

27 recetas para disfrutar comiendo



Tengo disfagia



*pero como
en familia*



PATROCINADO POR:



**FRESINIUS
KABI**

caring for life

Tengo disfagia
pero como
en familia





Patrocinado por:



Dirección editorial:



Avda. República Argentina, 165, pral. 1^a
08023 Barcelona

DL B 12.079-2017
ISBN: 978-84-88116-67-3

Ilustraciones: Natalia Hubbert © 123RF.COM



Autores

GRUPO NURSE

COORDINADORA

Rosalía Rioja Vázquez

Enfermera de la Unidad de Endocrinología y Nutrición. H. U. Virgen de la Victoria de Málaga.

SECRETARIA

Estrella Cañones Castelló

Enfermera de la Unidad de Alergia del H. U. Reina Sofía de Córdoba y Profesora Asociada de la Facultad de Enfermería.

OTROS MIEMBROS DEL GRUPO

Lourdes Cabrera Palomo

Enfermera Gestora de Casos. H. U. Reina Sofía de Córdoba.

Carmen M^a Moreno Hidalgo

Enfermera y Dietista- nutricionista de Córdoba.

Ana Domínguez Maeso

Supervisora de la UGC de Nutrición. Complejo Universitario de Jaén.

Carmen Morente Marcos

Unidad de Nutrición y Docencia en críticos. H. Virgen de las Nieves de Granada.

Araceli Fernández Buendía

Enfermera de la UGC de Nutrición. H. U. Reina Sofía de Córdoba.

Susana Padín López

Enfermera de la Unidad de Nutrición. H. G. de Málaga.

M^a Victoria Fernández Ruiz

Enfermera educadora en Nutrición. H. U. Reina Sofía de Córdoba.

Olga Ruiz Guerrero

Enfermera y periodista. Unidad de Comunicación del H. U. Virgen de la Victoria de Málaga.

M^a Socorro Leyva Martínez

Enfermera en la Unidad de Nutrición. H. C. U. San Cecilio de Granada.

M^a José de la Torre Barbero

Enfermera Doctora. Unidad de Pie Diabético. H. U. Reina Sofía de Córdoba.

Mercedes López-Pardo Martínez

Enfermera educadora en Nutrición del H. U. Reina Sofía de Córdoba y Profesora Asociada de Facultad de Enfermería.

Mari Lourdes de Torres Aured

Responsable de la Unidad Funcional de Dietética y Nutrición. H. U. Miguel Servet de Zaragoza.

Carmen Martín Salinas

Profesora de enfermería de la Universidad Autónoma de Madrid.

Pilar Zarco Rodríguez

Supervisora en el H. U. Valme de Sevilla.

Guillermo Molina Recio

Enfermero Doctor, Profesor de Nutrición en Enfermería y Fisiología y Máster de Nutrición. Universidad de Córdoba.

Lourdes de la Bastida López

Dietista-Nutricionista y Máster de Nutrición. Córdoba.

Índice



Prologo	7
---------------	---

Primeros

Crema de verduras	10
Crema de zanahoria con naranja	12
Ensalada malagueña	14
Garbanzos con beicon	16
Gazpacho andaluz y huevo duro	18
Lentejas con chorizo	20
Patatas en ajopollo (Almería)	22
Patatas guisadas con sepia y ensalada	24
Potaje de espinacas con garbanzos	26
Puchero de berza (estilo Almería)	28
Ropa vieja	30

Segundos

Bacalao ajoarriero aragonés	34
Flamenquín cordobés	36
Gambas al ajillo	38
Patatas a lo pobre con pimientos verdes	40
Patatas con bechamel	42
Pollo con tomate y pimientos	44
Rabo de toro	46
Salpicón de marisco	48

Postres

Fresas con leche evaporada	52
Leche con galletas y canela	54
Leche frita	56
Poleá (gachas dulces)	58
Sorbete de melón	60
Torrijas	62

Bebidas

Leche con canela y limón	66
Zumo de granada	68

Prólogo

La alimentación es una necesidad de introducir nutrientes en el organismo. La alimentación es un disfrute o un martirio emocional e incluso físico. La alimentación es una actividad humana que está influenciada por factores culturales, religiosos, psicológicos, socioeconómicos, geográficos... Y aunque todos ellos sean subjetivos, son muy importantes, pero hemos de reconocer que sobre todos ellos priman los físicos y los fisiológicos.

De este conjunto de determinantes de salud trata este Manual de Recetas, pero con una novedad fundamental, y es que no analizamos los *por qué* de cada una de ellas, sino que todos los autores nos basamos en el *para qué* de todo el conjunto: que los lectores con dificultades deglutorias disfruten con sus platos preferidos, pero adaptados a sus circunstancias.

La deglución es una de las acciones más complejas que la persona realiza diariamente, ya que pone en movimiento varios nervios y músculos a la vez, tanto de la boca como de la faringe o el esófago. Es un acto reflejo que comparte con el habla y la respiración un mismo y complicado proceso que, en condiciones habituales de salud, no somos conscientes que utilizamos.

Con esta recopilación de recetas de platos típicos tratamos de aunar todos los determinantes de salud mencionados al comienzo, tanto los individuales como los sociales, para ofrecer una amplia gama de posibilidades de elección y disfrute.

La adaptación de estas recetas pone a disposición de las familias -en las que un individuo tiene alteraciones al tragar o al masticar- la posibilidad de que todos los miembros puedan comer un único menú, con el sólo añadido de triturar una de las raciones.

Las alteraciones de la deglución pueden surgir por diversos motivos, pero en la mayoría de las patologías que la acompañan la persona está consciente y con ganas de participar de su vida familiar, empresarial o de ocio, y el hecho de poder contar con ideas asequibles para buenas y equilibradas ingestas es el mejor coadyuvante.

Las enfermeras que componemos el Grupo NURSE, en nuestra preocupación por mejorar la calidad de salud percibida por nuestros usuarios, hemos dado un paso más allá para la implementación de Cuidados profesionales en las alteraciones de la deglución, poniendo en circulación este libro recopilatorio de sabrosos platos.

Las recetas y las fotos están hechas por cada uno de los autores, así que podemos adelantar, a todos los que se pongan a elaborarlas, que nosotros las hemos probado primero y que las hemos compartido con nuestras familias y amigos. Luego podemos decir sin miedo a equivocarnos, que han pasado ampliamente y con buena nota la calificación de los “jurados” diversos y heterogéneos que las han valorado.

¡A tu salud y para vuestro disfrute....!

*Marilourdes de Torres Aured,
en nombre del resto de componentes del Grupo NURSE*



Primeros

Plato elaborado



Plato modificado



Crema de verduras

Elaboración

Rehogar en una sartén la cebolla, el apio y el pimiento con el aceite de oliva.

Se pasan a la olla con los demás ingredientes y se dejan cocinar hasta que las verduras estén tiernas. (1 hora y media aprox.).

Triturar todas las verduras que hay en la olla (si le gusta puede añadirle queso en polvo o rayado). Una vez triturado obtener 200 g de la crema y añadir 2 g de espesante Thick & Easy® y remover hasta homogeneizar la crema.

Trucos para triturar

Si la crema sale muy espesa, se le puede echar más caldo de verduras antes de añadir el espesante.

Araceli Fernández Buendía

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 2 calabacines pequeños.
- ▶ 1 cebolla.
- ▶ 5 tomates maduros medianos.
- ▶ 2 pimientos verdes.
- ▶ 1 rama de apio.
- ▶ Caldo de verduras.
- ▶ Aceite de oliva virgen extra.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (2 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Crema de Zanahoria con naranja

Elaboración

Limpiamos bien el puerro y lo cortamos en rodajas. Lo ponemos a pochar en una olla baja con un poco de aceite de oliva. Pelamos y cortamos las zanahorias y las agregamos a la olla. Hacemos lo mismo con el jengibre, el cual rallaremos antes de incorporarlo a la olla. Dejamos que se rehogue todo para que el jengibre suelte todo su aroma.

Incorporamos el azúcar moreno y removemos. Añadimos el zumo de naranja, Con ayuda de una cuchara de madera, movemos bien la verdura y “rascamos el fondo”.

Salpimentamos al gusto y agregamos el caldo de verduras que previamente habíamos calentado y dejamos hervir durante unos 30-35 minutos a fuego suave.

Trituramos muy bien sin que queden grumos y listo.

Para emplatar, servimos la crema en un bol y espolvoreamos cebollino picado y listo.

Modificación para la disfagia

Separamos una ración y añadimos una cucharada sopera de espesante Thick & Easy®.

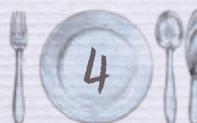
Trituramos hasta obtener una textura homogénea.

Trucos para triturar

Podemos pasarlo por el chino para tener una crema suave y limpia.

M^a José de la Torre Barbero

COMENSALES



(1 triturado con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 500 g de zanahorias.
- ▶ 1 rodaja de 2 cm de jengibre fresco.
- ▶ 600 ml de caldo de verduras.
- ▶ 1 puerro.
- ▶ Cebollino picado.
- ▶ El zumo de una naranja.
- ▶ 1 cucharada sopera de azúcar moreno.
- ▶ Sal.
- ▶ Pimienta.
- ▶ Aceite de oliva.
- ▶ 1 cucharada sopera de espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Ensalada malagueña

Elaboración

Cocer las patatas con piel y los huevos. Cuando están tiernas las patatas, se sacan del agua y se dejan enfriar hasta poder quitar la piel. El huevo enfriarlo debajo del grifo y pelar inmediatamente.

Las naranjas pelarlas y trocear en cuadritos. Picar la cebolla.

El bacalao se desmiga (se desala al gusto).

Trocear los huevos cocidos.

Mezclar todos los ingredientes en una fuente de ensalada y aliñar con el aceite.

Anotaciones

Es una receta con sabor totalmente tradicional, muy apropiada para las fechas de cuaresma, ya que es oportuna para vigilia y totalmente con aires malagueños.

Tener en cuenta al echar la sal, que el bacalao es salado. Si no está muy desalado, no añadir sal.

Modificación para la disfagia

Se echa la ensalada en la batidora y añadimos 1 cacito (4,5 g) de espesante Thick & Easy® a 1 ración, trituramos. Emplatamos en 1 bol.

Trucos para triturar

Si es preciso, añadir un poco más de aceite, para que quede suave.

Olga Ruiz Guerrero
y Rosalía Rioja Vázquez

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 1 kg de patatas cocidas.
- ▶ 1 kg de naranja.
- ▶ 3 huevos cocidos.
- ▶ 300 g de bacalao.
- ▶ 1 cebolla.
- ▶ Aceitunas.
- ▶ Aceite de oliva virgen extra para aderezar.
- ▶ Sal (al gusto).
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato modificado



Garbanzos con beicon

Elaboración

Lavamos los garbanzos con abundante agua para quitarles la pasta gelatinosa en la que vienen conservados, los escurrimos bien y los reservamos.

Ponemos una sartén a fuego medio y echamos el beicon, salteándolo hasta que esté bien doradito.

Cuando el beicon esté dorado, añadimos el queso roquefort y vamos removiendo hasta que se deshaga completamente y quede integrado con el beicon. A continuación, añadimos los garbanzos y removemos durante 2 de minutos.

Incorporamos la nata y salpimentamos al gusto. Dejamos hervir a fuego medio unos 8 minutos.

Servimos bien caliente.

Modificación para la disfagia

Separamos una ración y la ponemos en la batidora junto con la leche evaporada y un cacito de espesante.

Trituramos hasta alcanzar la textura deseada.

M^a José de la Torre Barbero

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 400 g de garbanzos cocidos (un bote pequeño).
- ▶ 200 ml de nata para cocinar.
- ▶ 150 g de beicon.
- ▶ 150 g de queso azul o queso roquefort.
- ▶ Pimienta negra.
- ▶ Sal.

PARA EL TRITURADO

- ▶ 100 ml de leche evaporada.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato modificado



Gazpacho andaluz y huevo duro

Elaboración

Introducir los tomates en el vaso de la batidora con el ajo (habiéndole quitado la parte interior para que no repita) y batir. Añadir agua y posteriormente incluir el aceite y el vinagre. Una vez batido, se debe colar para que quede homogéneo.

Modificación para la disfagia

Una vez hecho el gazpacho, se obtienen 200 ml y se le añaden 9 gramos (2 cacitos) de espesante Thick & Easy®, consiguiendo así una textura más espesa.

Triturar un huevo duro con las claras, añadiéndole un poco de caldo de pollo para obtener una masa homogénea y el espesante (la cantidad dependerá del volumen que obtengas). De esta manera, se obtiene una textura pudín.

Lourdes
de la Bastida López

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 4 tomates.
- ▶ 2 ajos.
- ▶ Huevo duro y clara.
- ▶ Aceite de oliva virgen (4 cucharadas).
- ▶ Vinagre.
- ▶ Sal.
- ▶ ½ vaso de agua.
- ▶ Caldo.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (9 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Lentejas con chorizo

Elaboración

Poner las lentejas enjuagadas en agua fría en una olla, añade la zanahoria pelada y cortada en rodajas gruesa y la patata pelada cortada en trozos. Corta el chorizo en rodajas y añade 5 vasos de agua, un pimiento verde con un corte largo en la punta, un tomate cortado a la mitad y una hoja de laurel.

Poner a calentar la olla a fuego medio-fuerte y cuando esté casi a punto de hervir, baja el fuego y añade la zanahoria, la patata y el chorizo que teníamos reservado junto con una cucharada y media (de las pequeñas) de sal, dejar a fuego medio entre 45 minutos y una hora y cuarto

Mientras se hacen las lentejas se prepara un sofrito con los 40 g de aceite de oliva virgen extra, la cebolla y el ajo para darles más sabor y para “engordar” el caldo de las lentejas.

Elaboración del sofrito

Lo primero es pelar la cebolla y picarla en trozos pequeños. Pela los ajos y córtalos en rodajas. Ahora pon en una sartén con 40 ml de aceite (4 cucharadas) la cebolla y el ajo. Añade a la sartén fuera del fuego una cucharada pequeña y rasa de pimentón dulce, remueve durante 15 segundos y luego añade el tomate y el pimiento que puedas rescatar de las lentejas con 150 ml de agua. Remueve bien y échalo todo en el vaso de la trituradora y tritura hasta que quede una pasta uniforme.

Añade esta pasta a las lentejas y mezcla bien. Deja al fuego hasta que las lentejas estén tiernas y el caldo esté bien espeso.

Pasado este tiempo quita la hoja de laurel.

Modificación para la disfagia

Retirar un trozo de patata, dos de zanahoria y uno de chorizo y reservar. Triturar dos cazos de lentejas guisadas, añadir 1/2 cacito de espesante y triturar. Triturar 30 g de zanahoria con otro 1/2 cacito de espesante y hacer bolitas. Mezclar 30 g de patata con 20 g de chorizo, añadir 1/2 cacito de espesante y un poquito de pimentón. Triturar y realizar bolitas con esta mezcla, y añadir las bolitas al triturado de lentejas espolvoreando con pimentón las bolitas de chorizo cuando estén en el plato.

Trucos para triturar

Añadir más caldo a las lentejas para triturar si es necesario.

Mercedes

López-Pardo Martínez

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 250 g de lentejas.
- ▶ 100 g de chorizo.
- ▶ 150 g de patatas.
- ▶ Un Pimiento.
- ▶ 2 dientes de ajo.
- ▶ 150 g de cebolla.
- ▶ Un tomate maduro.
- ▶ Una zanahoria grande o dos medianas.
- ▶ 40 g de aceite de oliva.
- ▶ Una hoja de laurel.
- ▶ Una cucharadita de pimentón para el guiso y otra para las bolitas de chorizo.
- ▶ Litro y medio de agua.
- ▶ Sal.
- ▶ 7 g de espesante Thick & Easy® (1,5 cacitos).

Plato elaborado



Plato modificado



Patatas en ajopollo (Almería)

Elaboración

Se fríen en una paila o sartén honda las almendras, el ajo y el pan duro, y se reserva.

Se pela, pica y sofríe el tomate y cuando esté, se añaden las patatas peladas y troceadas, y se “marean”.

Se añade el agua y el azafrán. Cuando empieza a hervir, se echan los huevos y dejando que se cuajen.

Mientras tanto, se trituran en la batidora con un poco de caldo, las almendras, el ajo, los cominos y el pan frito.

Se echa el triturado en la paila y se apaga el fuego, se tapa y se deja reposar unos minutos antes de servir.

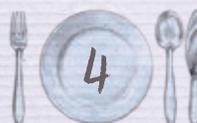
Modificación para la disfagia

Se sirve la cantidad equivalente a un plato y se puede aplastar, huevo incluido, con el tenedor.

Se añade el caldo en la cantidad deseada. Si se necesita más espeso, se añadirá un cacito (4,5 g) de espesante Thick & Easy®.

Carmen Martín Salinas

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 1 kg de patatas.
- ▶ 1 trozo de pan del día anterior (dos rebanadas de barra).
- ▶ 1 diente de ajo.
- ▶ 1 tomate maduro.
- ▶ Azafrán.
- ▶ 12-16 almendras crudas con piel.
- ▶ 1 huevo por persona.
- ▶ 1½ litro de agua.
- ▶ Sal.
- ▶ Comino molido (una pizca).
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Patatas quisadas con sepia y ensalada

Elaboración

Lavar, pelar y trocear las patatas y zanahorias, reservarlas. Después, trocear la sepia y dorarla sin aceite. A continuación, lavar, pelar y trocear la verdura (cebolla, ajos, pimientos, tomates). Una vez consumido el jugo de la sepia, apartarla en un plato. Posteriormente, en la misma olla sofreír con aceite de oliva la cebolla, ajos, pimientos y tomates. Cuando estas verduras estén sofritas, añadir vino blanco, sal y laurel. Verter al sofrito las patatas, zanahorias, guisantes y sepia. Por último, añadir agua y azafrán. Tapar el guiso y mantenerlo a fuego lento durante 30 minutos hasta que las patatas y zanahorias estén tiernas.

Como guarnición se añade lechuga troceada y aliñada.

Modificación para la disfagia

Para modificar la textura del plato principal y guarnición; se tritura una ración, se añade agua hasta lograr 100 ml y un sobre de espesante instantáneo Thick & Easy® para conseguir textura pudín.

Carmen María
Moreno Hidalgo

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

PLATO PRINCIPAL:

- ▶ 1 kg de sepia.
- ▶ 1 kg de patatas.
- ▶ 3 zanahorias (70 g/zanahoria).
- ▶ 1 cebolla (200 g).
- ▶ 3 ajos.
- ▶ 1 pimiento verde (100 g) y medio pimiento rojo (100 g).
- ▶ 250 g de guisantes.
- ▶ 3 hojas de laurel.
- ▶ 100 ml de vino blanco.
- ▶ 2 tomates (200 g/tomate).
- ▶ 1 litro de agua o caldo de pescado.
- ▶ Sal.
- ▶ Aceite de oliva.
- ▶ Azafrán.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

GUARNICIÓN:

- ▶ 50 g de lechuga.
- ▶ Aceite, sal y vinagre.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Potaje de espinacas con garbanzos

Elaboración

Se cuecen los garbanzos –que habrán estado en remojo desde la noche anterior– con el bacalao y las hojas de laurel. Cuando estén tiernos –aproximadamente una hora– se retira la olla del fuego.

Mientras cuecen los garbanzos, se cuecen las espinacas y los huevos. Cuando estén las espinacas, se escurren muy bien para que no suelten líquido en exceso y se rehogan en una sartén con la mitad del aceite y la cebolla muy troceadita, incorporando las cucharaditas de pimentón, una vez retirada la sartén del fuego, para que no se queme.

Este sofrito se incorpora a la olla, que se vuelve a poner al fuego, se rectifica de sal y añadimos la clara de los huevos cocidos troceadas.

En un mortero se machaca la rebanada de pan que hemos frito con el resto del aceite y las yemas de los huevos. Lo incorporamos a la olla.

Anotaciones

Es una receta con sabor totalmente tradicional, muy apropiada para las fechas de cuaresma y totalmente con aires de Andalucía.

Tener en cuenta, al echar la sal, que el bacalao es salado.

Modificación para la disfagia

Se retira la hoja de laurel, añadimos 1 cacito de espesante Thick & Easy® a una ración, y trituramos a velocidad 9 durante 20 segundos, así las espinacas no quedan fibrosas. Emplatamos en un bol.

Trucos para triturar

Cuidar que las espinacas no queden fibrosas.

Ana Domínguez Maeso

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 400 g de espinacas cocidas.
- ▶ 400 g de garbanzos cocidos.
- ▶ 2 huevos cocidos.
- ▶ 200 g de bacalao (4 trozos).
- ▶ 2 hojas de laurel.
- ▶ 2 cucharaditas de pimentón dulce.
- ▶ 4 cucharadas de aceite (40 g).
- ▶ 4 rebanadas de pan (40 g).
- ▶ Cebolla (200 g).
- ▶ Sal al gusto.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Puchero de berza (estilo Almería)

Elaboración

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo.

Poner en la olla el rabo, los huesos, el tocino y la pechuga. Hacer y desgrasar el caldo.

Lavar y cocer los garbanzos.

Mientras, pelar y lavar las patatas, la calabaza y el repollo. Añadir a la olla cuando los garbanzos estén cocidos.

Finalizar la cocción.

Modificación para la disfagia

Sacamos el equivalente a una ración (garbanzos, patatas, calabaza, repollo, tocino, pechuga y un trocico de rabo deshuesado) y se tritura en la batidora con un poco de caldo.

Según la textura deseada, se añade una o dos cucharadas (4,5 g) de espesante Thick & Easy®.

Carmen Martín Salinas

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ ½ kg de garbanzos.
- ▶ ½ kg de patatas.
- ▶ ½ kg de calabaza.
- ▶ ½ kg de berza o repollo.
- ▶ 1 rabo saldo de cerdo.
- ▶ 1 pechuga de pollo sin piel.
- ▶ 1 tira de tocino o panceta (100-150 g).
- ▶ 2 huesos salados.
- ▶ 1 litro de agua.
- ▶ Sal (muy poca porque los huesos salarán el caldo).
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato modificado



Ropa vieja

Elaboración

Modificación para la disfagia

Se trituran 100 g de garbanzos ya cocinados junto con 50 g de pavo y 50 de gallina 75 de caldo del cocido y se le añade 1 cucharadita de espesante Thick & Easy® (2 g).

Pelar los tomates y extraer las pepitas, seguidamente se trituran, se añade una pizca de sal y 4,5 g de espesante (en función del zumo que contenga el tomate).

Se limpian los pimientos y trituran añadiéndole 50 cc de agua, se le añade una pizca de sal y una vez triturados, 1 cucharadita de espesante Thick & Easy® (2 g).

Limpia la cebolla, trocea y tritura con 100 cc de agua, añadir una pizca de sal y una vez triturada se le añade 1 cucharadita de espesante Thick & Easy® (2 g).

Una vez terminado el proceso, se monta el plato con el puré de garbanzos, y alrededor se pone el tomate espesado, la cebolla y el pimiento. A continuación, se le añade un hilito de aceite de oliva.

M^a Victoria
Fernández Ruiz

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 200 g de garbanzos.
- ▶ 250 g de pavo.
- ▶ 250 g de gallina (sin piel y con hueso).
- ▶ 1 hueso de jamón y 1 hueso de canilla (se cuece el tiempo que sea necesario según el tipo de olla).
- ▶ 3 tomates maduros.
- ▶ 2 pimientos verdes.
- ▶ 1 cebolla fresca.
- ▶ 4 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (10,5 g).



Segundos



Plato elaborado



Plato modificado



Bacalao ajoarriero aragonés

Marilourdes
de Torres Aured

Elaboración

Desalar el bacalao y desmigar fino.

Cortar las verduras en *brunoise** y colocarlas por separado.

Escaldar el bacalao, escurrir y reservar el caldo.

Pochar la cebolla lentamente.

Cuando comience a estar transparente, echar el ajo ya partido.

Antes de dorarse el ajo, agregar los pimientos (rojo y verde) y rehogar a fuego lento, tapando la sartén para que poche todo.

En una sartén aparte freír las patatas “amontonadas” a fuego vivo, removiendo, y bajar el fuego hasta que pochen, removiendo suavemente de vez en cuando. Opcional, añadir pimienta molida según gusto (o cayena).

Mientras, cuando ya estén pochados la cebolla con los pimientos, escurrir el aceite de sobra dejando un poco.

Añadir las patatas a la sartén de las verduras, el bacalao escurrido y mezclar todo suavemente, controlando que quede un poco de aceite en el fondo.

Probar de sal y rectificar.

Batir muy poco los huevos con una chispa de sal y añadir a la sartén, esparciendo por todo el contenido y removiendo con suavidad hasta que cuajen.

Retirar del fuego y volcar en una fuente.

Modificación para la disfagia

Apartar una ración.

Triturar con batidora, agregando unas cucharadas del caldo del bacalao que habíamos reservado según la consistencia deseada.

No necesita espesante.

Trucos para triturar

Ir añadiendo el caldo poco a poco.

*Brunoise: es una forma de cortar las verduras en pequeños dados sobre una tabla de cortar.

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 800 g de bacalao desalado y desmigado.
- ▶ 2 cebolletas medianas o 1 cebolla grande de Fuentes.
- ▶ 2 pimientos verdes carnosos.
- ▶ 1 pimiento rojo morrón carnoso.
- ▶ 6 dientes de ajo.
- ▶ 1 vaso (de los de agua) de salsa de tomate natural (no de lata).
- ▶ Aceite de oliva.
- ▶ Pimienta blanca molida al gusto (opcional).
- ▶ Sal.

Plato elaborado



Plato modificado



Flamenquín cordobés

Elaboración

Modificación para la disfagia

FLAMENQUÍN

Se fríe el flamenquín no muy dorado, pero lo suficiente para que este frito por dentro.

Cortar en trozos el flamenquín, ponerlo en el vaso de la batidora, añadir un sobre de espesante Thick & Easy® y el vaso de caldo poco a poco, triturar hasta conseguir una textura pudin.

GUARNICIÓN

Freír los pimientos, ponerlos en trozos en el vaso de la batidora, añadir otro ½ sobre de espesante Thick & Easy® y el caldo, triturar hasta conseguir una textura pudin

Con 9 gramos de espesante y un vaso de caldo, se consigue una textura pudin muy homogénea para la ración de un flamenquín.

Trucos para triturar

Es importante que la capa de rebozado sea gruesa, para que haga de excipiente y no modifique el sabor.

Lourdes Cabrera Palomo

COMENSALES



INGREDIENTES

- ▶ Un flamenquín de lomo (filete de lomo finito, una tira de jamón serrano, un huevo batido, pan rallado), también se puede comprar ya hecho en la carnicería.
- ▶ Un vaso de caldo de carne.
- ▶ Un sobre de espesante Thick & Easy® (9 g).
- ▶ Aceite de oliva virgen extra para freír.

GUARNICIÓN:

- ▶ 2 Pimientos.
- ▶ ½ sobre de espesante Thick & Easy® (4,5 g).
- ▶ ½ vaso de caldo de carne.
- ▶ Aceite de oliva virgen extra para freír.

Plato elaborado



Plato modificado



Gambas al ajillo

Elaboración

Rehogar los ajos con las cucharadas de aceite oliva virgen, una vez dorados añadir las gambas y las guindillas.

Modificación para la disfagia

Una vez cocinadas, retirar las guindillas y separar la ración para una persona, triturar las gambas y los ajos, añadiendo 30 ml de agua y 1 cacito de café de espesante Thick & Easy® (4,5 g). Emplatar.

M^a Victoria
Fernández Ruiz

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 600 g de gambas congeladas y peladas.
- ▶ 4 dientes de ajo.
- ▶ 2 guindillas (pique al gusto).
- ▶ Aceite de oliva virgen.
- ▶ Sal con moderación.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).
- ▶ 30 ml de agua.

Plato elaborado



Plato modificado



Patatas a lo pobre con pimientos verdes

Elaboración

Comenzamos limpiando los pimientos, quitándoles la parte del tallo, los lavamos bien y trocearemos en forma de tiras. Cogemos una sartén bien amplia y echamos aceite de oliva, aproximadamente que cubra un dedo de alto desde la base, y ponemos a cocinar los pimientos, con un poco de sal por encima. Dejamos el fuego al mínimo, removiendo de vez en cuando, con la sartén tapada para que se cocinen con su vapor.

Mientras, lavamos las patatas, las pelamos y las cortamos en rodajas medianas, para que todas se hagan bien. Cuando las tiras de pimientos se hayan comenzado a pochar, metemos las patatas, las mezclamos bien y las dejamos 15 minutos con el fuego al mínimo, tapadas, moviéndolas solo con la sartén de vez en cuando para vigilarlas. Pasado este tiempo, les damos la vuelta, con cuidado que no se rompan. Las mantenemos otros 15 minutos y aprovechamos para darles el punto de sal. Los últimos 5 minutos podemos subir un poco el fuego para que se doren ligeramente las patatas.

Modificación para la disfagia

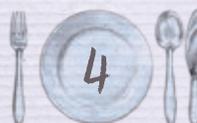
Separamos las tiras de pimientos para triturarlos, pasándolos por el chino, hasta conseguir una textura homogénea (libre de pellejos) y las reservamos. Se escurren de aceite las patatas, se Trituran con el agua hasta conseguir una consistencia fina y se le añade el espesante Thick & Easy®, triturando un minuto más.

Trucos para triturar

Se puede usar leche en vez de agua para enriquecer el plato.

M. Socorro Leyva Martínez

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 800 g de patatas.
- ▶ 4 pimientos verdes medianos.
- ▶ Un cacito de Thick & Easy® (4,5 g).
- ▶ 150 ml de agua.
- ▶ Aceite de oliva virgen extra.
- ▶ Sal.

Plato elaborado



Plato modificado



Patatas con bechamel

Elaboración

Cocer los tres huevos y reservar.

Pelar las patatas, cortarlas panaderas(redondas) y freírlas en abundante aceite de oliva. Una vez fritas y escurridas, se secan con un papel absorbente para que saquen el exceso de aceite, se ponen en una fuente apta para horno y se reservan.

En una cacerola, para hacer la bechamel, poner las dos cucharadas de mantequilla y cuando esté derretida, se añade la harina y se refríe. Añadir la sal, orégano, nuez moscada y poco a poco la leche, hasta obtener una bechamel fina (si hace grumos, meterla en la batidora).

Cuando esté terminada, la vertemos en el cuenco donde teníamos las patatas, rallamos los huevos duros encima, lo metemos todo en el horno unos 10 minutos, previamente caliente, y servimos.

Modificación para la disfagia

Coger una ración, añadir una cucharada pequeña de espesante Thick & Easy® y triturarla. Servir caliente.

Trucos para triturar

Se puede añadir leche caliente si quedara muy espeso.

Pilar Zarco Rodríguez

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 1 kg y medio de patatas.
- ▶ 3 cucharadas soperas de harina de repostería.
- ▶ 1 litro de leche.
- ▶ 3 huevos.
- ▶ Una pizca de nuez moscada.
- ▶ Una pizca de orégano.
- ▶ Sal al gusto.
- ▶ Aceite de oliva para freír las patatas.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (2 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Pollo con tomate y pimientos

Elaboración

Trocear el pollo y los pimientos, sazonar y freír; una vez fritos, sacarlos de la sartén y poner en una fuente con papel absorbente. Picar la cebolla y pocharla con 3 cucharadas soperas de aceite de la fritura anterior. Un vez pochada, añadir el tomate y freír. A media fritura del tomate, añadir el pollo con pimientos y terminar la cocción.

Modificación para la disfagia

Retirar la ración para una persona y triturar junto con las 2 patatas pequeñas; si se queda muy espeso, añadir un poco de zumo de tomate y emplatar.

M^a Victoria
Fernández Ruiz

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 400 de pechuga de pollo sin hueso.
- ▶ 1 lata de 800 g de tomate triturado.
- ▶ 100 g de cebolla.
- ▶ 200 g de pimiento verde.
- ▶ 8 patatas pequeñas para asar en microondas.
- ▶ Aceite de oliva virgen para freír.

Plato elaborado



Plato modificado



Rabo de toro

Elaboración

Lavar, pelar y trocear las verduras. En una olla a alta temperatura, verter el aceite de oliva hasta cubrir todo el fondo y añadir las verduras cuando el aceite esté caliente. Al poco tiempo, agregar el rabo de toro y verter el vino, el laurel, el pimentón dulce, la sal y la pimienta al gusto. Esperar a que el vino evapore (2 minutos aproximadamente).

Cuando esto ocurra, verter el agua hasta cubrir toda la superficie y tapar, dejándolo a alta temperatura. Cuando arranque a hervir de nuevo, bajar el fuego a temperatura media. Dejar así durante 180 minutos aproximadamente (dependerá del tipo de olla y fuego, pudiendo emplearse también una olla a presión), vigilando que nunca se quede sin agua en el fondo para evitar que se adhiera y se queme. Durante este tiempo, lavar y pelar las patatas. Se añadirán enteras al guiso cuando falten unos 20 minutos para finalizar la cocción, vigilando que no se deshagan en la olla, pues las serviremos como guarnición del rabo de toro. Sabremos que la cocción ha terminado cuando sea muy sencillo separar la carne del hueso (lo podemos comprobar directamente en la olla con un tenedor). Éste será el momento de retirarlo del fuego.

Modificación para la disfgia

Para preparar el plato del familiar con disfgia, primero desmenuzamos la carne y las separamos de las patatas. Posteriormente, lo pasaremos todo por la batidora pero de manera separada, para poder presentar en el plato el rabo de toro con su respectiva guarnición de patatas. Un vez triturado y habiendo conseguido una consistencia de puré, le añadiremos a cada parte (rabo y patatas) 1 cucharada sopera (4,5 gramos) de espesante Thick & Easy®.

Trucos para triturar

Verteremos separadamente el rabo y las patatas en un vaso de batidora, incluyendo progresivamente el caldo que haya quedado en la olla (utilizaremos tres cuartas partes del líquido para el rabo y una cuarta parte para las patatas). Esto potenciará aún más el sabor y facilitará el triturado.

Guillermo Molina Recio

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ Un rabo de ternera de 1,3 kg aproximadamente.
- ▶ 4 dientes de ajo (medianos).
- ▶ 1 cebolla (mediana).
- ▶ 1 tomate maduro (grande).
- ▶ 2 zanahorias (medianas).
- ▶ 4 patatas medianas (opcional para guarnición).
- ▶ 2 hojas de laurel.
- ▶ 1 copa de vino (100 ml) blanco tipo fino (Montilla-Moriles).
- ▶ 1 vaso de agua (200 ml).
- ▶ ½ cucharada de pimentón dulce
- ▶ Aceite de oliva virgen extra.
- ▶ Sal.
- ▶ Bayas de pimienta negra.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Salpicón de marisco

Elaboración

Se trocean todos los ingredientes y se mezclan en un bol para aliñarlos posteriormente con aceite, vinagre y sal.

Modificación para la disfagia

Para modificar la textura; se tritura una ración, se añade agua hasta lograr 100 ml y un sobre de espesante instantáneo Thick & Easy® para conseguir textura pudín.

Carmen María
Moreno Hidalgo

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 80 g de pulpo cocido.
- ▶ 70 g de gambas cocidas peladas.
- ▶ 50 g de mejillones cocidos.
- ▶ 50 g de palitos de surimi.
- ▶ 100 g de pimienta verde.
- ▶ 200 g de tomate.
- ▶ 200 g de cebolla.
- ▶ Aceite.
- ▶ Vinagre.
- ▶ Sal.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (9 g).



Postures

Ingredientes



Plato modificado



Fresas con leche evaporada

Elaboración

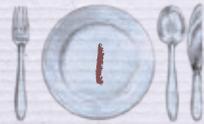
Modificación para la disfagia

Triturar las fresas con el azúcar y una vez trituradas añadimos 4 cucharaditas (9 g) de espesante Thick & Easy® (hasta coger textura deseada).

A los 100 cc de leche se le añade el azúcar y 9 g de espesante. Se monta el plato con las fresas y la leche alrededor. O bien, en un molde se ponen las fresas en la parte inferior y la leche encima. De este modo, quedaría bicolor.

M^a Victoria
Fernández Ruiz

COMENSALES



INGREDIENTES

- ▶ Fresas 100 g.
- ▶ 1½ cucharadita de azúcar o sacarina.
- ▶ 100 ml de leche evaporada.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (18 g).

Ingredientes



Plato modificado



Leche con galletas y canela

Elaboración

Modificación para la disfagia

Triturar las galletas hasta que se queden en polvo y añadir las en un cuenco con la leche. Una vez homogeneizadas las galletas con la leche, debe añadir el espesante Thick & Easy®, obteniendo así una textura miel. Finalmente, si le gusta, le puede añadir un poco de canela por encima.

Trucos para triturar

Triturar previamente las galletas sin leche para facilitar la homogeneización posterior.

Lourdes
de la Bastida López

COMENSALES



INGREDIENTES

- ▶ 150 ml de leche.
- ▶ 5 galletas María (30 g aprox).
- ▶ Canela.
- ▶ Azúcar o edulcorante.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (1 cacito) (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Leche frita

Elaboración

De medio litro de leche (2 vasos), separaremos una parte en la que añadiremos 6 cucharadas rasas de harina fina de maíz.

El resto de la leche se pone a hervir con 4 cucharadas colmadas de azúcar (100 g) y piel de limón o canela. Cuando empiece a hervir, retiraremos la piel de limón y la canela y añadiremos la leche con la harina fina de maíz, llevando la mezcla a ebullición sin parar de remover. Verter en una plata humedecida, de forma que quede de un dedo de espesor. Dejar enfriar.

Una vez fría, cortaremos la masa en cuadritos y los rebozaremos en harina y huevo. Se fríen en aceite de oliva bien caliente, se escurren y se sirven espolvoreados de azúcar en polvo.

Modificación para la disfagia

Se obtienen dos porciones y se trituran con leche hasta homogeneizarla. Posteriormente, se añaden 2 cacitos de espesante Thick & Easy® y se remueve, consiguiendo un textura miel.

Lourdes

de la Bastida López

PORCIONES



(2 trituradas
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ Medio litro de leche (2 vasos).
- ▶ 6 cucharadas rasas de harina fina de maíz Maizena®.
- ▶ Piel de limón.
- ▶ Canela en rama.
- ▶ Leche para triturar (100 ml).
- ▶ 2 cacitos de espesante Thick & Easy® (9 g).

Plato modificado



Poleá (gachas dulces)

Elaboración

Ponemos la leche a calentar junto con la piel del limón y la canela en rama. Cuando comience a hervir, apartamos, tapamos con una tapa y dejamos enfriar.

En el aceite, freímos el pan junto con la piel del limón y reservamos los tostones.

En este aceite, retirando la piel del limón, lo sacamos del fuego y añadimos la matalauva para que se fría, pero que no se queme; cuando este frita, colamos y reservamos el aceite.

Colamos la leche que ya estará fría, retirando la canela y la piel del limón. Ya tenemos la leche y el aceite con los sabores de canela, limón y matalauva, que era lo que queríamos.

En una cacerola, ponemos el aceite junto con la leche, menos un vaso, que es donde diluiremos la harina. Cuando esté caliente, añadiremos, sin dejar de mover, el vaso de leche donde hemos diluido la harina, el azúcar y una pizca de sal.

Se debe estar moviendo constantemente para evitar grumos. Cuando espese, retiraremos del fuego y emplataremos.

Poner los tostones encima de la poleá y añadir canela molida al gusto.

Modificación para la disfagia

Solo modificaremos la textura de los tostones.

Para ello, poner dos tostones en el vaso de la batidora, añadir un cacito de espesante Thick & Easy® y tres cucharadas de agua, poner encima de la poleá y a comer.

Pilar Zarco Rodríguez

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 1 litro de leche.
- ▶ 100 g de harina de repostería.
- ▶ 150 g de azúcar.
- ▶ 25 g de aceite de olive virgen.
- ▶ Una cuchara de matalauva.
- ▶ Canela en rama.
- ▶ Canela molida.
- ▶ La piel de un limón.
- ▶ Pan para freír los picatostes.
- ▶ Espesante Thick & Easy® (4,5 g).

Plato elaborado



Plato modificado



Sorbete de melón

Elaboración

Triturar bien todos los ingredientes y espolvorear por encima un poco de canela. Se aconseja tomar frío.

Anotaciones

Si no se dispone de la leche ya preparada, se puede hacer casera, hirviendo la leche con la cáscara de un limón, canela en rama y 1 cucharadita de azúcar por persona (sacarina si el paciente es diabético). Se aconseja hervir la leche el día anterior para poder servir muy frío.

Modificación para la disfagia

Añadir un sobre de espesante Thick & Easy® para conseguir una textura néctar. Si se considera oportuno, se le añade un poco de canela.

Estrella Cañones Castelló

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 4 rodajas de melón.
- ▶ Canela en polvo.
- ▶ 500 ml de leche con canela y limón.
- ▶ Hielo picado opcional (en plato no modificado).
- ▶ Espesante Thick & Easy® (9 g).

Plato modificado



Torrijas

Elaboración

Se pone al fuego la leche hasta que cueza, calando las rebanadas de pan con ella.

Pasar el pan por huevo batido y freír con el aceite muy caliente. Dejar escurrir las torrijas sobre papel de cocina para que suelten el aceite y pasar por una mezcla realizada con el azúcar y la canela.

Modificación para la disfagia

Incorporar a la batidora con 1 cucharada sopera (4,5 g) de espesante Thick & Easy® y triturar a máxima velocidad durante treinta segundos, así queda más homogénea la textura.

Emplatar sobre un molde cuadrado para que no pierda la forma de la torrija.

Trucos para triturar

Es una receta con aspecto, sabor y color muy reales, a veces es necesario añadir un poco de leche al triturar.

Ana Domínguez Maeso

COMENSALES



(1 triturado
con espesante)

INGREDIENTES

- ▶ 90 g de pan (seis rebanadas de barra).
- ▶ 300 ml de leche.
- ▶ 1 huevo.
- ▶ 60 g de azúcar.
- ▶ 2 cucharaditas de canela molida.
- ▶ 50 g de aceite.
- ▶ Una cucharada de espesante Thick & Easy® (4,5 g).



Bebidas

Plato modificado



Leche con canela y limón

Elaboración

Se hierve la leche con un palo de canela y cáscara de limón.

Se le añade el azúcar o sacarina según el paciente, la sacarina se añade después de que hierva.

Modificación para la disfagia

Una vez hervida y fría se le añaden 3 cacitos (5,25 g) de Fresubin® espesante.

Victoria Fernández

COMENSALES



INGREDIENTES

- ▶ Leche.
- ▶ Canela.
- ▶ Cáscara de limón.
- ▶ 5,25 gramos de Fresubin® espesante.



Plato modificado



Zumo de granada

Elaboración

Modificación para la disfagia

Añadir al zumo el Fresubin® espesante para obtener una textura de miel (visualmente próxima a pudín).

Victoria Fernández

COMENSALES



INGREDIENTES

- ▶ 100 ml de zumo de granada.
- ▶ 5,25 gramos de Fresubin® espesante.







**FRESENIUS
KABI**

caring for life