con Gusto

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA AFECTADOS DE ELA Y RECETAS PARA PERSONAS CON DIFICULTADES EN LA DEGLUCIÓN

FUNDACIÓN LUZON
UNIDOS CONTRA LA ELA

Bellvitge Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

alícia

Universitat de Barcelona
Campus de l'Alimentació
Universitat de Barcelona

CON GUSTO

Guía de alimentación para afectados de ELA y recetas para personas con dificultades en la deglución

FUNDACIÓN FRANCISCO LUZÓN

Madrid, junio de 2017

FUNDACIÓN LUZÓN

UNIDOS CONTRA LA ELA

ÍNDICE

PRÓLOGO 7

INTRODUCCIÓN 9

1. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS . . 11
1.1 Dieta equilibrada 11
1.2 Dieta equilibrada de alto aporte energético para pacientes con ELA . . . 12
1.3 Planificación del menú de un día para pacientes con ELA. 12

2. MODIFICACIÓN DE LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS 15
2.1 Las modificaciones de textura de la dieta 15
2.2 Alimentos y preparaciones que merecen una atención especial. 16
2.3 Hidratación 17

3. PREPARACIÓN DE UN BUEN TRITURADO 19
3.1 Diseño de una comida principal 19
3.2 Ingredientes. 21
3.3 Elaboración 22
3.4 Emplatado. 24

4. RECETAS «CON GUSTO» 25
4.1 Utilización del recetario. 25
4.2 Recetas «Con gusto». 28
4.3 Recetas «Con gusto» en formato vídeo 29

RECETAS 31

PRIMEROS PLATOS
Lentejas estofadas con jamón 32
Ensalada verde con tomate. 33
Nidos de patata rellenos 34
Puré rápido de verduras al microondas . . . 35
Pudin de verdura asada. 36
Migas con aceitunas. 37
Salmorejo con huevo y jamón 38

SEGUNDOS PLATOS
Tortilla de patatas y cebolla 39
Merluza en salsa verde 40
Pollo con patatas al romero 41
Guiso de salmón 42
Croquetas caseras 43
Calamares a la romana 44
Bases de carne o pescado 45
Caldereta de cordero al tomillo 48
Carrilleras de ternera. 49

PLATOS ÚNICOS
Garbanzos estofados con verdura y bacalao 50
Paella 51
Lasaña de pollo y setas 52
Berenjenas rellenas con tomate y carne . . . 53
Espaguetis a la boloñesa 54
Arroz a la cubana 55
Marmitako de atún 56
Fabada asturiana 57
Porrusalda en brandada 58
Cocido madrileño. 59

DESAYUNOS / MERIENDAS / POSTRES TENTEMPIÉ
Frutas frescas 60
Requesón con miel 61
Manzana asada con natillas 62
Batidos de fruta con leche y cereales 63
Meriendas de pan. 65
Arroz con leche. 67
Chocolate con churros 68
Carrot cake / pastel de zanahoria y manzana. 69
Ensaimada con leche 70
Pan con tomate, queso y aceite 71
Multifrutas con cuajada y miel 72
Pastel de cumpleaños (*mugcake*) 73

AGRADECIMIENTOS 75

PRÓLOGO

EL PROYECTO DE LA GUÍA CON GUSTO, QUE hoy presentamos como Fundación Francisco Luzón, es uno de nuestros primeros trabajos encaminados a desarrollar los objetivos de la propia Fundación: mejorar la calidad de vida de los familiares, profesionales y pacientes con ELA. Para ello, se quiere fomentar una alimentación especialmente pensada desde el punto de vista nutricional y gastronómico, con el nivel de textura adecuado, y una apetencia positiva, que nos permita cumplir esa tarea, tan necesaria para que los pacientes no pierdan peso ni se desnutran y que además puedan comer «con gusto». A este primer proyecto le seguirá una actualización de la guía a partir de los resultados de los trabajos nutricionales y gastronómicos personalizados en función de los requerimientos de la evolución de la enfermedad. Esta aportación del conocimiento médico y nutricional en la alimentación de pacientes con ELA se abrirá también a otras personas con problemas en la deglución.

Este proyecto nace de mi experiencia personal durante los primeros meses de la enfermedad, cuando se hizo cada vez más patente su efecto en el habla y la dificultad de llevar una alimentación normal y en un entorno social. Creía, en ese momento, y hoy lo mantengo, que los pacientes con estos problemas neurológicos motores merecemos una mayor atención durante el proceso de alimentarnos y hacerlo con la mayor seguridad y «con gusto». Las personas afectadas de ELA nos enfrentamos con dificultades a la hora de ingerir alimentos. Por ello, debemos comerlos triturados y con una textura diferente según las fases de la enfermedad. Estas dificultades las tienen también otras personas con otras enfermedades o por causas diversas.

Con la enfermedad, nuestra experiencia vital con la comida cambia radicalmente: pasa de ser una experiencia placentera para el gusto a una preocupación diaria, enfocada únicamente a alimentarnos de forma adecuada. Lo hacemos con purés muy nutritivos, pero poco o nada apetitosos y repetitivos. Así vamos perdiendo uno de los placeres más humanos: el comer y beber con olores y sabores variados.

«Creía, en ese momento, y hoy lo mantengo, que los pacientes con estos problemas neurológicos motores merecemos una mayor atención durante el proceso de alimentarnos y hacerlo con la mayor seguridad y "con gusto"».

Por eso la Fundación Francisco Luzón ha puesto en marcha esta iniciativa llamada *Con gusto. Guía de alimentación para afectados de ELA y recetas para personas con dificultades en la deglución*. Con ella queremos facilitar a los pacientes y sus familias la tarea de realizar en sus casas recetas a precios razonables, apetitosas y no solo adecuadas calóricamente. Recetas que ofrezcan sabores y sensaciones para que la experiencia de comer siga siendo gratificante y no arriesgada ni dolorosa.

Hemos empezado con un amplio abanico de recetas. El menú lo iremos enriqueciendo paso a paso. Buscaremos, para ello, la colaboración de un amplio número de instituciones y expertos españoles. Y así abriremos una nueva oportunidad de disfrutar de la vida. ●

FRANCISCO LUZÓN
Presidente de la Fundación

RECETAS

- Primeros platos
- Segundos platos
- Platos únicos
- Desayunos / meriendas / postres / tentempiés

LENTEJAS ESTOFADAS CON JAMÓN

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 300 g de lentejas cocidas en conserva
- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de tomate triturado
- 50 g de pimiento verde
- 2 lonchas de jamón serrano
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 hueso de jamón pequeño
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar el ajo y la cebolla. Picar junto con el pimiento.
2. En un cazo con el aceite sofreír el ajo y la cebolla a fuego muy suave, más tarde añadir el pimiento e ir agregándole cucharadas de agua para que quede bien blando.
3. Cuando esté bien pochado añadir el pimentón, el tomate, el hueso de jamón, el jamón cortado en trocitos y la hoja de laurel. Remover, añadir agua si queda demasiado seco y dejar cocer hasta que esté bien confitado.
4. Añadir las lentejas cocidas y agregar agua hasta casi cubrirlo del todo.
5. Dejar cocer unos minutos a fuego suave.
6. Poner a punto de sal y pimienta. Quitar el hueso de jamón y la hoja de laurel. Triturarlo hasta formar una crema y colarlo.
7. Servir.

ENSALADA VERDE CON TOMATE

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g de lechuga limpia
- 40 g de escarola limpia
- 20 g de canónigos
- 60 g de pepino limpio
- 30 g de cebolleta limpia
- 50 g de aguacate
- 60 g de tomate maduro rallado y colado
- 14,5 g de espesante
- 2 y ½ c/s de aceite de oliva virgen
- 1 c/s de vinagre
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Triturar la lechuga con la escarola, los canónigos, el pepino, la cebolleta, sal, dos cucharadas de aceite y el vinagre. Colar.
2. Triturar el colado anterior con el aguacate y con 10 g de espesante.
3. Aparte, triturar el tomate (que ya tendremos rallado y colado) con media cucharada de aceite, sal, pimienta y 4,5 g de espesante.
4. En un plato servir el triturado de lechuga y el puré de tomate fresco a un lado.

OBSERVACIONES. Esta receta es solo de ejemplo, se puede elaborar con los ingredientes que más apetezcan. Es importante tener en cuenta que cuando se utilizan lechugas, escarolas, etc. hay que consumir la preparación bastante rápido para evitar que se oxiden demasiado y también que aparezcan sabores amargos. Las lechugas siempre se deben colar para evitar que se queden los grumos y todas las fibras. Dependiendo del espesante se utilizará más o menos cantidad.

NIDOS DE PATATA RELLENOS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar la patata y trocearla. Ponerla en un cazo 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. Sofreírla 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 sofrito y cocerlo 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 patata haciendo un hueco en medio para rellenarlo con el puré de verduras y setas.

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

PURÉ RÁPIDO DE VERDURAS AL MICROONDAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de calabacín
- 120 g de zanahoria
- 50 g de nabo
- 220 g de agua
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Una pizca de curri en polvo
- 2 quesitos cremosos
- Sal y pimienta
- Curri

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Lavar el calabacín. Pelar el nabo y la zanahoria.
2. Cortarlos a daditos.
3. Poner la verdura en un recipiente apto para cocer al microondas y añadir cuatro cucharadas de agua y una de aceite.
4. Tapar y cocer a máxima potencia durante ocho o nueve minutos hasta que la verdura esté tierna.
5. Sacar el recipiente del microondas, poner las verduras en un recipiente alto con el jugo que habrán soltado, los quesitos y una cucharada de aceite. Triturarlo todo hasta obtener un puré.
6. Poner al punto de sal, pimienta y curri.
7. Servir caliente con el resto de aceite por encima..

OBSERVACIONES. Hay que acordarse de mezclar el aceite con el triturado para homogeneizar la textura. Es importante que el emplatado sea visualmente atractivo para que a las personas se les abra el apetito.

PUDIN DE VERDURA ASADA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g berenjena asada
- 110 g pimiento rojo asado
- 40 g cebolla asada
- 1 diente de ajo asado
- 2 huevos
- 100 g de nata
- Aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Triturar las verduras asadas y escurridas con la nata, los dos huevos y sal hasta que no quede ningún grumo. Colar.
2. Calentar el horno a 160 °C.
3. Disponer la mezcla en moldes de silicona de 115 g cada uno (saldrán cuatro pudines), esparcir con un dedo unas gotas de aceite de oliva virgen en la parte superior y filmar los pudines a piel (para que no se forme una costra).
4. Poner los moldes en una bandeja con agua (creando un baño María) y cocer al horno durante 50 minutos.
5. Desmoldar y servir dos pudines por persona.

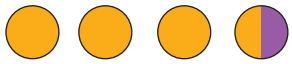
OBSERVACIONES. Se pueden adquirir las verduras asadas en conserva (escalivada).

MIGAS CON ACEITUNAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de pan del día anterior
- 50 g de pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 20 g de chorizo
- 200 ml de agua
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 10 g de tapenade (pasta de aceitunas negras)
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Poner el pan troceado en una fuente y escaldarlo con agua hirviendo. Dejar reposar unos minutos y escurrir bien.
2. Cortar los ajos, los pimientos y el chorizo a trozos grandes.
3. En una sartén, calentar el aceite y freír los ajos, los pimientos y el chorizo.
4. Añadir el pan escurrido y trabajar con una espátula hasta que queden unas migas sueltas, fritas y doradas.
5. Ponerlas en un recipiente, incorporar el agua y triturar hasta obtener una textura uniforme.
6. Decorar con unas cucharaditas de puré de aceitunas.

OBSERVACIONES. Si es necesario, se puede ajustar la textura del puré de aceitunas diluyéndolo con un poco de agua.

SALMOREJO CON HUEVO Y JAMÓN

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 400 g de tomate maduro
- 80 g de pan de miga espesa
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 40 g de jamón
- 10 g de polvo de almendra tostada
- Vinagre
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los tomates.
2. Cocer el huevo y reservar.
3. Cortar el pan a pedazos.
4. Triturar el pan con los tomates troceados.
5. Añadir el ajo, la almendra, la sal y el aceite, y triturar de nuevo.
6. Añadir el vinagre y corregir de sal.
7. Para acompañar el plato, triturar por separado el huevo cocido y el jamón con unas gotas de agua y sal.
8. Mezclar en el momento de consumir.

OBSERVACIONES. Si los tomates no son suficientemente maduros, se puede añadir pimiento rojo para mejorar el color de la preparación.

TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de patata
- 3 huevos
- 50 g de cebolla
- 80 ml de leche semidesnatada
- 4 c/s de aceite de oliva
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortarlas muy finas. Pelar y picar la cebolla en trozos muy pequeños.
2. En una sartén con aceite, sofreír las patatas 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 patata 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 SALSA VERDE

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua, hervir la merluza cortada en trozos durante un minuto. Escurrir.
2. En el mismo cazo, cocinar la patata hasta que esté tierna. Escurrir.
3. En una sartén con el aceite sofreír el ajo y añadir el perejil. Retirar, añadir el caldo de pescado, triturar y colar.
4. En otro bol mezclar la patata 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 PATATAS AL ROMERO

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

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

OBSERVACIONES. Es importante mezclar las elaboraciones con el aceite antes de consumir para evitar dobles texturas. Podemos añadir romero en polvo al puré de patata y mezclarlo bien, asegurándonos de que se integre bien.

GUISO DE SALMÓN

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de salmón
- 50 g de patata
- 200 g de caldo de pescado o agua
- 100 g de cebolla
- 60 g de salsa de tomate
- 60 g de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Cortar las verduras en trocitos pequeños y sofreírlas en una cazuela con el aceite, empezando por el ajo y la cebolla y siguiendo por el pimiento verde. Ir añadiendo un poco de caldo de vez en cuando hasta que se ablanden. Mantenerlo a fuego lento.
2. Añadir al sofrito la salsa de tomate y remover. Continuar la cocción.
3. Cuando el sofrito esté bien hecho, añadir media cucharadita de pimentón, el perejil picado, las patatas peladas y cascadas en trozos pequeños. Subir el fuego y dejar que este se reduzca. Pasados unos cinco minutos bajar el fuego y añadir el caldo restante. Taparlo y dejar cocer 15 minutos.
4. Cuando las patatas estén hechas, añadir el salmón cortado en daditos y dejar cocer diez minutos más.
5. Una vez que esté todo hecho, triturar hasta conseguir la textura deseada. Salpimentar.
6. Servir.

CROQUETAS CASERAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 150 g de leche
- 25 g de harina
- 100 g de cebolleta
- 100 g de muslo de pollo deshuesado
- 100 g de caldo de pollo
- 20 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Cocer en agua la carne del muslo de pollo limpio de cartílagos durante diez minutos. Retirar del agua y picar muy fino.
2. En una sartén sofreír la cebolleta rallada en la mantequilla y añadir dos o tres cucharadas del caldo de pollo para que se cueza bien y quede bien blanda. Cuando esté bien blanda, añadir el pollo picado.
3. Añadir la harina y mezclar bien integrando la mezcla. Cocer durante un minuto sin parar de remover.
4. Verter la leche y el resto del caldo caliente y seguir mezclando. Cocer la bechamel durante cinco minutos a fuego suave.
5. Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada en polvo.
6. Retirar del fuego y triturar.
7. Estirar en un recipiente ancho, tapar y dejar enfriar un tiempo.
8. Formar croquetas con la ayuda de dos cucharas.
9. Comer inmediatamente.

CALAMARES A LA ROMANA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de calamares a la romana congelados
- 180 g de caldo de pescado
- 50 g de leche semidesnatada
- Aceite de oliva virgen
- 2 c/s de mayonesa
- Colorante alimentario
- Zumo de limón

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Freír los calamares y escurrir sobre papel absorbente.
2. Triturar con el caldo de pescado. Añadir los 50 g de leche y una pizca de colorante alimentario, volver a triturar hasta conseguir la textura deseada.
3. Servir el triturado de calamares con una cucharada sopera de mayonesa por persona y unas gotas de zumo de limón por encima.

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

BASES DE CARNE O PESCADO

Preparar segundos platos simples a base de carne o pescado con los mínimos ingredientes es muy fácil. El objetivo es tener un triturado base, que se puede acompañar de la salsa o guarnición, debidamente texturizada, que se prefiera. Sería el equivalente de preparar un segundo plato a base de carne o pescado a la plancha, una de las opciones que elige más frecuentemente la población general. Para ello solo hay que seguir las cantidades e instrucciones de la tabla siguiente, en la que, según el producto que se vaya a preparar, se elige entre utilizar patata o pan y la cantidad de líquido y aceite necesarios, para acabar el triturado de carne o pescado con el condimento o salsa que más apetezca, tal y como se detalla más adelante en varios ejemplos.

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

PRODUCTO (CRUDO)	INGREDIENTE ESPESANTE		LÍQUIDO (AGUA O CALDO)	ACEITE DE OLIVA VIRGEN
	PATATA PELADA	PAN DE MOLDE		
Pollo 250 g		25 g	150 g	10 g
	50 g		100 g	
Butifarra 250 g		25 g	150 g	
	50 g		100 g	
Ternera 250 g		30 g	180 g	
	50 g		220 g	
Pescado blanco limpio (merluza, rape...) 250 g		25 g	50 g	
	50 g		50 g	
Pescado azul limpio (salmón) 250 g		25 g	50 g	
	50 g			

RACIONES

ELABORACIÓN

Para las carnes:

1. Poner la patata pelada en un cazo cubierto con agua y dejarla cocer.
2. Cortar la carne a trozos y dorarla en la sartén con unas gotas de aceite.
3. Añadir la carne al cazo con agua y llevarla a ebullición durante 20 minutos junto con la patata.
4. Una vez esté tierna la carne y cocida la patata, escurrir y disponer en un recipiente alto.
5. Añadir la mitad del caldo de la cocción (según los gramajes de la tabla) y el aceite.
6. Triturarlo todo e ir añadiendo el resto de líquido de la receta hasta obtener la textura deseada.

En caso de que se utilice pan como espesante en lugar de patata, añadirlo directamente cuando se trituren los ingredientes.

Para los pescados:

1. Poner la patata pelada en un cazo cubierta con agua y dejarla cocer.
2. Cortar el pescado a trozos y dorarlo en la sartén con unas gotas de aceite.
3. Añadir el pescado al cazo cubierto con agua y llevarlo a ebullición durante 20 minutos con la patata.
4. Una vez estén cocidos el pescado y la patata, escurrir y disponer en un recipiente alto.
5. Añadir la mitad del caldo de la cocción (según los gramajes de la tabla) y el aceite.
6. Triturarlo todo e ir añadiendo el resto de líquido de la receta hasta obtener la textura deseada.

En caso de que se utilice pan como espesante en lugar de patata, añadirlo directamente cuando se trituren los ingredientes.

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE CARNE	
Triturado de pollo con queso azul	Poner en un cazo un chorro de nata y un poco de queso azul. Cocer a fuego lento hasta que se haya deshecho el queso completamente. Poner al punto de sal y pimienta. Salsear el triturado de pollo.
Triturado de ternera con setas, ajo y perejil	Pelar y saltear un ajo en una sartén con aceite. Añadir un puñado de setas limpias y dejarlas cocer hasta que pierdan el agua. Triturarlo con un poco de agua y un chorro de aceite. Poner al punto de sal y pimienta. Poner el triturado de carne en un plato y salsearlo con el triturado de setas.
Triturado de butifarra y alubias	Freír media cebolla picada en una sartén con aceite. Añadir un puñado de alubias cocidas y escurridas. Saltearlo todo. Ponerlo en un recipiente y triturarlo con un chorro de agua. Aliñarlo todo con sal, pimienta, pimentón dulce y unas gotas de aceite. Acompañar el triturado de carne con la salsa de alubias.

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE PESCADO	
Triturado de merluza con salsa verde	Freír un ajo picado en una sartén con aceite. Añadir un poco de perejil picado y una pizca de harina. Cocerlo un minuto sin parar de remover. Añadir un chorro de vino blanco y uno de agua caliente, remover con un batidor y dejar hervir suavemente hasta que adquiera una textura semilíquida. Aliñar la salsa con sal y pimienta. Salsear el triturado de pescado.
Triturado de lubina *a la meunière*	Fundir un poco de mantequilla en un cazo y añadir un chorro de zumo de limón y sal. Remover bien y disponerlo por encima del triturado.
Triturado de filete de caballa con sofrito de tomate	Elaborar un sofrito bien concentrado en un cazo con aceite de oliva virgen, cebolla y tomate. Añadir una pizca de pimentón y un chorro de vino blanco. Dejar reducir y salpimentar. Colar y servir el triturado de pescado con el sofrito y un poco de aceite por encima.

OBSERVACIONES. Hay que recordar que algunos trozos, sobre todo de las carnes, pueden ser fibrosos y, por lo tanto, habrá que asegurarse de que el triturado quede muy homogéneo, por lo que se recomienda escoger las partes más tiernas y poco astillosas.

En la mayoría de estas elaboraciones, será imprescindible mezclar la salsa con el triturado base a la hora de consumirlo, para conseguir la textura final adecuada y evitar dobles texturas.

APORTE NUTRICIONAL

Si queremos conseguir otra forma de presentación del plato, podemos optar por dar forma al triturado utilizando agar-agar. Para ello será necesario seguir las siguientes indicaciones:

1. Pesar el total de guiso que se quiere texturizar (carne/pescado + patata/pan + agua). Usar por cada 100 g de guiso total 1 g de agar-agar.
2. Una vez pesado el agar-agar, disponer en un cazo el agua de la receta y el agar-agar. Dejar que empiece a hervir removiendo constantemente con unas varillas. Añadirlo al resto de ingredientes del guiso y triturar el conjunto.
3. Disponer el triturado en un molde de la forma que queramos darle y reservar en el frigorífico hasta que tome cuerpo.
4. Una vez frío, desmoldar y cortar a escalopas si se desea. Calentarlo en intervalos de diez segundos al microondas y servir.

CALDERETA DE CORDERO AL TOMILLO

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de paletilla de cordero
- 200 g de tomate maduro
- 100 g de zanahorias
- 100 g de pimiento verde
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 50 ml de vino blanco seco
- Sal y tomillo

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y trocear las verduras.
2. En una cazuela de barro poner el cordero junto con las verduras troceadas, el tomillo, la sal y el aceite.
3. Mojar con el vino y poner al horno a temperatura media (160 °C) y asar durante 45 minutos.
4. Si es necesario, añadir un poco agua durante la cocción para que quede una preparación con algo de jugo.
5. Quitar los huesos y la grasa visible de la carne de cordero.
6. Triturar todos los ingredientes añadiendo parte del jugo para ajustar la textura.
7. Servir en una cazuelita individual.

OBSERVACIONES. Puede presentarse en forma de flan incorporando una clara de huevo durante el triturado, poniéndolo en una flanera de silicona y cociéndolo al microondas.

CARRILLERAS DE TERNERA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 2 carrilleras de ternera deshuesadas
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimientos rojo
- 200 g de puerro
- 1 diente de ajo
- 10 g de almendra tostada
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 50 ml de vino tinto
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y trocear las verduras.
2. En una cazuela, poner las carrilleras junto con las verduras troceadas, la almendra, la sal y el aceite.
3. Mojar con el vino y poner al horno a temperatura media.
4. Añadir un poco de agua cada vez que sea necesario.
5. Cuando esté bien cocido triturar las carrilleras con las verduras, reservando el jugo concentrado para finalizar el plato.
6. Emplatar en forma de timbal y decorar con su jugo.
7. Consumir mezclando el puré de carrilleras con la salsa a fin de obtener una sola textura.

OBSERVACIONES. Para facilitar el triturado, puede prepararse de la misma manera pero con la carne de las carrilleras picada en crudo.

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA Y BACALAO

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 260 g de garbanzos cocidos
- 120 g de bacalao remojado
- 160 g de cebolla
- 40 g de pimiento verde
- 160 g de salsa de tomate colada
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de vino blanco (20 ml)
- 145 g de agua
- Pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Cortar el bacalao a trozos y ponerlo en un cazo cubierto con agua. Añadir la hoja de laurel.
2. Llevar a ebullición y apartar del fuego. Dejar enfriar y reservar el agua.
3. Lavar y picar las verduras: cebolla, pimiento y ajo.
4. En un cazo con un par de cucharadas de aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento. No agregar más aceite. Si parece que se va a quemar, agregar 80 g de agua para ayudar a que se sofría bien. Cuando la elaboración esté bien concentrada, añadir una pizca de pimentón y, acto seguido, la salsa de tomate. Remover y añadir el vino blanco. Dejar cocer suavemente hasta que haya quedado bien concentrado y se haya evaporado el vino.
5. Poner en un recipiente alto la mitad de los garbanzos, el sofrito y el bacalao escurrido y sin la hoja de laurel y triturar todo junto. Añadir 55 g de agua y volver a triturar hasta conseguir la textura adecuada. Si falta fluidez, agregar agua de la cocción del bacalao. Salpimentar.
6. Por otro lado, triturar el resto de garbanzos con 10 g de agua, una cucharada de aceite, sal y pimienta.
7. Para la presentación del plato: intercalar en un bol el triturado de garbanzos con el triturado de bacalao. Aliñar por encima con unas gotas de aceite.

OBSERVACIONES. Hay que acordarse de mezclar el aceite con el triturado para homogeneizar la textura. Es importante que el emplatado sea visualmente atractivo para que a las personas se les abra el apetito.

PAELLA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g de arroz blanco
- 120 g de muslo de pollo
- 120 g de calamar
- 100 g de cebolla
- 100 g de coliflor
- 80 g de tomate rallado
- 30 g de judías verdes cocidas
- 30 g de alcachofa
- 800 ml de caldo de pescado o agua
- 1 diente de ajo
- 4 c/s de aceite de oliva
- Azafrán
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar todas las verduras. Cortarlas en trozos pequeños.
2. Cortar el pollo a tiras pequeñas. Asegurarse de que no quede ningún cartílago.
3. Pelar y limpiar el calamar.
4. En una sartén con aceite, dorar el pollo y el calamar previamente salpimentados. Retirar.
5. Sofreír el ajo y la cebolla en la misma sartén.
6. Añadir el resto de verduras, remover y añadir sal y pimienta. Dejar sofreír suavemente e ir agregando agua para que las verduras queden bien tiernas.
7. Añadir el azafrán y el tomate. Cocerlo todo unos minutos.
8. Incorporar el pollo y el calamar. Remover y añadir el arroz.
9. Sofreírlo todo e ir añadiendo caldo progresivamente.
10. Dejar hervir unos 25 minutos o hasta que el grano de arroz esté bien blando para ayudar a obten°er un mejor triturado. Apartar del fuego.
11. Colocar la elaboración en un recipiente y triturar con el caldo necesario para conseguir la textura deseada.
12. Servir el triturado de paella caliente.

OBSERVACIONES. Se recomienda no dorar demasiado las carnes para que no formen una costra y sea así más fácil lograr un triturado homogéneo.

LASAÑA DE POLLO Y SETAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de pasta seca
- 200 g de pollo limpio y picado
- 60 g de puerro
- 100 g de calabacín
- 100 g de cebolla
- 160 g de setas
- 80 g de tomate triturado
- 200 ml de leche semidesnatada
- 40 g de crema de queso
- 1 diente de ajo
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua abundante, hervir la pasta. Es importante que se cueza más tiempo de lo habitual para que quede bien blanda.
2. Escurrir y colocarla en un recipiente alto con la leche y añadir sal y pimienta al gusto. Triturarlo todo hasta obtener un puré. Reservar.
3. En una cazuela con una cucharada de aceite, dorar el pollo a fuego vivo. Rápidamente añadir las setas picadas, salpimentar, bajar el fuego y dejar cocer tapado unos diez minutos con el agua que suelten las setas (si hace falta añadir un poquito de agua).
4. Pelar, lavar y picar las verduras. Sofreírlas en una sartén con una cucharada de aceite. Ir añadiendo agua hasta que estén bien tiernas. Al final añadir el tomate rallado y dejar cocer a fuego muy lento.
5. En un recipiente triturar la mezcla de pollo y setas con la crema de queso y el sofrito de verduras.
6. Colarlo para que quede un puré bien fino y homogéneo.
7. En un plato ir colocando capas de triturado de pasta y sofrito de verduras.
8. Servir caliente.

OBSERVACIONES. Hay que asegurarse de que la textura de las diferentes capas sea similar. En caso contrario, se recomienda mezclar bien todo el conjunto a la hora de consumirlo.

BERENJENAS RELLENAS CON TOMATE Y CARNE

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 150 g de puré de berenjenas (2 berenjenas pequeñas)
- 100 g de cebolla
- 60 g de zanahoria
- 100 g de carne picada de ternera
- 60 g de salsa de tomate frito
- 40 g de queso crema
- 140 g de bechamel semidesnatada
- 1 diente de ajo
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 200 ml de agua
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Envolver las berenjenas con papel de aluminio y asarlas al horno a 180 °C durante 25-30 minutos aproximadamente, hasta que estén tiernas. Dejar enfriar.
2. Una vez frías, cortarlas longitudinalmente y vaciar la pulpa.
3. Poner la pulpa de la berenjena en un recipiente y triturar con sal, pimienta y un chorro de aceite. Reservar.
4. En una sartén, sofreír la verdura pelada y picada con unas gotas de aceite. Una vez que esté bien cocida, añadir la carne, salpimentar y remover.
5. Continuar el sofrito añadiendo un poco de agua para que no se quemen los ingredientes.
6. Una vez que esté bien cocido, añadir la salsa de tomate.
7. Dejarlo cocer unos minutos más y verterlo en un recipiente alto. Triturar hasta obtener un puré.
8. Calentar la bechamel con el queso y remover hasta que esté homogéneo.
9. Poner al punto de sal y pimienta.
10. Disponer en un plato el puré de berenjena, repartir encima el triturado de verduras y carne. Acabar con un poco de bechamel por encima y servir.

OBSERVACIONES. Hay que asegurarse de que la carne quede bien tierna para que el triturado sea homogéneo.

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de pasta seca
- 100 g de cebolla
- 90 g de carne picada de cerdo
- 100 g de tomate triturado
- 350 g de leche semidesnatada
- 60 g de agua
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Picar y sofreír la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite. Añadir el agua y bajar el fuego. Dejar cocer hasta que quede bien blanda. Añadir la carne picada, el tomate triturado, salpimentar y dejar cocer a fuego muy lento.
2. Aparte, cocer la pasta con una hoja de laurel hasta que esté blanda (cocer 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.

ARROZ A LA CUBANA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de arroz
- 60 g de salsa de tomate frito
- 2 plátanos pequeños (120 g aprox.)
- 3 huevos
- 150 g de agua
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- 35 g de leche semidesnatada
- Sal
- Pimienta
- Colorante alimentario

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Cocer el arroz en un cazo con abundante agua hasta que quede bien cocido. Escurrir.
2. En una sartén con una cucharada sopera de aceite, freír el plátano cortado a rodajas. Escurrir sobre papel absorbente.
3. En la misma sartén, añadir otra cucharada de aceite y preparar una tortilla francesa con los huevos batidos, sal y pimienta procurando que quede poco hecha y sin dorar.
4. Triturar por una parte la tortilla francesa con la leche hasta formar un puré. Añadir una pizca de colorante alimentario al preparado para darle color. Aparte, triturar también el plátano hasta formar un puré homogéneo. Salpimentar ambos triturados.
5. Colar el arroz y triturar con 150 g de agua, una cucharada sopera de aceite, sal y pimienta.
6. Servir en un plato el arroz y salsearlo con dos cucharadas soperas de salsa de tomate por persona y en el centro disponer el triturado de tortilla y el triturado de plátano.

OBSERVACIONES. Es importante mezclar bien el triturado de arroz con la salsa de tomate para conseguir la textura correcta a la hora de consumirlo, así como combinar los diferentes triturados del plato a la vez.

MARMITAKO DE ATÚN

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 170 g de atún
- 100 g de pimiento verde
- 150 g de pimiento rojo asado
- 200 g de cebolla
- 300 g de patata
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Sal
- Guindilla (opcional

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Marcar el atún y reservar.
2. Lavar y picar la cebolla y los pimientos verdes troceados.
3. Poner el aceite a calentar y pochar las verduras unos 15 minutos.
4. Añadir la patata troceada y cubrir de agua hasta que esté cocida.
5. Añadir el atún desmigado y la guindilla, corregir de sal y cocer cinco minutos más.
6. Colar la preparación y reservar el líquido.
7. Triturar todos los ingredientes añadiendo el líquido necesario para obtener la textura adecuada.
8. Aparte, triturar el pimiento asado y cubrir la preparación.
9. Mezclar en el momento de consumir.

OBSERVACIONES. Para facilitar la preparación, se puede utilizar atún en conserva.

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de alubias (*fabes*)
- 1 chorizo asturiano pequeño
- 1 morcilla asturiana pequeña
- 80 g de lacón
- 1 cebolla
- Agua y sal
- Azafrán (opcional)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Lavar las alubias y ponerlas a remojo 12 horas.
2. Colar las alubias y ponerlas a hervir en una cacerola ancha, cubiertas de agua nueva.
3. Cuando empiece a hervir, espumar y añadir las carnes y la cebolla troceada.
4. Cocer a fuego lento durante tres horas aproximadamente, retirando la grasa de vez en cuando.
5. A media cocción, añadir la sal y el azafrán si se desea.
6. Una vez terminada la cocción, dejar reposar al menos una hora.
7. Separar las alubias y la carne. Triturar por separado ajustando el espesor con un poco de líquido de la cocción.
8. Emplatar el puré de alubias decorando con el puré de chorizo y morcilla.

OBSERVACIONES. Para facilitar la preparación se puede cocer en una olla a presión en unos 20 minutos aproximadamente. También se puede preparar con fabada asturiana comercial en conserva.

PORRUSALDA EN BRANDADA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de patata
- 200 g de puerro
- 150 g de bacalao seco desmigado
- 1 diente de ajo
- 60 ml de nata para cocinar
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- 40 g de almendra en polvo
- Agua y sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Poner el bacalao a remojo unas horas antes.
2. Freír el ajo laminado y retirar.
3. En el mismo aceite pochar el puerro cortado fino y añadir las patatas troceadas. Cubrir con el agua justa hasta que estén bien cocidas.
4. Añadir el bacalao y retirar del fuego.
5. Escurrir muy bien la preparación.
6. Triturar junto con los ajos fritos, la almendra y el aceite.
7. Añadir la nata al final y mezclar bien.

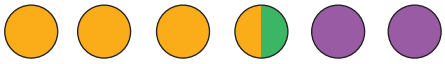
OBSERVACIONES. En caso de preparar varias raciones para congelar, conviene triturar de nuevo la preparación una vez descongelada y añadir la nata en el momento de consumir.

COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de garbanzos
- 40 g de morcillo
- 1 muslo de pollo
- 40 g de chorizo
- ½ morcilla de cebolla pequeña
- 50 g de tocino
- 20 g de jamón
- 1 hueso pequeño de jamón
- 1 zanahoria
- 100 g de repollo
- 1 patata
- 2 c/s de aceite de oliva virgen extra
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos a remojo unas 12 horas.
2. Lavar los garbanzos y poner en una olla abundante agua (1,5 l aprox.).
3. Añadir el morcillo, el tocino, el jamón y el hueso, bien lavado, y cuando empiece a hervir añadir los garbanzos y dejar cocer unos 30 minutos, espumando de vez en cuando.
4. Añadir el repollo, el chorizo y la morcilla, sazonar y dejar cocer 15 minutos más.
5. Pelar las patatas y las zanahorias y agregarlas enteras.
6. Añadir el muslo de pollo y dejar cocer 10 minutos más.
7. Triturar las carnes, por un lado, con un poco de caldo y el resto de la preparación aparte.

OBSERVACIONES. Para reducir el tiempo de preparación se puede utilizar una olla a presión.

FRUTAS FRESCAS

SANDÍA

APORTE NUTRICIONAL

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 200 g de sandía
- 15 g de zumo de limón
- 9 g de espesante

ELABORACIÓN

1. Pelar la sandía, trocearla y triturarla en un recipiente con el zumo de limón.
2. Colar.
3. Añadir el espesante y triturar.
4. Servir.

MANGO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 200 g de mango al punto de maduración
- 15 g de zumo de limón
- 3 g de espesante

ELABORACIÓN

1. Pelar el mango, trocearlo y triturarlo en un recipiente con el zumo de limón.
2. Colar.
3. Añadir el espesante y triturar.
4. Servir.

NARANJA CON LIMA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 3 naranjas
- ½ lima
- 30 g de espesante

ELABORACIÓN

1. Cortar por la mitad una naranja y sacar su pulpa, con cuidado de no romper la piel.
2. Triturar la pulpa con el zumo de las otras dos naranjas y el zumo de lima. Colar.
3. Triturar el zumo con el espesante y servir dentro de las dos mitades de la cáscara de naranja.

OBSERVACIONES. En función del espesante que utilicemos la dosificación necesaria para conseguir la textura correcta puede variar.

REQUESÓN CON MIEL

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de requesón
- 2 cucharadas de miel

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

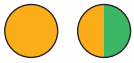
1. Disponer el requesón con una cucharada de miel en un bol y mezclar de forma homogénea con unas varillas hasta conseguir la textura deseada. Si se observan grumos, se puede triturar con un túrmix.
2. Servir con la otra cucharada de miel por encima, teniendo en cuenta que se debe mezclar todo antes de comer para evitar que haya diferentes texturas.

MANZANA ASADA CON NATILLAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 1 manzana
- 2 natillas
- 1 rama de canela
- 10 g de espesante
- Canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Quitar el corazón de la manzana y asar en el horno con la rama de canela en el centro a 185 °C hasta que esté blanda.
2. Sacar del horno, retirar la rama de canela, pelar y dejar enfriar. Se obtendrán aproximadamente 60 g de pulpa de manzana asada.
3. Cuando esté fría triturar con las natillas, el espesante y una pizca de canela en polvo.

OBSERVACIONES. En función del espesante que utilicemos la dosificación necesaria para conseguir la textura correcta puede variar.

BATIDOS DE FRUTA CON LECHE Y CEREALES

APORTE NUTRICIONAL

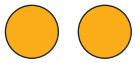
	Ingredientes para una ración	Elaboración
BATIDO DE NARANJA Y AVELLANAS	• 1 yogur natural (125 g) • Zumo de 1 naranja (aprox. 150 g de zumo) • 10 unidades de avellanas peladas tostadas (aproximadamente 10 g) • 25 g de cereales sin azúcar • 5 g de azúcar • 20 g de espesante comercial	1. Introducir todos los ingredientes en un recipiente alto y esperar unos segundos a que se ablanden. 2. Triturar. 3. Colar la mezcla resultante y agregar el espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.
BATIDO DE MANZANA	• 125 g de yogur natural • 115 g de manzana pelada • 15 g de galletas tipo maría (aprox. 2 unidades) • 20 g de espesante • 5 g de azúcar • Canela en polvo	1. Triturar todos los ingredientes en un recipiente alto excepto el espesante. 2. Colar la mezcla resultante y agregar 20 g de espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.

BATIDO DE FRUTOS ROJOS	**Ingredientes para una ración** • 125 g de yogur natural • 60 g de plátano • 30 g de arándanos • 20 g de frambuesas • 2 galletas tipo maría (aprox. 15 g) • 5 g de azúcar • 20 g de espesante comercial	**Elaboración** 1. Triturar todos los ingredientes en un recipiente alto excepto el espesante. 2. Colar la mezcla resultante y agregar 20 g de espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.
BATIDO DE FRESAS CON ALMENDRAS	**Ingredientes para una ración** • 65 g de fresas limpias • Zumo de una naranja sin colar (115 g aprox.) • 90 g de yogur natural • 10 g de almendras • 3 galletas tipo maría (20 g aprox.) • 5 g de azúcar • 20 g de espesante comercial	**Elaboración** 1. Introducir todos los ingredientes en un recipiente alto y esperar unos segundos a que se ablanden. 2. Triturar. 3. Colar la mezcla resultante y agregar el espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.

OBSERVACIONES. Es importante saber que según el espesante comercial que se use el gramaje necesario será distinto. Se recomienda añadirlo progresivamente hasta conseguir la textura deseada.

MERIENDAS DE PAN

APORTE NUTRICIONAL



PAN CON ACEITE Y CHOCOLATE

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 de oliva virgen
- Una pizca de sal

Elaboración

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.

PAN CON LECHE, MIEL Y NUECES	Ingredientes para una ración • 30 g de pan de molde tostado • 110 g de leche semidesnatada • 20 g de miel • 10 g de nueces peladas	Elaboración 1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos.
PAN CON TOMATE	Ingredientes para una ración • 25 g de pan de molde tostado • 150 g de tomate fresco triturado colado • 1 c/s de aceite de oliva virgen • Sal • Pimienta	Elaboración 1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos.
PAN CON VINO Y AZÚCAR	Ingredientes para una ración • 20 g de pan de molde tostado • 125 g de vino tinto • 30 g de agua • 15 g de azúcar • 10 g de mantequilla Canela en rama	Elaboración 1. Poner en un cazo el vino con la rama de canela y dejar reducir. Cuando hayan pasado unos diez minutos desde el primer hervor colarlo y pesar 15 g. 2. Juntar los 15 g de vino reducido con los otros ingredientes y triturar.
PAN TOSTADO CON AJO	Ingredientes para una ración • 30 g de pan de molde tostado • 70 g de agua • ¼ de diente de ajo pelado • 1 c/s de aceite de oliva virgen • Sal	Elaboración 1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

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)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Poner la leche al fuego con la rama de canela y la piel de limón.
2. Hervir unos minutos, apartar del fuego, tapar 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.

OBSERVACIONES. Para facilitar la preparación, se puede utilizar arroz con leche comercial y triturar, aunque el resultado final puede que no sea tan fino ni homogéneo.

CHOCOLATE CON CHURROS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de cacao en polvo (a la taza)
- 300 ml de agua
- 100 ml de leche
- 20 g de azúcar
- 6 churros congelados (de unos 20 g cada uno)
- Aceite para freír
- 200 ml de agua (aproximadamente)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Poner a calentar el agua.
2. Desleír el cacao con la leche fría e incorporar al agua cuando hierva. Dejar cocer unos minutos sin dejar de remover hasta conseguir un chocolate bien espeso.
3. Calentar el aceite y freír los churros. Poner sobre papel absorbente para eliminar parte del aceite.
4. En un vaso mezclador poner los churros fritos a trozos con el agua y el azúcar hasta obtener una pasta fina y homogénea.
5. Acompañar el chocolate a la taza con el puré de churros.

OBSERVACIONES. Si se prefiere se pueden comprar los churros ya fritos y triturarlos con agua caliente o calentarlos al microondas.

CARROT CAKE / PASTEL DE ZANAHORIA Y MANZANA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de zanahorias
- 200 g de manzanas Golden
- 50 g de magdalena o bizcocho
- Un poco de zumo de naranja
- 10 g de almendra molida
- Canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar las zanahorias.
2. Cocerlas en agua hirviendo.
3. Lavar y pelar las manzanas.
4. Poner en el vaso mezclador las zanahorias junto con las manzanas cortadas y la magdalena y triturar.
5. Añadir un poco de zumo de naranja y mezclar.
6. Espolvorear con canela en polvo.
7. Servir frío.

OBSERVACIONES. Se puede preparar con zanahoria cruda pero se requiere un triturador potente para conseguir una textura fina y homogénea.

ENSAIMADA CON LECHE

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de ensaimada
- 200 ml de leche semidesnatada

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Calentar la leche.
2. Triturar los ingredientes en un vaso mezclador.

OBSERVACIONES. Si se prefiere se puede preparar con café con leche o con la ensaimada rellena de cabello de ángel.

PAN CON TOMATE, QUESO Y ACEITE

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de tomate maduro
- 60 g de queso tierno de cabra
- 80 g de pan blanco de barra
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates.
2. Trocear el pan y el queso.
3. Triturar todos los ingredientes junto con el aceite y salar al gusto.

OBSERVACIONES. Se pueden preparar variaciones al gusto, con otros tipos de quesos, con atún o con tomate y jamón cocido.

Sugerencia de presentación: se pueden triturar aparte los quesos con un poco de aceite y el pan y el tomate con el resto de aceite y presentar en dos colores.

MULTIFRUTAS CON CUAJADA Y MIEL

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 2 cuajadas comerciales
- 2 cucharadas soperas de miel
- 100 g de plátano maduro o ciruela roja
- 100 g de nectarina madura o ciruela
- 25 g de cereales instantáneos multifrutas

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Triturar los ingredientes en un vaso mezclador añadiendo los cereales hasta obtener la textura deseada.

OBSERVACIONES. Si se prefiere se puede preparar con otras frutas al gusto.

PASTEL DE CUMPLEAÑOS (*MUGCAKE*)

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 15 g de mantequilla
- 1 huevo
- 3 c/p de azúcar
- 5 c/p de harina
- ¼ de cucharadita de levadura química en polvo
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla
- 150 ml de leche semidesnatada

Para la *ganache*

- 40 g de chocolate con 70% de cacao
- 50 g de nata (35% de materia grasa)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

Para el bizcocho (*mugcake*):

1. Poner en una taza la mantequilla con el azúcar, introducir en el microondas hasta que la mantequilla esté derretida.
2. Por otro lado, batir el huevo con la esencia de vainilla. Añadir la harina con la levadura química.
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 *ganache*:

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

Para el montaje:

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

OBSERVACIONES. Es importante que la crema y la ganache estén a temperatura ambiente para conseguir la textura idónea.