en la dieta de personas con osteoporosis. Al ser un alimento que ayuda a la absorción del calcio, podemos decir que es bueno para el desarrollo óseo.

- **Memoria y concentración**

El queso de cabra es un gran aliado en épocas de esfuerzos físicos o mentales. Es una buena fuente de fósforo, que favorece la concentración y ayuda a nuestra memoria.

- **Propiedades antioxidantes**

Otro de los beneficios del queso de cabra son sus propiedades antioxidantes por su alto contenido en micronutrientes y su gran biodisponibilidad, es decir, la capacidad del cuerpo de asimilarlos para su aprovechamiento.