

RECETARIO



 **ÍNDICE**

RECETARIO	1
ÍNDICE.....	2
ACEITUNAS CON ANCHOA.....	3
BEBIDA DE SOJA.....	4
CAFÉ CON LECHE.....	5
CALAMARES CON MAYONESA.....	7
CARNE GUISADA.....	8
ENSALADA DE AGUACATE.....	10
ENSALA DE PASTA.....	12
ENSALADA DE VERANO.....	14
ESPÁRRAGOS CON MAYONESA.....	16
GARBANZOS CON GAMBAS.....	17
HUEVOS RELLENOS	19
LECHE CON GALLETAS.....	21
LENGUADINA CON TOMATE	22
MACARRONES CON TOMATE	24
MAGDALENAS.....	25
NIDOS DE PATATA CON VERDURA.....	27
PATÉ DE MEJILLONES Y BONITO.....	28
PERAS AL VINO TINTO.....	30
TARDALETA DE MELOCOTÓN.....	32
TOSTA DE QUESO Y SALMÓN.....	33

● ACEITUNAS CON ANCHOA

Receta para preparar un aperitivo sencillo y con mucho sabor. Se elaborará un triturado de aceitunas y se decorará con una gota de triturado de aceitunas que le dará un toque especial.

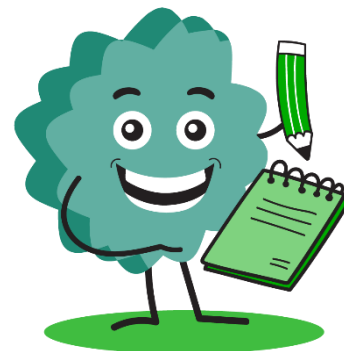
Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 4 IDDSI.

Ingredientes

- Aceitunas verdes sin hueso
- Anchoas
- Aceite de oliva

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, manga pastelera, batidora, cucharillas
- **Número de personas:** 2
- **Administración:** cuchara pequeña



Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 245,67
- ✓ Lípidos: 11 gr
- ✓ Proteínas: 4,75 gr
- ✓ Carbohidratos: 31,13 gr
- ✓ Agua: 195 gr

Elaboración

- Se trituran las aceitunas con un poco de su propia agua, se añade el espesante hasta encontrar la textura deseada. Y se prepara en una manga pastelera.

- Se trituran las anchoas en su propio aceite y se cuelan para sacar el jugo, se añade el espesante adecuado. y se prepara en una manga pastelera.
- **IMPORTANTE:** Para triturar se recomienda utilizar batidora ya que es una cantidad muy pequeña y sería más cómodo. Mientras batimos echar aceite para batirlo más fácil. Hay que batir bien las anchoas porque es un alimento muy fibroso.
- **NOTA:** Para este plato no ha sido necesario agregar espesante, pero si nos quedase líquido podemos añadir hasta conseguir una consistencia más espesa (Nivel 4).

Presentación

En unas cucharillas, se añaden las aceitunas dándole forma y se decora con una gota del jugo de las anchoas.

BEBIDA DE SOJA

Receta muy sencilla para espesar un vaso de bebida de soja.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 1-4 IDDSI.

Ingredientes

- 200 ml de bebida de soja
- Espesante (la cantidad depende del nivel de consistencia que se recomiende)

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 5 minutos

- **Utensilios necesarios para la elaboración:** espesante, vaso, cucharilla
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara pequeña



Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 124,76
- ✓ Lípidos: 2,4 gr
- ✓ Proteínas: 2,94 gr
- ✓ Carbohidratos: 22,94 gr
- ✓ Agua: 15,09 gr

Elaboración

- En un vaso añadir la cantidad de espesante necesaria incorporando gradualmente los 200 ml de soja. Se remueve durante 30 segundos.
- Dejar reposar 1 minuto para obtener la textura deseada.

Presentación

Si la textura tiene nivel 4 en el IDSSI se recomienda tomarlo con cuchara

CAFÉ CON LECHE

El objetivo de esta receta es el de espesar un café con leche. Se puede adaptar para dietas veganas o vegetarianas sustituyendo la leche por la bebida vegetal que se prefiera.

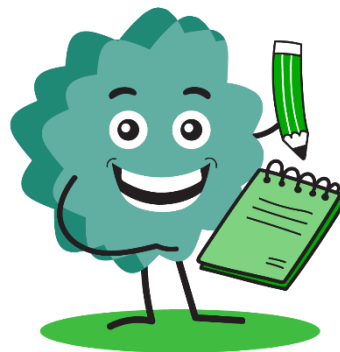
Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 2-3-4 IDSSI.

Ingredientes

- 150 ml de leche semidesnatada o entera
- 50 ml de café
- Espesante necesario dependiendo del nivel de consistencia

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 5 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** espesante, vaso y cucharilla
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cucharilla



Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 95,96
- ✓ Lípidos: 5 gr
- ✓ Proteínas: 5,15 gr
- ✓ Carbohidratos: 7,59 gr
- ✓ Agua: 125,2 gr

Elaboración

- Preparar el café con leche en un vaso o taza.
- Poner el espesante necesario para alcanzar el nivel de consistencia pautado en un recipiente o vaso pequeño.
- Remover vigorosamente durante 30 segundos.

Dejar reposar un par de minutos para que alcance la consistencia deseada.

Presentación

En un vaso o taza servimos el café con leche que se vaya a espesar.

CALAMARES CON MAYONESA

Se realizará la adaptación de un plato muy sabrosa como son unos calamares fritos con mayonesa.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 4 IDDSI.

Ingredientes

- 200 gr. de calamares
- 180 gr. de caldo de pescado
- 50 ml de leche semidesnatada
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de mayonesa
- zumo de limón



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 30 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, espesante, papel absorbente y manga pastelera
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 500,18
- ✓ Lípidos: 34 gr
- ✓ Proteínas: 37,6 gr
- ✓ Carbohidratos: 11,53 gr
- ✓ Agua: 364 gr

Elaboración

- Freír los calamares y escurrir sobre papel absorbente

- Triturar con el caldo de pescado. Añadir los 50 mL de leche y un poco de colorante alimentario.
- Volver a triturar hasta conseguir la textura deseada
- Servir los calamares con una manga pastelera para darles forma junto con unas gotas de limón por encima. Se puede acompañar de mayonesa

Presentación

Se puede utilizar una manga pastelera a la hora de presentarlo para dar forma circular a los calamares.

Es recomendable comerlo mezclando un poco de calamar con mayonesa a la vez que se integra el zumo de limón.

CARNE GUISADA

Se trata de un plato tradicional de guiso de carne. En esta ocasión, para el guiso, se ha utilizado carne de ternera con poca grasa, cebolla, ajo, pimiento verde y zanahoria. Para acompañar el guiso se ha añadido puré de patata y zanahoria al vapor triturada.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

- 150 g de carne para guisar
- 30 g cebolla
- 1 zanahoria
- ajo
- pimiento verde
- 5 ml de aceite de oliva



- 1 vasito de vino blanco
- pimentón

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 30 – 40 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** batidora, triturador de alimentos, pasapurés, espesante con gomas y manga pastelera (opcional).
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 430,9
- ✓ Lípidos: 23,8 gr
- ✓ Proteínas: 38,65 gr
- ✓ Carbohidratos: 14,3 gr
- ✓ Agua: 223,68 gr

Elaboración

Para el guiso de carne:

- En el fondo de una olla con un poco de aceite de oliva, se realiza un sofrito con la cebolla y el ajo picados, a fuego lento.
- Paralelamente, en una sartén con aceite, añadir los trozos de carne limpios y salpimentados. Dejamos dorar a fuego lento y removemos continuamente.
- Una vez pochadas la cebolla y el ajo añadir la zanahoria troceada y el pimiento y dejar unos minutos hasta que esté todo bien pochado.
- Una vez dorada la carne, la añadimos a la verdura y echamos el vino blanco. Dejamos cocer unos minutos, a fuego lento,

hasta que se haya evaporado el alcohol, removiendo para que no se pegue.

- A continuación, añadimos agua hasta que cubra los ingredientes. Se tapa la olla y se deja a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente. El tiempo podrá variar según el tipo de olla. Es aconsejable consultar las instrucciones del fabricante.

Para el acompañamiento:

- Se pasan las patatas cocidas y las zanahorias por el pasapuré de manera separada.
- Y se reserva para colocarlo más tarde en el plato.

Presentación

Una vez elaborado el guiso de carne, se tritura. Se recomienda añadir salsa y/o agua para poder triturarlo mejor. Se utilizarán dos moldes uno para presentar la carne y otro para presentar el puré de patatas. Para la zanahoria podemos utilizar una manga pastelera para darle forma.

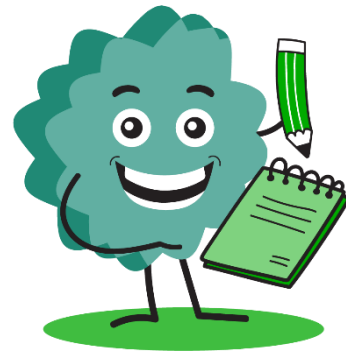
ENSALADA DE AGUACATE

Se trata de una receta muy versátil que puede acompañarse o no de alimentos proteicos en función de las necesidades.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 4.

Ingredientes

- Aguacate
- Tomate
- Huevo cocido o atún (proteína)
(opcional)
- Queso fresco
- Miel
- Aliño de aceite de oliva, vinagre y sal



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, batidora, espesante, molde y manga pastelera.
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 251,10
- ✓ Lípidos: 9,02 gr
- ✓ Proteínas: 7 gr
- ✓ Carbohidratos: 35,48 gr
- ✓ Agua: 83,52 gr

Elaboración

- Se pela y se tritura el aguacate.
- Retiramos la piel y las pepitas a los tomates, se trituran y el resultado se cuele para dejar solamente su jugo. A continuación, usaremos espesante hasta encontrar la textura adecuada.
- Cortar el queso fresco en láminas triangulares
- Preparar un aliño de aceite de oliva, vinagre y sal.

Presentación

- Para servir y darle forma al aguacate podemos utilizar una manga pastelera o de un molde.
- Para el tomate, utilizaremos una manga pastelera, para colocarlo encima del aguacate o a los lados del plato a modo de decoración.
- Decorar a los lados con el queso fresco.
- Salpicar con el aliño y la miel.

ENSALA DE PASTA

Se elaborará una comida muy completa con diferentes tipos de alimentos.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 5-6 IDDSI.

Ingredientes

- 60 gramos de pasta cruda
- 1 hoja de laurel
- 5mL de aceite de oliva virgen extra
- 2 tomates
- 50 gr. de pimiento verde
- 50 gr. de pimiento rojo
- 30gr. de atún
- 1 huevo duro
- 30 gr. de cebolla



- 30 gr. de aceitunas sin hueso
- 25 mL de aceite de oliva virgen extra
- 15 mL de mayonesa
- 5mL de vinagre
- espesante

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 50 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** espesante, triturador, colador, rallador, batidora
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** tenedor

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 124,76
- ✓ Lípidos: 2,4 gr
- ✓ Proteínas: 2,94 gr
- ✓ Carbohidratos: 22,94 gr
- ✓ Agua: 15,09 gr

Elaboración

Para la base:

- En un cazo con agua abundante cocer la pasta un mínimo de 10 minutos más del tiempo de cocción indicado en el envase porque tiene que quedar tierna y pasada de cocción.
- Escurrir y añadir un poco de aceite de oliva
- Asegurarse que las pasta está pasada de cocción.

Para la salsa:

- El tomate se pela, se retiran las semillas y se ralla o se tritura. A continuación, se cuele hasta obtener un jugo de tomate completamente líquido.

- Triturar el pimiento rojo y verde, la cebolla, las aceitunas junto con el jugo de tomate y el aceite.
- Añadir la mayonesa y triturar de nuevo hasta formar un puré.
- Colar la mezcla con un colador y añadir espesante mientras se agita vigorosamente. Añadir espesante dependiendo de la consistencia deseada. Dejar reposar
- Mezclar la salsa de ensalada con el atún desmenuzado
- Picar el huevo en trozos pequeños

Presentación

Se colocarán los diferentes ingredientes por capas, primero la pasta, luego el huevo, el atún y se decorará por encima con la salsa que hemos realizado. Adicionalmente se puede acompañar con mayonesa al gusto.

Es imprescindible mezclar los diferentes componentes antes de consumir.

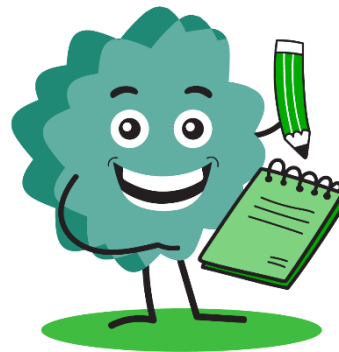
ENSALADA DE VERANO

Se trata de una ensalada variada que contiene tomate, patata, cebolla, aceitunas negras y aliño (vinagre, aceite y sal).

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a niveles 3-4 IDDSI

Ingredientes

- 300 g de patata
- 120 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 10 g de aceitunas negras deshuesadas
- 1g de sal fina
- 3 ml de aliño



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 30 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** picadora, pasapuré, colador, moldes, batidora y espesante con gomas
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 332,64
- ✓ Lípidos: 3,24 gr
- ✓ Proteínas: 7,33 gr
- ✓ Carbohidratos: 68,54 gr
- ✓ Agua: 380,83 gr

Elaboración

Patatas: deben pelarse y ponerse a hervir en una olla con agua y un poco de sal. Comprobar el punto de cocción pinchando con un tenedor o cuchillo fino. Después se pasan por el pasapuré, añadiendo un poco de agua o leche para originar un estado líquido y homogéneo. Finalmente, se debe añadir la cantidad de espesante recomendada y remover. También se pueden usar patatas cocidas de bote.

Para el aliño, añadimos en la trituradora:

- Tomate: se retira la piel y se eliminan las pepitas.
- Cebolla: se pica.
- Se añaden las aceitunas sin hueso.
- Añadir aceite de oliva, sal y vinagre.
- Se tritura todo junto a una pequeña cantidad de agua (opcional).
- Una vez triturado todo nos serviremos de un colador para dejar solamente el jugo, hasta lograr un líquido homogéneo.
- Después añadir la cantidad de espesante recomendada y remover.

Presentación

Se sirve la patata en la base del plato con un molde. Después añadiremos el aliño espesado por encima de la patata.

ESPÁRRAGOS CON MAYONESA

Elaboración de una receta muy sencilla de espárragos con mayonesa.

Los espárragos son fuente de vitaminas, sobre todo los verdes aunque en esta ocasión, la receta se elaborará con espárragos blancos.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

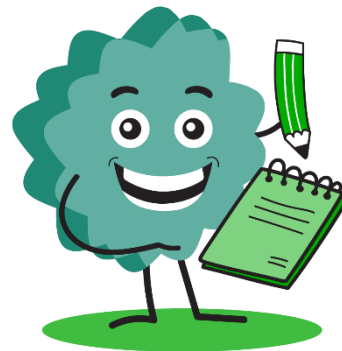
- 5 espárragos
- 1 cucharada de mayonesa
- Espesante

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 15 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** espesante, triturador, batidora, manga pastelera
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 16,41
- ✓ Lípidos: 0,49 gr
- ✓ Proteínas: 1,6 gr
- ✓ Carbohidratos: 1,84 gr
- ✓ Agua: 70,48 gr



Elaboración

- Triturar los espárragos con una pequeña cantidad de agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la cantidad de espesante indicada

Presentación

Utilizar la manga pastelera para dar forma alargada al espárrago y añadir la mayonesa al gusto.

GARBANZOS CON GAMBAS

Se trata de una receta muy sabrosa de garbanzos, acompañados de gambas al ajillo.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

- Bote de garbanzos cocidos
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Ajos
- Pimentón
- 1 gr. de sal fina
- 50 gr. de gambas cocidas
- Espesante



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 30 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, colador, espesante y manga pastelera
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 354,92
- ✓ Lípidos: 15 gr
- ✓ Proteínas: 20,64 gr
- ✓ Carbohidratos: 34,7 gr
- ✓ Agua: 37,54 gr

Elaboración

Para el sofrito:

- En una sartén se sofríen los ajos. Una vez que estén dorados se añaden las gambas cocidas.

- Una vez cocinado todo se tritura junto con un poco de agua y el espesante necesario.

Para los garbanzos:

Se lavan los garbanzos de bote y se escurren. A continuación, se trituran con un poco de agua.

Presentación

Nos podemos servir de una manga pastelera para colocar los garbanzos y el sofrito de ajos y gambas en un plato y dar la forma deseada.

HUEVOS RELLENOS

Se trata de una receta tradicional de verano, aunque por sus características, podría ser realizada en cualquier época del año.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a alimentos blandos (que puedan ser fácilmente chafados con tenedor). Se adapta la consistencia a nivel 5-6 IDDSI.

Ingredientes

- 5 huevos cocidos
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas de tomate frito
- Sal



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, espesante con gomas, moldes y manga pastelera
- **Número de personas:** 1

- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 687,53
- ✓ Lípidos: 40,55 gr
- ✓ Proteínas: 63,39 gr
- ✓ Carbohidratos: 9,38 gr
- ✓ Agua: 323,72 gr

Elaboración

Se introducen los huevos en agua fría y los llevamos a ebullición durante unos 10 minutos. Una vez cocidos, los dejamos enfriar para poder preparar los huevos.

Pelamos los huevos y retiramos las yemas. Reservamos tanto las claras como las yemas por separado.

Para el relleno de los huevos:

- Triturar la yema junto al atún, añadiendo tomate frito y la cantidad de espesante necesario hasta alcanzar la textura deseada.

Para las claras:

- Usamos la trituradora para triturar las claras y obtener un resultado homogéneo. Podemos ayudarnos de un poco de agua para facilitar el proceso. Podría utilizarse espesante en caso de que fuera necesario.

Presentación

Una vez trituradas las claras, vertemos el contenido en una manga pastelera o en un molde que nos permitirá darle una forma redondeada.

Para el relleno se utilizará una manga pastelera para añadir, sobre las claras, el relleno que hemos preparado previamente.

Finalmente, añadir la mayonesa al gusto.

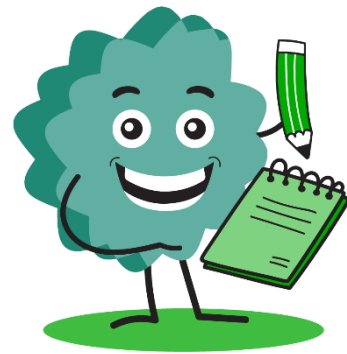
LECHE CON GALLETAS

Adaptación de leche con galletas para pacientes con disfagia. Se trata de una receta muy sencilla que podemos tomar como parte de desayuno, merienda o postre.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido evitando dobles texturas. Se adapta la consistencia a niveles 4 IDDSI

Ingredientes

- 150 mL de leche semidesnatada
- 7 galletas María (30 gr. aproximadamente)
- Canela
- Azúcar al gusto
- Espesante: Dependiendo del nivel de consistencia que queramos conseguir.



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, batidora, espesante con gomas, cuenco y manga pastelera
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 251,10
- ✓ Lípidos: 9,02 gr

- ✓ Proteínas: 7 gr
- ✓ Carbohidratos: 35,48 gr
- ✓ Agua: 83,52 gr

Elaboración

Partir las galletas y añadirlas al triturador junto con la leche. Triturar hasta que quede una textura homogénea.

Añadir el espesante en función del nivel de consistencia que queramos conseguir.

Presentación

El triturado de galletas con leche se puede servir con una manga pastelera en un pequeño vaso o cuenco. Espolvoreamos la canela por encima.

LENGUADINA CON TOMATE

Se elaborará una receta de pescado blanco con una sabrosa salsa de tomate con cebolla.

Se recomienda que el pescado sea blanco, puede ser lenguado, lenguadina, merluza, pescadilla o con cualquier otro pescado azul. Es recomendable que, como en este caso, se haga al vapor.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 6 IDDSI.

Ingredientes

- 150 gr de lenguadina, lenguado u otro pescado blanco

Para la salsa:

- 120 gr de cebolla
- 240 gr de tomate
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de pimentón dulce en polvo
- 1 pizca de sal
- Espesante



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 45 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** espesante, rallador, triturador, colador, vaporera, sartén, batidora.
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** tenedor

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 666,75
- ✓ Lípidos: 25 gr
- ✓ Proteínas: 38,23 gr
- ✓ Carbohidratos: 221, 46 gr
- ✓ Agua: 361 gr

Elaboración

Para el pescado:

- Asegurarnos de que el pescado no tiene espinas ni piel.
- Cocinarlo al vapor con un poco de aceite por encima.

Para la salsa:

- Se pela y se retiran las semillas del tomate. Se ralla o se tritura hasta obtener una pasta de tomate. Podría usarse tomate triturado de bote.

- En una sartén sofreír la cebolla picada muy pequeña a fuego muy lento.
- Una vez que la cebolla esté lo suficientemente pochada y dorada, se agrega el tomate y se sofríe todo junto, a fuego lento, durante unos 15 minutos.
- Añadir una pizca de pimentón y sal y remover.
- Una vez la salsa está preparada, triturarlo todo y si es necesario añadir la cantidad de espesante indicada para conseguir la textura deseada. Mezclar durante 2-3 minutos y dejar reposar unos 5 minutos.

MACARRONES CON TOMATE

Se trata de un plato sencillo de pasta y con pocos ingredientes, pero muy rico.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a nivel 5 IDDSI.

Ingredientes

- 80 g de pasta
- 100 g de tomate
- 1L de agua
- 5 ml aceite de oliva



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, espesante con gomas, moldes y manga pastelera
- **Número de personas:** 1

- **Administración:** cuchara grande

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 344,35
- ✓ Lípidos: 6,23 gr
- ✓ Proteínas: 11,38 gr
- ✓ Carbohidratos: 60,69 gr
- ✓ Agua: 102,26 gr

Elaboración

Cocemos la pasta con abundante agua, unas gotas de aceite y un poco de sal, el tiempo que nos indique el fabricante.

Una vez cocida la pasta se escurre y se pica con el triturador. Solo necesitaremos varias vueltas para conseguir que quede picado (Partículas de 4 mm aprox.)

- Queda en nivel (5): Textura picada y húmeda
- Es posible que al picar la pasta necesitemos un poco de agua.

Presentación

Nos serviremos de un molde para presentar la pasta. A continuación, se añade el tomate frito por encima, que puede calentarse previamente.

MAGDALENAS

En la receta se adaptarán magdalenas para que puedan ser consumidas por paciente con disfagia.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a nivel 4 IDDSI.

Ingredientes

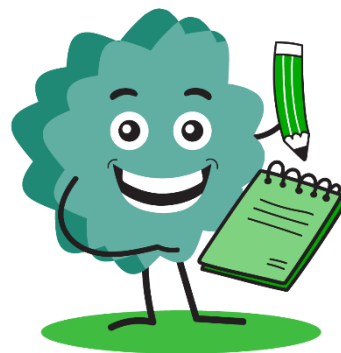
- 100 ml de leche semidesnatada o desnatada
- 400 gr. de magdalenas
- Espesante
- Azúcar al gusto

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** espesante, triturador, batidora, manga pastelera, papel de magdalenas
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cuchara o bocado

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 572,81
- ✓ Lípidos: 25 gr
- ✓ Proteínas: 10 gr
- ✓ Carbohidratos: 76,84 gr
- ✓ Agua: 414,9 gr



Elaboración

- Desmigrar la magdalena en la leche y triturar.
- Añadir a la mezcla gradualmente la cantidad de espesante recomendada para la textura deseada y batir.
- A continuación, dejar reposar un par de minutos para obtener la textura deseada.

Presentación

En un molde de papel de magdalena, nos serviremos de la manga pastelera para presentar las magdalenas dándoles forma. Adicionalmente puede espolvorearse con azúcar glass o canela

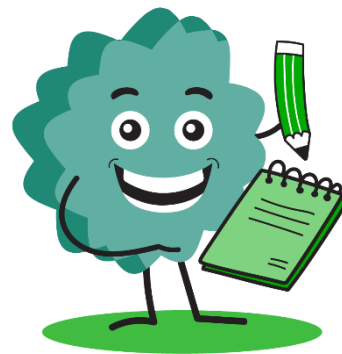
NIDOS DE PATATA CON VERDURA

Se trata de una receta de un postre dulce presentado por capas.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

- 240 gr. de patata
- 60 gr. de zanahoria
- 60 gr. de puerro
- 80 ml de leche semidesnatada
- 200 ml de agua
- 1 diente de ajo
- Nuez moscada en polvo
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 60 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, espesante, manga pastelera, pasapuré, batidora, sartén, moldes.
- **Número de personas:** 2
- **Administración:** tenedor, cuchara grande o pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 245,67
- ✓ Lípidos: 11 gr
- ✓ Proteínas: 4,75 gr
- ✓ Carbohidratos: 31,13 gr

✓ Agua: 195 gr

Elaboración

- Se trocean y se cuecen las patatas. Una vez cocidas, escurrirlas.
- Triturarlas con el pasapuré. Se puede añadir un poco de agua o leche para que no quede un puré demasiado líquido ni pegajoso
- Pelar y picar la verdura. Sofreír a fuego muy bajo en una sartén con un poco de aceite e ir añadiendo agua para que quede bien tierna
- Añadir la leche y la nuez moscada. Poner a punto de sal y pimienta
- Triturar hasta obtener puré

Presentación

Con un molde, se emplata el puré de patata y se decora con la verdura utilizando una manga pastelera.

Debemos asegurarnos de que la textura de ambos purés sea similar. En caso contrario, se recomienda mezclar antes de consumir para que quede una única textura.

PATÉ DE MEJILLONES Y BONITO

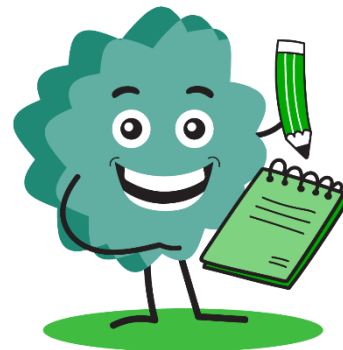
Se trata de una receta con pescado y marisco, muy fácil de preparar y con mucho sabor.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 2-4 IDDSI.

Ingredientes

Paté de bonito:

- 2 latas de bonito en aceite de oliva (160 gr.)
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolleta
- 100 gr. de queso Philadelphia
- Espesante



Paté de mejillones:

- 2 latas de mejillones en escabeche
- Espesante

Preparación

- **Tiempo de preparación: 30 minutos**
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** tritador de alimentos, espesante y manga pastelera.
- **Número de personas: 2-3**
- **Administración:** tenedor, cuchara grande o pequeña.

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 276,62
- ✓ Lípidos: 11 gr
- ✓ Proteínas: 33,09 gr
- ✓ Carbohidratos: 11,49 gr
- ✓ Agua: 193, 14 gr

Elaboración

Paté de bonito:

- Se retiran la piel y las pepitas del tomate.
- Colocar en el vaso de la batidora el tomate, la cebolleta, el queso y el bonito sin escurrir
- Triturar bien hasta conseguir una crema fina
- Añadir el espesante hasta obtener la textura deseada

Queda textura “Extremadamente espesa”--> Nivel 4

Es importante espesar bastante para que nos quede una textura consistente y presentarlo sin que pierda la forma ni se derrame.

Paté de mejillones:

- Triturar los mejillones con el escabeche
- Añadir espesante para obtener la textura deseada.

Presentación

Con dos mangas pasteleras, se sirven las dos elaboraciones por separado.

PERAS AL VINO TINTO

Postre dulce con textura segura para disfgias a base de pera, natillas y una salsa muy sabrosa de vino tinto, azúcar y canela.

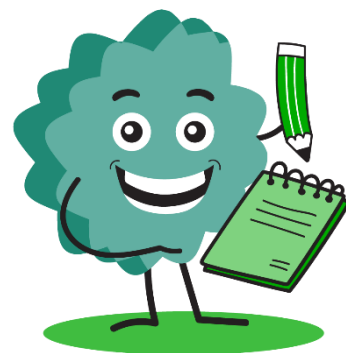
Esta receta está indicada para pacientes con disfgia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

- 2 peras en almíbar
- 250 gr. de natillas (2 natillas aproximadamente)

Para la salsa al vino tinto:

- 250 mL de vino tinto
- 100 gr. de azúcar
- 1 palo de canela
- Corteza de limón



- 10 gr. de espesante con base de goma xantana

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 45 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** colador, batidora, espesante con gomas, y manga pastelera
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** cucharilla

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 537,45
- ✓ Lípidos: 8,73 gr
- ✓ Proteínas: 12,72 gr
- ✓ Carbohidratos: 102 gr
- ✓ Agua: 235,32 gr

Elaboración

Ecurrir las peras del almíbar.

Introducir en el vaso de la batidora las peras junto con las natillas y triturar hasta conseguir una crema con textura homogénea y fina.

Para la salsa al vino tinto:

- En un cazo, echar el vino tinto, el azúcar, la canela y la corteza de limón.
- Dejar cocer durante 10-15 minutos a fuego suave.
- Colar y dejar enfriar un poco antes de añadir el espesante. Mezclar hasta conseguir el espesor deseado.

Presentación

A modo de presentación utilizar un recipiente como una taza o un pequeño vaso. Con la manga pastelera realizar varias capas

alternando la pera triturada y la salsa al vino tinto. También se puede realizar alguna forma o dibujo en la superficie.

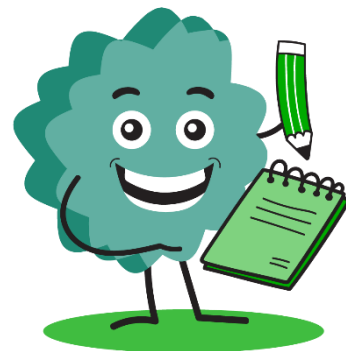
TARTELETA DE MELOCOTÓN

Se trata de una receta de un postre dulce presentado por capas.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia adaptada a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

- Melocotón en almíbar
- Galletas María
- Leche
- Espesante
- Nata montada



Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, espesante y manga pastelera
- **Número de personas:** 2-3
- **Administración:** cuchara pequeña

Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 276,62
- ✓ Lípidos: 11 gr
- ✓ Proteínas: 33,09 gr
- ✓ Carbohidratos: 11,49 gr
- ✓ Agua: 193,14 gr

Elaboración

- Se trituran las galletas con la leche y añadir el espesante hasta encontrar la textura adecuada.
- Se tritura el melocotón con el jugo del almíbar y se añade el espesante hasta encontrar la textura adecuada.

Presentación

En un vaso ancho o un cuenco transparente, se coloca la galleta triturada como base, a continuación, se añade el melocotón y se decora con la nata montada.

TOSTA DE QUESO Y SALMÓN

A continuación, se presenta un plato que puede servir como desayuno, almuerzo, merienda o tentempié.

Esta receta está indicada para pacientes con disfagia que requieren adaptación del alimento sólido a puré. Se adapta la consistencia a niveles 3-4 IDDSI.

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de molde
- 12 g de queso de untar
- 1 loncha de salmón ahumado

Preparación

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Utensilios necesarios para la elaboración:** triturador de alimentos, vaso medidor, espesante con gomas y manga pastelera
- **Número de personas:** 1
- **Administración:** tenedor



Valor Nutricional

- ✓ Kcal: 170,26
- ✓ Lípidos: 6,3 gr
- ✓ Proteínas: 13,99 gr
- ✓ Carbohidratos: 14,4 gr
- ✓ Agua: 52,8 gr

Elaboración

Se tritura una rebanada de pan de molde añadiendo un poco de agua y la cantidad de espesante necesaria.

Repetimos el proceso con el queso de untar: batimos y añadimos la cantidad de espesante necesaria.

Después se tritura una loncha de salmón añadiendo un poco de agua y la cantidad de espesante necesaria.

Presentación

Utilizar un molde circular o en forma de rectángulo y verter el pan. Después, añadir el queso. Finalmente, con ayuda de la manga pastelera, completar la tostada con trocitos de salmón.