

RECETARIO PARA DISFAGIA



MIDOS DE PAPA RELLENOS



Ingredientes

PARA DOS RACIONES

- 240 g de papa o batata
 - 60 g de zanahoria
 - 60 g de puerro
- 60 g de champiñones
 - 80 ml de leche
 - 200 ml de agua
 - 1 diente de ajo
- Nuez moscada en polvo
 - Sal y pimienta
- 2 c/s de aceite de oliva

Preparación

1. Pelar la papa y cortarla. Ponerla en un bowl con agua abundante y hervirla hasta que esté bien cocida. Escurrir.
2. Ponerla en un recipiente con un par de cucharadas del agua de cocción, un poco de aceite y una pizca de sal y pimienta. Triturar hasta obtener un puré. Ir añadiendo más agua poco a poco para controlar bien la textura y que no quede un puré demasiado líquido ni pegajoso.
3. Pelar la verdura y picarla. saltear a fuego muy bajo en una sartén con una cucharada de aceite e ir añadiendo poco a poco agua para que quede bien tierna.
4. Lavar y trocear los champiñones. Añadirlos al salteado y cocerlos todo hasta que haya absorbido toda su agua.
5. Añadir la leche y la nuez moscada. Poner a punto de sal y pimienta.
6. Triturar hasta obtener un puré.
7. Emplatar pequeñas cucharadas de puré de papa haciendo un hueco en medio para rellenarlo con el puré de verduras y champiñones.



TORTILLA DE PAPAS y CEBOLLA

Ingredientes

PARA DOS RACIONES

- 200 g de papa o batata
 - 3 huevos
 - 50 g de cebolla
 - 80 ml de leche
 - 4 c/s de aceite
 - Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar las papas y cortarlas muy finas. Pelar y picar la cebolla en trozos muy pequeños.
2. En una sartén con aceite, freír las papas junto con la cebolla hasta que estén tiernas.
3. Colar y reservar el aceite.
4. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta.
5. Mezclar la papa y la cebolla con los huevos.
6. En una sartén calentar el aceite que se había reservado.
7. Verter la mezcla de huevos y remover un poco hasta que comience a cuajar el huevo.
8. Evitar que se dore demasiado.
9. Una vez cuajada, ponerla en un recipiente alto. Triturarla con la leche. Servir



MERLUZA EN SALSAS VERDE

Ingredientes

- 220 g de merluza
- 50 g de papa pelada
 - 20 g de perejil
 - 2 c/s de aceite
- 15 g de caldo de pescado
 - 1 diente de ajo
 - Sal
 - Pimienta

Preparación

1. En una olla con agua, hervir la merluza cortada en trozos durante un minuto. Escurrir.
2. En la misma olla, cocinar la papa hasta que esté tierna. Escurrir.
3. En una sartén con aceite saltear el ajo y añadir el perejil. Retirar, añadir el caldo de pescado, triturar y colar.
4. En otro bowl mezclar la papa junto con el pescado y una cucharada de aceite. Triturar todo hasta que quede homogéneo y fino. Salpimentar.
5. Servir el puré y la salsa por encima. Antes de comer, se deben mezclar bien en el plato para que se puedan comer juntos y se alcance la textura correspondiente



POLLO CON BATATAS AL ROMERO

Ingredientes

PARA DOS RACIONES

- 250 g de pechuga de pollo
 - 180 g de Batata
- Una ramita de romero
 - 130 g de agua
 - 2 c/s de aceite
 - Sal
 - Pimienta

Preparación

1. Cortar en pedacitos el pollo, salpimentarlo y dorarlo en una sartén con una cucharada de aceite.
2. Aparte, cocer la Batata cortada a trocitos en una olla con agua, la rama de romero y sal. Reservar.
3. Cuando el pollo esté hecho, retirar y triturar con 50 g de batata cocida y 120 g de agua de cocción de las batatas.
4. Triturar el resto de la batata cocida con 10 g de agua de cocción, una cucharada sopera de aceite y salpimentar al gusto.
5. Servir el conjunto por separado y salsear con un chorrito de aceite



TALLARINES A LA BOLOGNESE



Ingredientes

PARA DOS RACIONES

- 120 g de pasta seca
- 100 g de cebolla
- 90 g de carne picada
- 100 g de tomate triturado
- 350 g de leche entera o descremada
 - 60 g de agua
 - 2 c/s de aceite
 - 1 hoja de laurel
 - Sal
 - Pimienta

Preparación

1. Picar y saltear la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite. Añadir el agua y bajar el fuego. Dejar cocinar hasta que quede bien blanda. Añadir la carne picada, el tomate triturado, salpimentar y dejar cocinar a fuego muy lento.
2. Aparte, cocinar la pasta con una hoja de laurel hasta que esté blanda (cocinar más de lo habitual). Retirar la hoja de laurel, escurrir y triturar con la leche, sal, pimienta y una cucharada de aceite
3. En otro recipiente triturar la mezcla de carne y salsa hasta que no queden grumos.
4. En un plato servir la pasta debajo y encima el triturado de salsa y carne.
5. Mezclar ambos triturados antes de comer.

OBSERVACIONES. Es importante dejar cocer a fuego muy bajo la cebolla para que no se tueste y quede bien blanda, y para que no queden grumos en el triturado final.



TORRE DE POLLO y VERDURAS

Ingredientes

(para 1 porción)

- ½ cebolla chica
- 1 ramita de cebolla de verdeo
- 1 bife chico de pechuga de pollo
- ½ zanahoria grande
- ½ remolacha chica
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite.
- 3 cditas de queso crema
- 2 cditas de maicena
- Sal y condimentos a gusto.

Preparación

Hervir el bife de pechuga de pollo. Rehogar la cebolla, verdeo y ajo. Agregar el pollo cortado chiquito y condimentar. Una vez listo, retirar del fuego y agregar 1 cedita de queso crema.

Luego procesar con minipimer o licuadora el pollo hasta obtener la consistencia deseada.

Por otro lado, en dos ollitas o jarros diferentes hervir la zanahoria y la remolacha. Colar. Colocar la zanahoria hervida en un bowl, condimentar y agregarle 1 cedita de queso crema y la maicena (previamente diluida en un poquito de agua), en otro bowl hacer lo mismo con la remolacha.

Para terminar disponer las 3 preparaciones en moldes de la manera deseada.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes

PARA DOS RACIONES

- 400 ml de leche
- 90 g de harina de arroz
- Canela en rama
- Piel de limón
- 40 g de azúcar
- Canela en polvo (opcional)

Preparación

- 1 Poner la leche al fuego con la rama de canela y la piel de limón.
2. Hervir unos minutos, apartar del fuego, tapan y dejar que infusione unos minutos para que adquiera los aromas.
3. Retirar la rama de canela y la piel del limón y añadir el azúcar.
4. Volverlo al fuego e incorporar la harina de arroz. Es más fácil si previamente se ha desleído la harina con un poco de leche fría.
5. Dejar que cueza unos minutos sin dejar de remover hasta que esté bien espeso.
6. Enfriar en el refrigerador y servir.
7. Se puede añadir un poco de canela en polvo al gusto.



MERIENDAS DE PAN

Ingredientes

PARA UNA RACIÓN

- 30 g de pan de molde tostado
- 70 g de agua
- 12 g de chocolate negro
- 1 c/s de aceite
- Una pizca de sal

Preparación

1. Derretir el chocolate en el microondas o al baño María.
2. Triturar los otros ingredientes hasta formar un puré homogéneo y sin grumos.
3. Mezclar una parte del triturado de pan con el chocolate.
4. En una copa, servir el triturado base y encima, el triturado con chocolate.



MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes

50gr de manteca | ½ taza de leche | ½ taza de leche | 3 huevos
| 125 grs. de azúcar | 200 grs. de harina Sin TACC | 50 grs. de
Maicena | 2 cdas. de esencia de vainilla o ralladura de limón |
½ cucharadita de bicarbonato.

Preparación

Procesar o licuar todos los ingredientes juntos.



TORTA DE CUMPLEAÑOS

Ingredientes

PARA DOS RACIONES

- 15 g de manteca
 - 1 huevo
 - 3 c/p de azúcar
 - 5 c/p de harina
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla
 - 150 ml de leche
- Para la cobertura
 - 40 g de chocolate con 70% de cacao
 - 50 g de crema (35% de materia grasa)

Preparación

Para el bizcocho :

1. Poner en una taza la manteca con el azúcar, introducir en el microondas hasta que la manteca esté derretida.
2. Por otro lado, batir el huevo con la esencia de vainilla. Añadir la harina con la levadura.
3. Juntar las dos mezclas y ponerlo en un recipiente apto para el microondas durante tres minutos a máxima potencia.
4. Esperar a que se enfríe y triturar con la leche.

Para la cobertura:

1. Cortar el chocolate amargo en trozos pequeños, calentar la crema hasta que hierva y echarla encima del chocolate. Remover para que se derrita el chocolate y forme una crema.
2. Colocar en la heladera y esperar a que se enfríe.

Para el montaje:

1. Dejar que la cobertura se enfríe ligeramente para poderla trabajar. Disponer en la base la mayor parte de la cobertura batida.
2. Con la cobertura sobrante, disponer en una manga pastelera y formar unos puntos alrededor a modo de decoración.
3. En el centro, poner toda la masa del triturado de bizcocho.



BATIDO DE MANZANA

Ingredientes

: (para 1 porción)

- 125 g de yogur natural
- 1 manzana pelada
- 2 galletas tipo maria (maná)
- 1 cdita de azúcar
- canela en polvo

Preparación

Triturar todos los ingredientes en un recipiente excepto el espesante. Colar la mezcla resultante y agregar 20 gramos de espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.



PAN CON LECHE, MIEL Y NUECES

Ingredientes

(para 1 porción)

- 30 g de pan de molde tostado
- 110 g de leche
- 20 g de miel
- 2 nueces peladas

Preparación

Triturar todos los ingredientes hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos.

