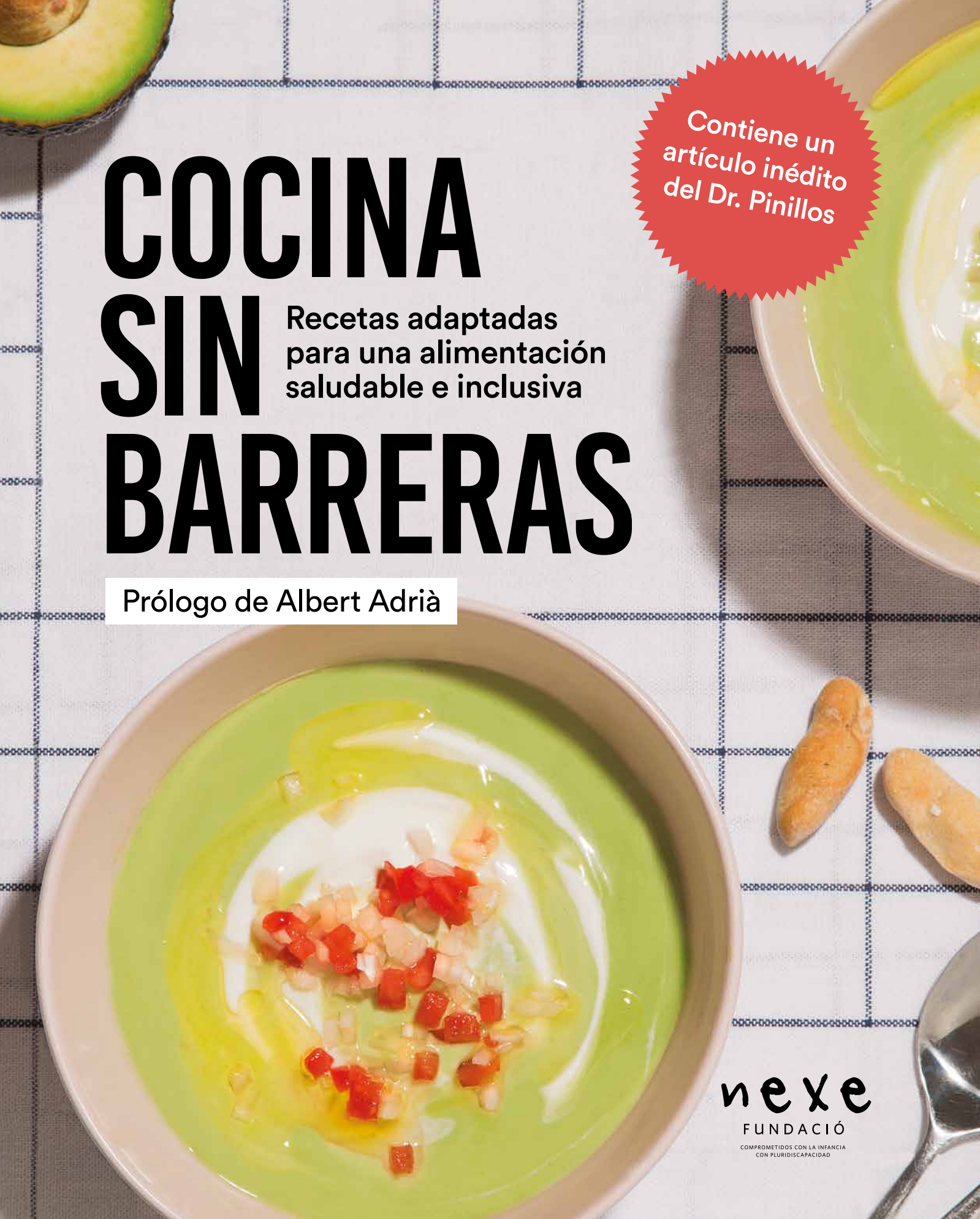
COCINA SIN BARRERAS

Recetas adaptadas para una alimentación saludable e inclusiva

Prólogo de Albert Adrià

Contiene un artículo inédito del Dr. Pinillos



nexe
FUNDACIÓ
COMPROMETIDOS CON LA INFANCIA
CON PLURIDISCAPACIDAD

Contiene un artículo inédito del Dr. Pinillos

COCINA SIN BARRERAS

Recetas adaptadas para una alimentación saludable e inclusiva

Prólogo de Albert Adrià

nexe
FUNDACIÓ
COMPROMETIDOS CON LA INFANCIA
CON PLURIDISCAPACIDAD

COCINA SIN BARRERAS

Coordinación de proyecto: **Léa Dimant De Visscher**
Coordinación sanitaria: **Mar Martínez**
Desarrollo de recetas: **Loli Mesa**
Valoraciones nutricionales: **Natalia Egea Castillo**
© Producción y fotografías: **Eating Patterns**
Diseño gráfico: **Marta Solà**
Impresión y encuadernación: **Centre Especial de Treball "Icària Artes Gràficas"**

ISBN: 978-84-09-47887-3

Agradecimientos.

A Loli, por su deliciosa cocina y por compartirla.
A Mar por su sabiduría. A Maria por liderarnos con tanto cariño.
A Ingrid, por su disponibilidad y dedicación.
A Marta, por su paciencia. A Vega por ponerle color a este proyecto.
A Albert Adriá por su apoyo e implicación.
A los hermanos Torres por compartir un pedacito de su saber culinario con nosotros.
A Gemma y Sara, por su rescate. A todo el equipo de Nexe Fundació por su apoyo.
Al Dr. Pinillos por su colaboración.
A Cécile y a Sonia, por acompañarnos y guiarnos siempre.

A Cécile y Sonia,
corazón y cabeza de Nexe.

A las familias Nexe,
nuestra razón para
seguir luchando por
proyectos como este.

"Que tu medicina sea tu alimento,
y el alimento tu medicina."

Hipócrates

ÍNDICE

Prólogo 8

INTRODUCCIÓN

Introducción 10
Manual del usuario/a 14
La importancia de una adecuada dieta adaptada 18

ENTRANTES Y APERITIVOS

Entrantes fríos 28
Entrantes calientes 36

PRINCIPALES Y PLATOS ÚNICOS

Carnes 48
Cereales y legumbres 59
Pescados 67
Vegetarianos 82

DULCES

Postres clásicos 98
Postres con fruta 108
Postres con chocolate 118
Meriendas 124

PRÓLOGO

COMER ALIMENTA EL ALMA

ALBERT ADRIÀ
Cocinero, pastelero y empresario

Hay libros que están escritos para recordar, otros que explican historias, acontecimientos, reflexiones o experiencias. "Cocina sin barreras" es un libro que está pensado desde una necesidad y una realidad que nos incumbe a todos. Nexe Fundació desde sus inicios, hace ya más de 40 años, se prometió la difícil tarea de trabajar para que cada niño y niña que acompañaban tuviese garantizado el respeto por su dignidad y sus necesidades.

Hemos de ser conscientes que hay niños y personas adultas que presentan trastornos relacionados con la deglución, como la disfagia u otras condiciones que les limitan la ingesta de alimentos, lo que hace que su día a día a la hora de comer se convierta es una rutina repetitiva y monótona.

Como sabemos, al comer despertamos sentimientos y emociones que van más allá del acto físico de alimentarse. Es aquí donde entra la importancia de este libro que ayudará a muchas familias y al niño y niña para que puedan variar su dieta, mejorando su sistema cognitivo, para así crecer y desarrollarse adecuadamente. En relación a esto, me encanta recordar esa frase tan directa que dice: "Eres lo que comes".

"Cocina sin barreras" es un libro que debe tener visibilidad y que tiene que ser escuchado, además de leído. Son platos que nacen desde la experiencia adquirida de Nexe Fundació para aprender a estimular áreas del desarrollo de los niños y niñas a través de texturas, colores y sabores diferentes que son, en el fondo, un descubrimiento diario para todos.

Lo entiendo perfectamente. Como profesional me he obligado siempre a que mi hijo tenga una dieta rica y variada y es que, como dice mi hermano Ferran, **comer alimenta el alma**.

Ese alma es el que han puesto en estas páginas las responsables de cocina y de enfermería de Nexe, realizando recetas sencillas con productos al alcance de todos y todas, modificando sus texturas para que puedan ser ingeridos más fácilmente, procurando que los padres y madres puedan alimentar mejor a sus hijos e hijas.

Recuerden que toda ayuda es poca. Mi más profundo respeto y admiración para todo el trabajo que realiza Nexe Fundació y deseando que este libro ayude, a la vez que haga feliz a mucha gente, porque no olvidemos que la cocina es felicidad y que alimenta el alma.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Desde nuestros inicios en el año 1981, en Nexe Fundació siempre hemos defendido el derecho de cada niño y niña con discapacidad a ser, ante todo, niño/a; el respeto a su dignidad, a sus necesidades y a sus capacidades, así como el acompañamiento y el trabajo estrecho y conjunto con las familias, para allanarles, el a menudo difícil, camino de la crianza de sus hijos e hijas.

Todas las personas tienen derecho a una alimentación que garantice su salud y bienestar, tal y como lo recoge la Declaración Universal de Derechos Humanos. Esto implica la posibilidad de acceder a una alimentación suficiente, segura y nutritiva, hecho que se ve frecuentemente vulnerado en personas con grandes necesidades de apoyo. Alimentarse de forma saludable no es sólo ingerir determinados nutrientes en cierta cantidad, sino que va más allá: una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades, además de ser, por encima de todo, satisfactoria y placentera.

Los trastornos de deglución y las disfunciones digestivas, que se describen a continuación en el artículo del Dr. Sergio Pinillos, especialista en gastroenterología del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, y que tan usualmente acompañan a las personas con pluridiscapacidad, complejifican la alimentación y exigen generalmente que se tomen medidas específicas, como son el uso de dispositivos externos de alimentación (sondas nasogástricas o la implantación de botones gástricos) para evitar situaciones de riesgo vital y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, este tipo de intervenciones, por necesitar importantes adaptaciones en el día a día, pueden comportar que las dietas acaben siendo poco variadas y de insuficiente ingesta calórica. Además, esto representa una carga para las familias que deben preparar comidas o menús diferentes para cada integrante.

Es por todo ello que a lo largo de estos más de 40 años, en Nexe Fundació hemos llevado a cabo un proceso de experimentación y aprendizaje con un equipo multidisciplinar propio compuesto, por una cocinera, una enfermera pediátrica experta en nutrición y el equipo de logopedas, que han convertido nuestra entidad en pionera y líder en la innovación de la alimentación adaptada y las texturizaciones. Esta praxis continuada, en red con los equipos y especialistas de referencia del niño o niña y de la familia,

nos ha llevado a explorar los múltiples usos de los alimentos, más allá de la vertiente nutricional, utilizándolos como herramienta técnica, terapéutica, educativa y social.

Fundamentalmente, el proyecto de alimentación de Nexe Fundació gira en torno a tres ejes básicos, a través de los cuales desarrollamos nuestra intervención cotidiana. El primero, es la alimentación inclusiva, que es el trabajo de adaptación de las recetas y modificación de las texturas para que se ajusten a las necesidades fisiológicas de cada niño y niña, promoviendo que pueda comer de todo. El segundo, es la alimentación como entorno de aprendizaje. Es decir, el uso de los alimentos para desarrollar nuevas habilidades en los niños y niñas, ya que existe una relación directa entre el estímulo que proporcionan los alimentos, la integración sensorial y la actividad motriz y, por último, la alimentación como herramienta de rehabilitación, que es el uso terapéutico de los alimentos para, mediante técnicas innovadoras, realizar estimulación oral de la persona con discapacidad.

De este trabajo intenso y vertebrador durante más de 25 años, de una escucha activa de las familias de cientos de niños y niñas a lo largo de los años y de los distintos profesionales que trabajan con personas que presentan algún tipo de disfagia, nace este libro. Su objetivo no es otro que el de acompañar a las familias y a los equipos de profesionales de centros sociales y educativos en el reto de cocinar para todos, teniendo solamente que adaptar el plato base a las necesidades de la persona que requiere de una alimentación adaptada.

La variedad de colores, sabores, olores y las diferentes texturas de los alimentos, son una fuente de aprendizaje, de descubrimiento y experimentación para la persona con discapacidad, ayudando a desarrollar habilidades sensoriales, a desarrollar una mejor comprensión y aceptación de los alimentos y, por tanto, primordiales para su bienestar físico y emocional presente y futuro.

Asimismo, no hay que olvidar que el acto de comer no sólo es importante para la nutrición, sino que también debería ser una experiencia agradable y placentera, teniendo en cuenta las implicaciones que supone este momento respecto a factores comunicativos, psicológicos y sociales que se generan en torno al momento de la comida. Comer en familia, con amigos y amigas, es una actividad importante para todos y todas, pero especialmente para las personas con trastornos de deglución, ya que favorece su sentimiento de pertenencia, mejora su autoestima y fomenta la comunicación, así como la participación y

la autodeterminación. Es por ello que, en el libro hemos introducido ideas de cómo hacer participar a vuestros hijos e hijas, alumnos y alumnas o personas a cargo, para favorecer la identificación y expresión de sus gustos y preferencias en sabores, colores, consistencia o presentación de la comida.

Durante los últimos 10 años hemos ido elaborando una recopilación de recetas de cocina mediterránea, ecológica y de proximidad. Algunas tradicionales, otras más contemporáneas. Hemos pensado en platos que puede comer y disfrutar toda la familia. En todos los casos, las hemos ido enriqueciendo e introduciendo nuevos ingredientes para elevar su valor nutricional, basándonos en las recomendaciones de la Sociedad Española de Pediatría y de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.

También hemos priorizado que las recetas sean atractivas por sus colores, sabores y olores, adaptándolas a las diferentes texturas y formas de alimentación, considerando las identidades religiosas y culturales de cada niño y niña. En resumen, haciéndolas diversas, tal y como son los niños, niñas y jóvenes para quienes cocinamos cada día con profesionalidad y con mucho amor, de acuerdo a sus necesidades individuales.

Como explica el Dr. Pinillos en su artículo:

"La dieta adaptada o de textura modificada es una de las principales estrategias en el tratamiento de los problemas de alimentación (Disfagia orofaríngea, Daño Neurológico, etc.) tanto en el niño como en el adulto. Supone la modificación de textura del alimento en sus características (adherencia, cohesión, firmeza, fracturabilidad, dureza, elasticidad y viscosidad, etc.) para compensar las alteraciones en seguridad y/o eficacia de la deglución".

Con el objetivo de trabajar con una terminología unificada y definiciones globales estandarizadas que describan los alimentos con textura modificada y bebidas espesas utilizadas para individuos con disfagia de todas las edades, entornos sanitarios y culturas, utilizamos los descriptores de IDDSI (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative). Así, en todas las recetas veréis que hay un apartado donde se informa de la textura según estos descriptores.

Supone una necesidad y un gran reto para las familias en el domicilio, y para los centros y escuelas que atienden y alimentan a niños y niñas con daño neurológico con grados variables de afectación y necesidades.

A ellos y ellas les dedicamos este libro, pensado y estructurado para facilitar que cualquier persona con un trastorno de deglución pueda acceder a una alimentación saludable, ecológica y de proximidad en su casa y que sus familias sepan cómo hacerlo. En definitiva, conseguir que todos y todas podamos sentarnos en la mesa y disfrutar del placer de comer: no nos olvidemos que comer es un acto social.

Por último, queremos agradecer la generosidad y solidaridad de tres cocineros de reconocido prestigio nacional e internacional por acompañarnos en este sueño. A Albert Adrià, por el prólogo de este libro, y a los hermanos Sergio y Javier Torres, por haber elaborado una receta especialmente pensada para los niños, niñas y jóvenes de Nexe Fundació.

Alimentarse es una necesidad básica y un derecho, y debemos garantizar que toda persona tenga acceso a una alimentación saludable, variada y estimulante, independientemente de su edad o condición.

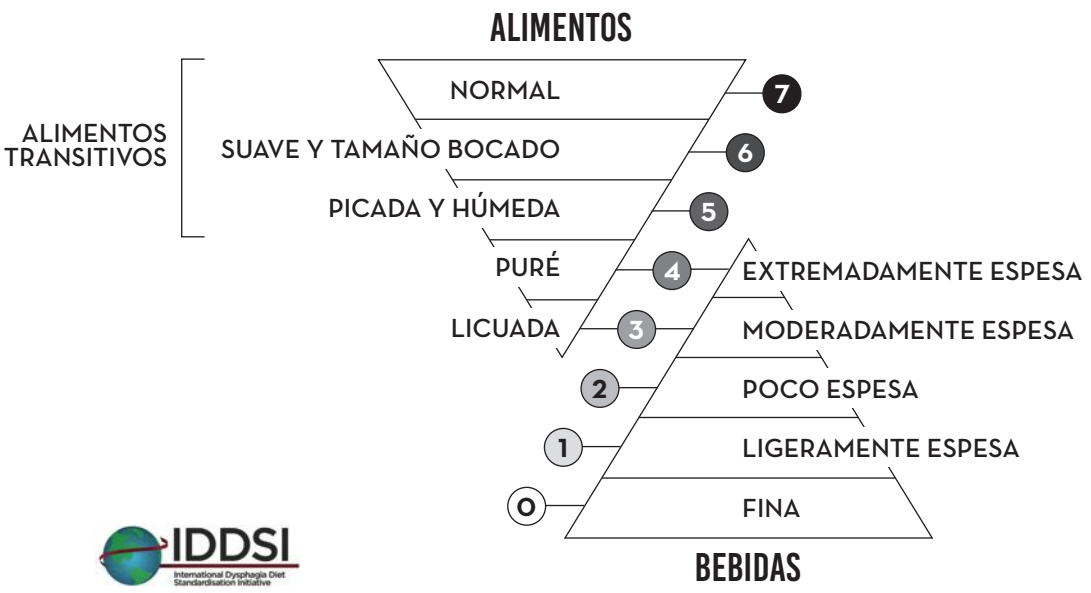
MANUAL DEL USUARIO/A

El objetivo de este proyecto es proponer una cocina que pueda disfrutar toda la familia, independientemente de sus posibles limitaciones en términos de deglución. Así, os proponemos algunos consejos para ayudaros a usar este libro y enriquecer vuestros platos.

SOBRE LA ESCALA IDSSI

La IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) fue creada para estandarizar los alimentos con textura modificada y las bebidas para personas con disfagia de todas las edades.

Como indica el siguiente cuadro existen 8 niveles continuos identificados con números, además de descriptores que homogeneizan una terminología común.



Nuestras recetas se adaptan a esta terminología, habiendo todas pasado por los indicadores físicos de cada nivel de textura: prueba de flujo IDDSI, test de goteo, test de inclinación y test de presión digital. Estas últimas son las pruebas que se realizan para otorgar a una recetas un nivel de textura u otro de forma unificada en cualquier lugar del mundo.

Además, hemos de destacar que teniendo en cuenta el tipo de producto, el proceso de cocción, el cocinado y la elaboración final, se pueden llevar a cabo cambios en la receta base y, en consecuencia, modificaciones en los niveles. Es por ello, que las recetas pueden utilizarse para toda la familia.

En ocasiones, hemos realizado anotaciones en la receta con posibilidades de cambio de textura con propuestas de cocinado, cocción o añadido de alimentos. Veréis que hay recetas demostrativas, como el estofado de ternera por ejemplo, es decir, recetas en las que hemos desarrollado el máximo posible las posibilidades de adaptación a distintas texturas. Estas deberían ayudaros a entender mejor el procedimiento a seguir para adaptar la textura de cualquier receta. La idea es que más allá de que una receta sea específica a un nivel, podamos adaptarla si queremos variar su consistencia.

SOBRE LAS TEXTURAS

Texturizar es triturar con medios mecánicos. Estos medios pueden ir desde la batidora común, que debería tener como mínimo 1200 a 1500 vatios, al robot de cocina, hasta la texturizadora profesional.

Para adaptarnos a estas características de deglución trabajaremos globalmente desde tres texturas:

1. **Los trozos o chafado de fácil masticación:** Se obtendrá cortando o chafando el plato
2. **El triturado:** Se obtendrá con ayuda de un medio líquido. Principalmente usaremos caldo (vegetal o de pescado) o leche (animal o vegetal).

   En este sentido, encontraréis en el libro una receta de caldo vegetal básico, que podéis tener siempre en el congelador, listo para usar, o en la nevera (2 ó 3 días).

   Encontraréis también muchas recetas que contienen leche, animal o vegetal, y que se pueden usar para texturizar.
3. **Triturado para sonda:** Se refiere a un triturado muy líquido que se obtiene alargando el plato que estemos cocinando con más caldo, leche o agua y es apto para una alimentación por sonda.

SOBRE LAS CARENCIAS NUTRICIONALES

Debido a las características físicas del niño o niña, en muchos casos necesitamos un aporte de fibra extra. En nuestro caso, usamos diariamente semillas de lino hidratadas previamente, que añadimos a la fruta triturada que toman como postre.

Otro elemento que resulta muy beneficioso para una alimentación saludable en nuestra cocina, es el uso variado de pasta y cereales integrales y diversos, tanto de trigo como de espelta, avena, quinoa, etc.

Finalmente, podemos enriquecer gran parte de nuestros platos incorporando pipas de calabaza y así obtener un aporte extra de vitaminas.

SOBRE EL AZÚCAR EN NIÑOS

La ingesta de azúcar, tanto en la edad adulta como en la infancia, pero sobretodo en esta última, ha sido un tema muy estudiado durante los últimos años. Por ello, y teniendo en cuenta que el libro contiene postres tradicionales que, a menudo, contienen cantidades considerables de este ingrediente, vale la pena hacer algunas aclaraciones.

En primer lugar, cuando hablamos de azúcar total nos referimos tanto al azúcar naturalmente presente en los alimentos (frutas, hortalizas, algunos granos, lactosa, etc.) como al azúcar libre, siento este último el que nos interesa realmente.

La OMS define el azúcar libre como todos los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por el o la fabricante, cocinero/a o consumidor/a, además del azúcar presente de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y concentrados de zumos de frutas. Las evidencias científicas demuestran que éstos son los principales contribuyentes al aumento de peso, la obesidad, caries dental, así como otros factores de riesgo para la salud.

Concretamente, el consumo de azúcar está desaconsejado durante la infancia y la adolescencia y debe limitarse a máximo el 5% de la ingesta energética diaria, siendo esta cantidad inferior aún para niños y niñas menores de 2 años.

Por nuestra parte, aunque en las recetas de repostería veréis que está presente el azúcar, recomendamos que ese mismo azúcar sea substituido por azúcares naturales como frutas frescas, zumos de frutas variados, frutas deshidratadas (dátiles, pasas, orejones, higos) o incluso productos lácteos.

ALÉRGENOS

En las recetas de este libro encontraréis marcados los alérgenos con la siguiente iconografía:

- Gluten
- Crustáceos y moluscos
- Huevos
- Pescado
- Cacahuetes
- Soja
- Frutos de cáscara
- Apio
- Mostaza
- Granos de sésamo
- SO_2 Dióxido de azufre y sulfitos
- Lácteos

PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN EN EL NIÑO CON DISCAPACIDAD NEUROLÓGICA

LA IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA DIETA ADAPTADA

DR. SERGIO PINILLOS PISÓN

Motilidad Intestinal, Disfagia y trastornos Funcionales Pediátricos

Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.
Hospital Universitario Sant Joan de Déu. Barcelona.

INTRODUCCIÓN Y FISIOPATOLOGÍA

Los problemas de alimentación en la edad pediátrica tienen una prevalencia de en torno al 25%[1]. La disfagia es un tipo trastorno de alimentación que supone un problema en la deglución, en el trasporte del alimento desde la boca al estómago, que afecta al 0.9% de los niños, pudiendo alcanzar 90% en el niño con discapacidad neurológica (DN)[2], en los que condiciona unas tasas más elevadas de morbimortalidad y una disminución de la calidad de vida tanto del niño como de sus cuidadores[3]. La disfagia no constituye una entidad en sí misma, sino un síntoma en el contexto de una enfermedad neurológica, anatómica o ambas.

La deglución es un proceso fisiológico muy complejo, en cuyo control interviene el sistema nervioso central y periférico y el sistema musculoesquelético. Consta de 4 fases: preparatoria, oral, faríngea y esofágica[4]. Sus dos funciones básicas son la eficacia y la seguridad. La eficacia supone la adecuada hidratación y crecimiento pondo-estatural, aspecto de especial importancia en el niño, pues es una etapa crítica en el desarrollo de órganos y sistemas[5]. La seguridad supone el aislamiento de la vía aérea durante la ingesta, evitando la aspiración de alimento y/o saliva. En el niño con DN pueden estar comprometidas una o varias de las fases así como la eficacia y/o seguridad. La disfagia orofaríngea (DOF) afecta a una o varias de las tres primeras fases.

Las consecuencias de la disfagia se relacionan con el compromiso en la eficacia y/o seguridad. La afectación en la eficacia tiene como consecuencia la malnutrición, que se asocia a una respuesta inmunitaria insuficiente, afectación de diferentes órganos y sistemas, incremento de la necesidad de hospitalización y que estás sean más prolongadas[3]. El compromiso en la seguridad condiciona el desarrollo de un síndrome aspirativo crónico, siendo la etiología respiratoria la principal causa de muerte en el niño con discapacidad neurológica. La intervención precoz de un equipo multidisciplinar para una evaluación y un tratamiento adecuado es imprescindible[2].

La etiología de la DOF es amplia y heterogénea[2]. Puede ser congénita o adquirida, de naturaleza anatómica o neurológica, estática o progresiva, orgánica o funcional y variable en severidad. La parálisis cerebral infantil (PCI) en la causa más frecuente de discapacidad en pediatría[3] y el grupo etiológico más importante de DOF en pediatría, principalmente en las formas más severas, como la tetraparesia espástica, y las asociadas a epilepsia refractaria. Todos los grupos patológicos suponen grupos de riesgo de DOF[2] y es por ello se ha de considerar específicamente.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

La tos con la ingesta es el síntoma más característico de la DOF[4], aunque existen las aspiraciones no acompañadas de tos (aspiraciones silentes) cuya incidencia está en relación directa con la severidad de la afectación neurológica. Otros síntomas[2], en relación con el compromiso en eficacia son: degluciones fraccionadas o múltiples, ingestas prolongadas (superiores a 30 minutos), estornudos durante o tras las tomas, sensación de STOP a nivel cervical, incoordinación aparente entre succión y deglución, náuseas, sudoración, regurgitación nasal, residuos orales, pérdida progresiva de peso. En relación al compromiso en seguridad: gorgoteo faríngeo durante la ingesta, cambios en la coloración facial, lagrimeo o congestión ocular, incoordinación aparente entre succión y deglución, cambios en tonalidad vocal, nauseas, apneas, infecciones respiratorias de repetición.

Estos síntomas pueden variar según las texturas de los alimentos ingeridos[1], importante aspecto a considerar tanto en la historia clínica, como en el tratamiento adaptativo de la DOF. La modificación de la textura de los alimentos es una estrategia que intenta compensar el compromiso en la eficacia y en la seguridad, si es que existen[6].

Se han de considerar los síntomas de otros trastornos frecuentemente asociados a la DOF en el niño con DN como la sialorrea[7], reflujo gastroesofágico, estreñimiento, y que pueden por sí mismos afectar negativamente a la alimentación, como también la enfermedad bucodental[8].

EVALUACIÓN Y METODOLOGÍA DIAGNÓSTICA

El objetivo de una evaluación detallada y sistemática es el diagnóstico DOF y su severidad, así como el resultado de aplicar diversas medidas terapéuticas. La completa y detallada historia clínica específica resulta de gran importancia. El *Pediatric EAT-10* es un test de cribado de la disfagia, validado en el niño con DN, que evalúa el riesgo mediante un cuestionario de 10 ítems[1].

Es preciso conocer la enfermedad de base, si existe, y sus características (historia natural, si es o no neurodegenerativa y tratamiento específico), antecedentes quirúrgicos (digestivos, neuroquirúrgicos y de columna, principalmente) y si existe epilepsia asociada y su control. El *Gross Motor Function Scale (GMFS)*[5] es una escala de función motora diseñada para el niño con PCI, desde la deambulación autónoma (*GMFS I*), hasta la necesidad de una silla de ruedas y la completa dependencia (*GMFS V*) y tiene una relación directa con otras escalas de valoración funcional en el niño con PCI, con la incidencia de disfagia (superior 90% en GMFS de IV-V), su severidad, de aspiraciones silentes (40% de niños con GMFS IV-V) y de otros problemas gastrointestinales asociados en el niño con la DN[8]. Se han de considerar los síntomas sugestivos de DOF y su relación con la textura de los alimentos ingeridos por el niño.

La escala FOIS (*Functional Oral Intake Scale*)[2] describe el tipo de dieta que realiza el paciente, desde el nivel 1 en que la ingesta es completa mediante un dispositivo externo de alimentación (DEA) hasta el nivel 7 en que la dieta es oral completa sin restricciones ni medidas de adaptación. En las versiones para lactantes y niños el máximo nivel es 5[1].

EVALUACIÓN CLÍNICA E INSTRUMENTAL

La evaluación clínica[2] comienza con una exploración oromotora completa en sus tres vertientes, anatómica, funcional y de los reflejos, una exploración física que incluya signos sugestivos de desnutrición, y una evaluación nutricional mediante medidas antropométricas[3].

En pediatría el test estándar de evaluación clínica de la deglución es la observación directa de la ingesta[4]. Valora el compromiso en eficacia y seguridad de la deglución con alimentos cotidianos a diferentes consistencias y volúmenes, administrados con utensilios de uso habitual, en un entorno tranquilo, con una posición adecuada e idealmente bajo monitorización pulsioximétrica[1].

Cuando existan dudas respecto al compromiso en seguridad o sospecha de aspiraciones silentes, es necesario realizar exploraciones complementarias[2,4] para confirmar la DOF y su severidad, como videofluoroscopia (VFS) y/o la

videoendoscopia de la deglución (FEES), ambas protocolizadas y validadas en pediatría. Evalúan anatomía y función deglutoria con técnicas diferentes. La VFS utiliza contraste radiológico (mezclado o no con alimento) y la FEES utiliza un videonasolaringoscopio y alimentos de uso habitual, ambas a diferentes volúmenes y consistencias. La FEES puede evaluar secreciones faríngeas y la sialorrea posterior. Cada una tiene ventajas y limitaciones que determinan su indicación precisa, aunque son exploraciones complementarias La manometría faringo-esofágica es otra exploración a considerar[4].

Evaluada la deglución se ha de definir las características de la disfagia y su severidad, para ello se usan escalas clínicas como EDACS (*Eating and Drinking Ability Scale*) y DOSS (*Dysphagia Outcome Severity Scale*). En la escasa EDACS[5], validada en el niño con PCI y en directa relación con el GMFS[3], el nivel 1 implica la seguridad y eficacia de la ingesta de líquido y sólido, y 7 supone un severo y no compensable compromiso de la seguridad de la deglución que obliga una alimentación completa mediante un dispositivo externo de alimentación (DEA).

SOPORTE NUTRICIONAL DEL PACIENTE CON DOF

La evaluación clínica e instrumental ha de determinar la severidad del compromiso de la deglución[2]. Si existe compromiso en seguridad, cuya evaluación es prioritaria respecto a la eficacia, hemos de valorar si es o no compensable con adaptación de utensilios, textura (dieta de textura modificada), volumen, posición y maniobras específicas. Si no es compensable puede ser necesario la colocación un dispositivo externo de alimentación (DEA). Si no existe compromiso en seguridad o este es compensable, si existe en eficacia se puede intentar compensar con dieta de textura modificada, enriquecer los alimentos, usar suplementos nutricionales (líquidos o en polvo) y si es preciso, para cubrir las necesidades hídricas y nutricionales, la colocación de un DEA, realizando en este caso una dieta mixta boca – DEA[1].

DIETA ADAPTADA O DE TEXTURA MODIFICADA

Es una de las principales estrategias en el tratamiento de la DOF tanto en el niño como en el adulto[2]. Supone la modificación de textura alimento en sus características (adherencia, cohesión, firmeza, fracturabilidad, dureza, elasticidad y viscosidad, etc) con el objetivo de compensar las alteraciones en seguridad y/o eficacia de la deglución[6].

Paras las texturas líquidas se suele utilizar la clasificación clásica de la *British Dietetic Association* (*BDA*)[6]: néctar, miel y puding. El incremento de viscosidad del líquido se obtiene mediante el uso espesantes naturales y comerciales, a base de almidones y gomas, en cantidades variables, así como las gelatinas y el agua gelificada, que han demostrado su eficacia en el niño[9].

En el año 2017, la *International Disphagia Diet Standarizatrion Iniciative (IDDSI)*[6,9] elaboró un documento con el objetivo de unificar las nomenclaturas de la dieta adaptada en el paciente (niño y adulto) con disfagia. Proponen 8 niveles continuos (0-7), para líquidos (0-4) y para sólidos (3-7), siendo los niveles 3 y 4 comunes tanto para ambos. 0= fina, 1= ligeramente espesa, 2= poco espesa, 3= moderadamente espesa / licuada, 4= extremadamente espesa / puré, 5= picada y húmeda, 6= suave y tamaño bocado, 7= normal.

El reto de la dieta adaptada el en niño con DN y DOF, es que esta sea individualizada según su edad, cultura, preferencias, necesidades calóricas, tipo y grado de afectación, proporcionada en su composición, saludable, a adecuada temperatura y atractiva para el niño en cuanto al aspecto, color, olor y sabor[6]. Supone una necesidad y gran reto para las familias en el domicilio, y para los centros y escuelas que atienden y alimentan a niños con DN con grados variables de afectación y necesidades. Además de las guías generales, los documentos prácticos con recetas de dieta adaptada o textura modificada son de gran utilidad para pacientes y profesionales.

OTROS TRATAMIENTOS

El tratamiento adaptativo[2], en relación con la alimentación, incluye la adecuación del entorno, el correcto posicionamiento y la adaptación de utensilios de acuerdo a las habilidades del paciente. El tratamiento rehabilitador de la DOF ha demostrado su eficacia en el niño con DN y es realizado por logopedas, terapeutas ocupaciones y fisioterapeutas. Su objetivo es favorecer las capacidades del paciente para la alimentación mediante diferentes técnicas, entre las que destaca la terapia miofuncional y las maniobras específicas, directas e indirectas[1].

Se ha de considerar también el tratamiento etiológico4 de la disfagia cuando este es posible (principalmente los defectos anatómicos), así como el tratamiento de otras patologías, frecuentes en el niño con enfermedad neurológica y que interfieren en la alimentación, como son la patología bucodental, la sialorrea, el reflujo gastroesofágico y el estreñimiento[8].

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Pinillos Pisón S, García Ezquerra R, Prades Claesens O.** Problemas de alimentación y disfagia orofaríngea en el paciente con enfermedad neurológica. En Martínez Costa C, Crehuá Gaudiza E, Arcos Machancoses JV (editores). Manual de nutrición en el niño con enfermedad neurológica. Valencia: Ergon;2022. p.61-84.

2. **Umay E, Eyigor S, Giray E, Karadag Saygi E, Karadag B, Durmus Kocaaslan N, et al.** Pediatric dysphagia overview: best practice recommendation study by multidisciplinary experts. World J Ped. 2022;18(11):714-724.

3. **Katseni V, Vargiami E, Karagiozoglou-Lampoudi T, Daskalou E, Zafeiriou D.** Phenotype assessment in neurologically impaired paediatric patients: Impact of a nutrition intervention protocol. Clinical Nutrition. 2021;40(12):57-34-5741.

4. **Moroco AE, Aaronson NL**. Pediatric Dysphagia. Ped Clin North Am. 2022;69(2):349-361

5. **Schepers FV, van Hulst H, Spek B, Erasmus CE, Van den Engel-Hoek L**. Dysphagia limit in children with cerebral palsy aged 4 to 12 years.Dev Med and Child Neurol.2022;64(2):253-258.

6. **Raheem D, Carrascosa C, Ramos F, Saraiva A, Raposo A**. Texture-modified food for dysphagic patients: A comprehensive review. Int J Environ Res Public Health. 2021;58(10):5125.

7. **Crary, MA, Carnaby GD, Mathijs L, Maes S, Gelin G, Ortibus E**. Rommel N. Spontaneous Swallowing Frequency, Dysphagia, and Drooling in Children With Cerebral Palsy. Arch Phys Med Rehabil. 2022;103(3):451-458.

8. **Romano C, Dipasquale V, Van Winckel M, Hulst J, Broekaert I, Bronsky J et al**. Management of Gastrointestinal and Nutritional Problems in Children With Neurological Impairment: A Survey of Practice. 2021;72(4):e97-e101.

9. **Brooks L, Liao J, Ford J, Harmon S, Breedveld V**. Thickened Liquids Using Pureed Foods for Children with Dysphagia:IDDSI and Rheology Measurements. Dysphagia. 2022;37(3):578-590.

10. **Abd-Elmonem A, Saad-Eldien S, Abd El-Nabie, WA**. Effect of oral sensorimotor stimulation on oropharyngeal dysphagia in children with spastic cerebral palsy: a randomized controlled trial. Eur J Phys Rehabil Med. 2021;57(6):912-922.

ENTRANTES Y APERITIVOS

SALMOREJO

Este plato típico de Córdoba se elabora de forma tradicional con los mejores ingredientes que se encuentren. ¡Sírvase frío!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 gr de pan duro blanco

30 gr de vinagre

150 gr de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de sal (al gusto)

2 dientes de ajo grandes

1kg de tomates maduros

Escaldar los tomates unos segundos en agua hirviendo, pasar a agua con hielo y pelarlos.

Triturar los tomates, los ajos y la sal hasta obtener una crema fina.

Añadir el pan y el vinagre y seguir triturando hasta que no queden grumos. Ir echando el aceite poco a poco mientras se sigue triturando, hasta que ligue bien. Rectificar de sal al gusto.

Verter el salmorejo en una fuente y dejar enfriar en el frigorífico hasta el momento de servir. Se puede acompañar de huevo duro y jamón serrano picados.

Complementado de una buena ensalada, el salmorejo es un plato rico e ideal para el verano.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta permite trabajar los colores y sabores de cada uno de los ingredientes por separado.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene Vitamina C

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 650,8 kcal

Proteínas: 5,4 g

Grasas: 46,9 g

Hidratos de carbono: 51,8 g

Fibra: 4,7 g

ESCALA IDDSI:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Comer tomate, además de ser una estupenda manera de consumir vitamina C, ayuda a prevenir el cáncer de próstata. Su consumo habitual reduce también considerablemente el riesgo de infarto de miocardio.

Recetas muy sabrosas y versátiles, con alimentos bajos en calorías y nutritivos. Son recetas ideales para consumir frías.

CREMA DE MELÓN CON JAMÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 melón

150 gr de jamón serrano o de taquitos

1 Yogur griego

1/2 limón

2 huevos cocidos

Sal al gusto

Pimienta al gusto

1 vasito de vino de málaga dulce o Oporto (opcional)

Cortar el melón por la mitad, retirar las pipas y sacar la pulpa con una cuchara, evitando coger piel verde para que no añada acidez a la crema.

Pasarlo por la batidora y añadir el vino dulce (si se desea), un chorrito de limón, el yogur, sal y pimienta. Batir hasta obtener una crema fina.

Dejar enfriar en la nevera al menos 2 horas. Servir acompañada del jamón y los huevos cocidos pelados picados por encima. Se puede decorar con una bola de melón que no se haya usado.

CREMA VERDE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 rama de brócoli (200 gr aprox.)

2 rodajas de melón (200 gr aprox.)

1 racimo de uvas blancas

Sal y pimienta

Lavar el brócoli, quitar el tallo duro y dejar solo la parte verde. Quitar la cáscara, las pepitas y los filamentos del melón. Lavar las uvas y desgranarlas.

Triturar todo un par de minutos y salpimentar al gusto.

Se puede servir tal cual bien frio o colarlo si se quiere más fino.

CREMA DE MELÓN CON JAMÓN:

INTOLERANCIAS:
Alerta con la doble textura del jamón con la crema.

APORTES ESPECÍFICOS:
Calcio, iodo, fibra, sodio, gasas saturadas, proteína e hidratos.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 292,9 kcal

Proteínas: 15,6 g

Grasas: 9,2 g

Hidratos de carbono: 37 g

Fibra: 0 g

ESCALA IDDSI:

4 / 4 **Puré / extremadamente espesa**

2 **Poco espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ALÉRGENOS: SO2

CREMA VERDE:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Una propuesta de actividad de experimentación es mostrar el brócoli y el melón en crudo para experimentar con los mismos a nivel de sensaciones táctiles.

APORTES ESPECÍFICOS:

Es fuente de vitamina A, vitaminas del complejo B (tiamina, niacina y ácido fólico), vitamina C, vitamina E y K. Adecuado en casos de estreñimiento por su buen aporte de fibra. En cuanto a los minerales es rico en potasio, calcio, magnesio, zinc y hierro

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 75 kcal

Proteínas: 2 g

Grasas: 0,3 g

Hidratos de carbono: 16 g

Fibra: 1,7 g

ESCALA IDDSI:

4 4 **Puré / extremadamente espesa**

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

2 **Poco espesa**

1 **Ligeramente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

CREMA DE AGUACATE Y YOGUR

Una receta diferente, rápida y refrescante!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 aguacates maduros

1 lima

125 gr de yogur griego natural

1 tomate rojo

1 cebolleta tierna

300 ml de caldo de verduras o pollo suave

Aceite de oliva

Pelar y vaciar la pulpa de los aguacates en un bol amplio.

Exprimir la lima, colarla y añadirla al aguacate para que no se oxide.

Añadir el yogur y salpimentar.

Triturar todo e ir añadiendo el caldo de verduras hasta que quede una crema suave no muy espesa.

Distribuir la crema en cuencos individuales, picar el tomate y la cebolla y añadir encima de la crema con un chorrito de aceite de oliva.

Servir frío acompañado de unos crackers.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Se puede trabajar jugando con las distintas texturas de los ingredientes antes de mezclarlas.

APORTES ESPECÍFICOS:

Grasas saludables y propiedades antioxidantes.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 269 kcal

Proteínas: 3 g

Grasas: 24 g

Hidratos de carbono: 10 g

Fibra: 5,5 g

ESCALA IDDSI:

4 / 4 **Puré / extremadamente espesa**

3 / 3 **Licuada / moderadamente espesa**

2 **Poco espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

PATÉ MARINERO

Una forma diferente de comer pescado, sencilla y muy sabrosa.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 lata de atún
1 lata de caballa
1 lata de anchoas
8 quesitos
3 pimientos morrones de lata
Pimienta blanca

En un vaso alto de batidora vaciar las latas de atún, de caballa y de anchoas. Añadir los quesitos, los pimientos y algo de jugo y la pimienta.

Triturar todo muy finamente hasta obtener una crema fina y espesa, sin grumos.

Retirar a un tupper y servir con tostadas, crackers...

Se pueden añadir también semillas al gusto (chia, sésamo, etc.)

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:
Los olores y sabores intensos del atún y la caballa serán los encargados de proporcionar una experiencia olfativa de lo más interesante.

APORTES ESPECÍFICOS:
Contiene Sodio, Carbohidratos, fibra, azúcares y proteína.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)
Energía: 149 kcal
Proteínas: 12,7 g
Grasas: 9,7 g
Hidratos de carbono: 2,7 g
Fibra: 0,4 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

7 **Normal**

5 **Picada y húmeda**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Dependiendo del pan que se utilice para untar las cremas tendremos texturas.

SALPICÓN DE MARISCO CON QUINOA

¡Un plato fácil y rápido que se adapta a todos los bolsillos!

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

1 sepia o 200 gr de anillas de calamar
250 gr de surimi
500 gr de mejillones cocidos
250 gr de gambas cocidas y peladas
250 gr de pulpo cocido (opcional)
200 gr de quinoa
1 cebolla dulce
1 diente de ajo
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 vasito pequeño de aceite de oliva
1 cucharita de café de mostaza (tipo Dijon)
Sal y pimienta al gusto
Un puñado de olivas negras sin hueso (cortadas a rodajas)

Hervir la quinoa en 1,5 l de agua con sal durante 12 a 15 minutos hasta que esté tierna, colar y reservar.

Si se quiere, para que sea más sabrosa, se puede cocer en caldo de pescado o marisco.

Preparar una vinagreta con aceite, mostaza, vinagre, sal y pimienta al gusto.

Cortar los pimientos, la cebolla y el ajo a dados pequeños. Añadir la vinagreta y batir hasta que quede todo bien ligado.

Saltear la sepia en una sartén con aceite de oliva hasta que esté tierna. Dejar templar y cortar a dados junto con el resto del marisco.

Para servir, poner de base la quinoa, los pescados troceados, los mejillones, las olivas, etc. y echar la vinagreta reservada con las verduritas por encima y refrigerar un par de horas.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:
Contiene: Grasas, azúcares, sal ...

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)
Energía: 574,9 kcal
Proteínas: 40,9 g
Grasas: 25,8 g
Hidratos de carbono: 44,8 g
Fibra: 4,5 g

ESCALA IDDSI:
7 **Normal**
EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Acompañar con una vinagreta de aceite, mostaza, vinagre, sal y pimienta al gusto.

SOPA DE CEBOLLA

Plato originario de Francia donde se servía a todo el que lo pidiera para calentarse en las frías noches parisinas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de cebollas dulces
8 rebanadas de pan del dia anterior
100 ml de vino oporto
1,5 L de caldo suave
100 gr de queso gruyère
Una ramita de romero
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Calentar el aceite en una cazuela y pochar las cebollas peladas y laminadas con la ramita de romero a fuego lento.

Tapar la olla un poco e ir removiendo para que no se peguen. Cuando la cebolla esté pochada, sacar el romero, salpimentar y regar con el vino. Dejar que se evapore el alcohol e incorporar el caldo. Cocer a fuego lento media hora.

Rociar el pan con aceite, espolvorear con el queso rallado y tostar al horno.

Verter la sopa en cazuelas individuales, colocar una rebanada de pan y servir bien caliente.

ALÉRGENOS: SO2

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene: Sodio, potasio, Hidratos de Carbono, fibra alimentaria, azúcares, proteínas, Vitamina C, Hierro, Vitamina D y Calcio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 485,8 kcal
Proteínas: 12,2 g
Grasas: 24 g
Hidratos de carbono: 55,2 g
Fibra: 4 g

ESCALA IDDSI:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

CREMA DE CALABAZA A LA NARANJA

Una receta que contiene una versión innovadora de la crema de calabaza, donde se incluye una de las frutas estrella del mediterraneo.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de calabaza cortada a dados

250 gr de zanahorias

1 puerro

El zumo de dos naranjas

1 cdc de cúrcuma

1 pizca de nuez moscada

Aceite de oliva

Sal

1 anís estrellado (opcional)

Pelar y trocear el puerro. Calentar un chorro de aceite en una olla, añadir el puerro e ir removiendo de vez en cuando.

Pelar las zanahorias y cortarlas a rodajas. Echarla en la olla junto a la calabaza, la cúrcuma, la nuez moscada y la sal.

Saltear todas las verduras a fuego medio durante unos minutos.

Añadir el zumo de naranja y cubrir con agua. Añadir el anís estrellado, rectificar de sal y cocer a fuego lento hasta que las verduras estén blandas.

Retirar el anís y pasarlo todo por la batidora para que quede una crema suave y homogénea.

APORTES ESPECÍFICOS:

La crema de calabaza, a parte de estar riquísima, refuerza nuestras defensas, tiene propiedades antioxidantes, cuida del sistema cardiovascular y es buena para el aparato digestivo, el aparato urinario, los riñones y la vista.

Aporta hidratos de carbono complejos, fibra soluble e insoluble y minerales, especialmente potasio, fósforo y calcio. También es rica en antioxidantes como la vitamina C, E y betacarotenos, que son los pigmentos responsables del color anaranjado de la calabaza.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía (kcal): 233

Proteínas (g): 4,3

Grasas (g): 7,7

Hidratos de carbono (g): 36,8

Fibra (g): 2,4

ESCALA IDDSI:

2 **Poco espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Para servir, decorar con unas láminas de manzana roja, combina muy bien con la calabaza.

CREMA DE ZANAHORIA

Una variante de la típica crema de verduras,
con un toque diferente por la naranja.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

800gr de zanahorias
3 patatas medianas
1 cebolla
100 ml de nata líquida
1 trocito de piel de naranja
Agua
Comino al gusto
Aceite al gusto
Sal y pimienta al gusto

Raspar las zanahorias, despuntarlas, lavarlas y cortarlas en rodajas. Pelar la cebolla y cortar en juliana. Pelar las patatas y cortar a trozos.

Calentar en una cazuela un poco de aceite, agregar la cebolla y sin dejar que dore demasiado, añadir la patata y la zanahoria. Rehogar unos minutos.

Añadir el agua hasta cubrir las zanahorias y cocer unos 20 minutos. Añadir la piel de naranja unos 5 minutos antes de finalizar la cocción.

Transcurrido el tiempo retira parte del agua para que no quede demasiado clara y añadir la nata. Salpimentar al gusto y triturar.

Servir con una pizca de comino.

ALÉRGENOS:

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Esta receta se puede enriquecer con algún cereal añadiendo un puñado en el momento en que empieza a hervir la crema (avena, fideos, quinoa...).

APORTES ESPECÍFICOS:

Destaca su contenido de betacaroteno, su pigmento antioxidante y también alfa caroteno. La cocción de la zanahoria ayuda a mejorar la disponibilidad de betacaroteno para el organismo. Es baja en calorías, buena fuente de fibra y vitamina C y excelente fuente de vitamina A.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 340 kcal
Proteínas: 6,2 g
Grasas: 10,9 g
Hidratos de carbono: 54 g
Fibra: 3 g

ESCALA IDDSI:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

2 **Poco espesa**

1 **Ligeramente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

EMPANADILLAS DE ATÚN

¡Una receta que no puede faltar en ninguna casa!
Las empanadillas son uno de los platos tradicionales españoles. Según la región, los ingredientes de su interior serán diferentes y particulares de cada lugar.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 huevos cocidos
- 3 latas de atún pequeñas
- 12 pepinillos en vinagre
- 12 olivas rellenas sin hueso
- 4 cucharas soperas de tomate frito
- Sal y pimienta
- 1 paquete de obleas para empanadillas

Pelar los huevos duros y rallarlos. Cortar los pepinillos y las olivas en trozos muy pequeños. En un bol ancho mezclar los pepinillos, las olivas, el atún desmenuzado y el tomate frito. Remover todo y salpimentar al gusto. Opcional: Se puede añadir también pimientos morrones cortados en trocitos pequeños.

Rellenar las empanadillas, sellando bien los bordes con un tenedor.

Freírlas en abundante aceite de oliva hasta que estén bien doradas por ambos lados. Una vez hechas, dejarlas en un plato con papel de cocina para sacar el exceso de aceite y pasar a una rejilla para que no se humedezcan.

Se pueden también hacer al horno. En ese caso, pintarlas con un poco de yema de huevo y cocer a 180ºC durante unos 20 minutos o hasta que se doren.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta puede hacerse en familia, elaborando el relleno y sellando los bordes todos juntos.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene azúcares, sodio, fibra, carbohidratos...

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 441 kcal

Proteínas: 19,4 g

Grasas: 24,4 g

Hidratos de carbono: 36,1 g

Fibra: 1,6 g

ESCALA IDDSI:

6 **Suave y tamaño bocado**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Incorporando caldo y utilizando una buena trituradora se podrá conseguir una textura de triturado.

CRUJIENTES DE POLLO

Esta receta es de creación propia. Su forma triangular rellena y su final crujiente nos hacen viajar a través de sonidos y sabores orientales.

INGREDIENTES PARA 20-22 PIEZAS:

1 rollo de masa brick
1 kg de pechuga de pollo
2 cebollas grandes
3 dientes de ajo
3 huevos frescos
Unas ramitas de perejil
Unas ramitas de cilantro
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Cúrcuma
Canela
Comino
1/2 vaso de agua

Cortar las pechugas de pollo a trozos y salpimentar.

En una cazuela más bien amplia dorar el pollo con un buen chorro de aceite.

Pelar la cebollas, cortarlas en juliana, añadir a la cazuela junto a los dientes de ajo enteros pelados. Remover.

Añadir el perejil y el cilantro lavados y picados y los condimentos al gusto: cúrcuma, comino y canela. Rectificar de sal y pimienta.

Tapar el guiso y cocinar a fuego lento unos 45 minutos. Si reduce demasiado, añadir 1/2 vaso de agua. El pollo debe de quedar muy tierno.

Pasado este tiempo, colar el guiso con un colador grande, separar el caldo y reservar.

En un cazo, poner a calentar el caldo a fuego medio y, cuando empiece a hervir, añadir los tres huevos batidos e ir removiendo hasta que cuajen y espese el caldo completamente.

Una vez frío el pollo, desmenuzarlo y mezclarlo con la masa de huevos. Trabajar la mezcla con una cuchara de madera. Reservar y templar.

Precalentar el horno a 180º.

Cortar las hojas de masa brick en tiras de unos 6cm de ancho y tapar las que no vayamos a usar con un paño para que no se sequen. Untar una tira con mantequilla fundida por ambos lados. Poner una cucharada del relleno en una de las puntas e ir doblándola sobre si misma para formar pequeños triángulos.

En una bandeja de horno con papel vegetal ir poniendo los triángulos, dejando un poco de espacio entre ellos. Hornear hasta obtener un bonito color dorado, unos 12-15 minutos.

Se les puede dar la vuelta si es necesario. Vigilarlos mucho ya que la masa brick se quema muy rápido.

ALÉRGENOS:

Se puede acompañar de una salsa de yogur y menta.

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Con esta receta podremos trabajar la manipulación de la masa y su relleno, además de experimentar sensaciones olfativas con las especies de forma individual antes de introducirlas en la masa.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 150 kcal

Proteínas: 7,4 g

Grasas: 8,3 g

Hidratos de carbono: 11,5 g

Fibra: 0,75 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

PRINCIPALES Y PLATOS ÚNICOS

BERENJENAS RELLENAS

Una receta repleta de propiedades desintoxicantes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 berenjenas grandes
1 terrina de queso fresco
4 lonchas de jamón york
1 tomate de ensalada
1 puñado de queso emmental rallado
2 cebollas dulces
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo, vaciarlas con una cuchara y picar la pulpa a trocitos.

Picar las cebollas y pocharlas a fuego lento en una sartén y, cuando tomen color, añadir la berenjena troceada y remover todo hasta que se hagan bien.

A continuación, añadir el jamón picado y el tomate también cortado, incorporar la terrina de queso cremoso, salpimentar y mezclarlo todo muy bien. Retirar del fuego.

Escaldar las pieles de las berenjenas unos 3 minutos.

Rellenarlas con el preparado anterior generosamente. Espolvorear con el queso rallado y gratinar unos minutos.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:
Esta receta se puede realizar en familia, picando la carne con un picador accionado por un pulsador además de participar en el relleno de las berenjenas.

APORTES ESPECÍFICOS:
Una porción de berenjena puede proporcionar al menos el 5% de las necesidades diarias de fibra, cobre, manganeso, vitamina B-6 y tiamina que requiere una persona. También contiene otras vitaminas y minerales.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)
Energía (kcal): 317,5
Proteínas (g): 23,3
Grasas (g): 10,5
Hidratos de carbono (g): 32,5
Fibra (g): 8

ESCALA IDDSI:
EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Las berenjenas son una fuente de compuestos fenólicos que actúan como antioxidantes

POLLO CARAMELIZADO CON MIEL

Una forma diferente de disfrutar un plato de pollo, manteniendo su sabor y endulzándolo con la miel. ¡A disfrutar!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 pechugas de pollo
2 cebollas medianas
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 calabacín
1 naranja
1 pimiento rojo
2 o 3 cucharadas de miel
Aceite
Sal y pimienta

Cortar las pechugas a tiras.

En una sartén bien caliente con un chorrito de aceite, saltear las pechugas. Cuando la carne empiece a dorarse, agregar la miel y la piel de naranja rallada. Dejar que el pollo se cocine bien y se caramelice. Apagar y reservar.

Cortar las verduras en tiras y saltear un par de minutos, agregar el pollo reservado y salpimentar al gusto. Cocinar a fuego suave unos minutos.

Se puede añadir medio vaso de cerveza al pollo cuando esté caramelizado con la miel.

También se pueden agregar otras hierbas como albahaca, orégano, etc.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Se podría caramelizar también cerdo.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene Sodio, fibra, azúcares y proteína.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 453,9 kcal
Proteínas: 30,2 g
Grasas: 19,2 g
Hidratos de carbono: 40 g
Fibra: 4,74 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

También se pueden agregar otras hierbas como albahaca, orégano, etc.

PECHUGAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES

Una receta que gusta por su sabor y su facilidad

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

4 pechugas de pollo fileteadas gruesas

300 gr de champiñones

1 vaso de vino oloroso (tipo Jerez)

1l de caldo vegetal

Sal y pimienta

Aceite

Harina

Salpimentar las pechugas fileteadas, enharinarlas y freírlas en una sartén con aceite. Darles vuelta y vuelta y reservar en una cazuela baja.

Limpiar y lavar los champiñones, filetearlos y echarlos al aceite restante de freír las pechugas e ir rehogándolos despacio con los jugos de pollo. Añadir sal al gusto.

Incorporar el vino y dejar evaporar el alcohol unos 5 minutos. Añadir el guiso al pollo reservado y el litro de caldo. Mover la cazuela con las manos para que se integre todo.

Cocer a fuego medio 40 minutos hasta que las pechugas estén tiernas.

Acompañar con arroz blanco o pasta.

ALÉRGENOS: SO_2

APORTES ESPECÍFICOS:

Proteínas, grasas, sodio, potasio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 464,8 kcal

Proteínas: 45,6 g

Grasas: 26,1 g

Hidratos de carbono: 11,9 g

Fibra: 1,2 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

SOLOMILLO CON SALSA DE CALABAZA

Una receta de solomillo de cerdo sabrosa que se puede preparar en poco tiempo.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 solomillos de cerdo
500 gr de calabaza
150 gr de nata para cocinar
150 ml de leche
6 dientes de ajo
1 cebolla
500 ml de brandy
1 pizca de comino
Jengibre rallado
Tomillo
Pipas de calabaza
Sal, pimienta, aceite de oliva

Pelar y cortar la calabaza a dados medianos. Trocear la cebolla y tres dientes de ajo. En una sartén amplia con aceite, sofreír la calabaza y salar al gusto.

Añadir la pimienta, el comino y el jengibre y cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando.

Cuando todo esté bien pochado, incorporar la nata y la leche, mezclar bien y dejar reducir.

Espolvorear sobre los solomillos el tomillo y sal al gusto.
En otra sartén con un poco de aceite, dorar el resto de ajos ligeramente aplastados con un cuchillo. Retirarlos.

Incorporar los solomillos en esta sartén a fuego fuerte para que se doren por todos lados. Fuera del fuego, regar con el brandy, volver a poner al fuego, bajarlo a medio gas y dejar reducir a fuego suave unos 20 minutos, hasta que se hagan por dentro.

Triturar la calabaza en su salsa hasta obtener una crema fría. Dejar enfriar los solomillos y cortarlos a rodajas. Servir con la salsa por encima. Tostar ligeramente las pipas de calabaza y repartir por encima de la carne.

ALÉRGENOS: SO2

APORTES ESPECÍFICOS:

La calabaza ayuda a fortalecer el sistema inmunitario por su riqueza en antioxidantes. Su zumo es laxante y un buen desintoxicante del cuerpo.

El solomillo contiene, Hierro, vitamina B6, Magnesio, Calcio, vitamina D y vitamina b12

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 482,8 kcal
Proteínas: 36,5 g
Grasas: 27,6 g
Hidratos de carbono: 22,1 g
Fibra: 1,9 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

LOMO CON SALSA DE ALMENDRAS

Una receta de lomo, fácil y con el toque especial de los frutos secos.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

500 gr de escalopines de lomo

Harina

Queso emmental rallado

500 ml de leche

200 gr de almendra molida

Dos cucharadas soperas de tomate frito

Salpimentar los escalopines de lomo enharinados e ir friéndolos sin demasiado aceite, vuelta y vuelta y colocarlos en una bandeja de horno.

En el aceite restante saltear la almendra molida con el tomate frito e ir removiendo para que no se queme. Incorporar la leche e ir ligando poco a poco formando una salsa. Rectificar de sal al gusto.

Cubrir la carne con la salsa. Espolvorear con el queso rallado por encima y gratinar unos minutos.

Se puede acompañar con una menestra de verduras o unas patatas al horno.

Se puede triturar con un poco de caldo de verduras para obtener un puré o una crema

ALÉRGENOS:

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

La leche se puede substituir por una bebida vegetal, el queso rallado puede ser sin lactosa. Tener en cuenta las alergias a los frutos secos en cuanto a las almendras molidas.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 643,46 kcal

Proteínas: 44,3 g

Grasas: 41,2 g

Hidratos de carbono: 23,9 g

Fibra: 6,2 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES

Os mostramos una receta de albóndigas con guisantes y muchas otras verduras, ¡a disfrutar!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

24 albóndigas (caseras o compradas)
1 cebolla
1 puerro
1 pimiento verde
2 tomates maduros
Caldo de verduras
3 patatas medianas
2 tazas de guisantes congelados
Sal y pimienta
Aceite

Sofreír las albóndigas enharinadas en un poco de aceite.

Cuando estén doradas por todos los lados reservar en un plato.

En el aceite sobrante sofreír la cebolla picada, el puerro limpio y cortado a rodajas finas y el pimiento verde picado.

Una vez esté la verdura pochada añadir los tomates pelados y troceados y cocer unos minutos más.

Salpimentar la salsa, echar las albóndigas reservadas, las patatas peladas y cortadas a dados y los guisantes.

Cubrir con el caldo y cocer unos 40 minutos a fuego lento.

Dejar reposar unas dos horas si es posible y servir.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES

Esta receta permite que los niños colaboren en la realización de la receta elaborando las albóndigas.

INTOLERANCIAS, ALERGIAS...:

En caso de enharinar las albóndigas, o que estas contengan pan rallado (cuidado si son compradas), el plato contendrá gluten.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene : Sodio, potasio, hidratos de carbono, proteínas, Vitamina C, Calcio, Hierro, vitamina B6, Vitamina B12 y Magnesio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 760,2 kcal
Proteínas: 35,3 g
Grasas: 31,9 g
Hidratos de carbono: 83 g
Fibra: 10,1 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ESTOFADO DE TERNERA

Una receta con mucho sabor y de gran utilidad por la cantidad de modificaciones de textura a las que se presta.

Es necesario identificar la diferencia entre un guiso y un estofado: mientras que un estofado siempre será un guiso, no todos los guisos son estofados.

Estofar es una cocción lenta y sosegada con todos y cada uno de los ingredientes en su propio jugo.

Esta técnica permite que se transmitan todos los sabores.

Para que esta receta os quede jugosa, os recomendamos usar los siguientes cortes de la ternera: morcillo, redondo, aguja, pecho...

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

1 kg de morcillo de ternera cortada a trozos
500 gr de zanahorias
250 gr champiñones
150 ml de vino tinto
1 cebolla picada
1 diente de ajo
1 pimiento verde
Aceite, sal y pimienta
Laurel

Poner el aceite a calentar en una cacerola, añadir la carne salpimentada y dorar por todos los lados. Reservar en un plato.

En el mismo aceite, añadir la cebolla picada, el pimiento y el ajo cortados muy pequeño y rehogar unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

Devolver la carne a la cacerola y echar el vino tinto. Dejar evaporar el vino unos 5 minutos y añadir agua caliente hasta que cubra unos 3 dedos encima de la carne y un par de hojas de laurel.

Remover y hervir a fuego lento, una hora y media, más o menos.

Después de este tiempo, añadir las zanahorias cortadas a rodajas y los champiñones limpios, cortados en láminas gruesas. Seguir la cocción a fuego lento media hora.

Servir acompañado de arroz o patatas fritas.

ALÉRGENOS: SO_2

EXPERIENCIAS SENSORIALES

Esta receta permite trabajar los sabores de la carne en su propio jugo, podemos jugar con la coloración del plato si decidimos cambiar su textura acompañándolo de puré de zanahoria que activa el color y la atención.

Se recomienda presentar en platos blancos para poder resaltar la gama de marrones y anaranjados de los ingredientes.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Podéis probar con otras partes de la ternera, o incluso con cerdo.

Tal y como se plantea esta receta, la única advertencia en relación a los 14 alérgenos alimentarios, es el tipo de vino, si contiene sulfitos o dióxido de azufre.

APORTES ESPECÍFICOS:

Magnesio, hierro, Omega 3, vitaminas…

CONSEJOS:

Es importante mantener el fuego suave, para que reduzca bien y la carne se haga tierna. Si es necesario, se puede añadir caldo básico, que tendremos preparado anteriormente.

Dependiendo de la textura con la que finalicemos nuestro plato, este será apto para cualquier niño/a de más de 9-10 meses o no.

ESCALA IDDSI:

El estofado es uno de los platos más versátiles en cuanto al desarrollo de diferentes tipos de texturas según el tratamiento que realicemos (triturar, chafar, cortar, texturizar, picar…).

A continuación exponemos cada uno de ellos:

3 3 Licuada / moderadamente espesa

Si mantenemos el plato con abundante salsa podemos conseguir triturados para gastrostomía. Vigilar que la carne no contenga hebras. Utilizar una buena picadora o texturizadora y reservar salsa además de añadir caldo para conseguir una textura ideal.

4 4 Puré / extremadamente espesa

Si mantenemos el plato tal cual sin añadir más caldo conseguiremos un triturado básico.

5 Picada y húmeda

Si mantenemos la textura picada conseguiremos una textura para comer con tenedor.

6 Suave y tamaño bocado

Si mantenemos la cocción lenta y la carne es extremadamente melosa o la cortamos o picamos se conseguirá esta textura.

EC 7 Fácil de masticar

Si mantenemos la cocción hasta que la carne esté lo más blanda posible podremos conseguir una textura fácil de masticar.

7 Normal

También se recomienda sin hacer modificaciones como textura normal.

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ESCUDELLA DE NAVIDAD

Plato tradicional para el dia de Navidad en Cataluña que puede comerse todo el año pero sobretodo en los meses de invierno. Es un plato elaborado que require tiempo para que sea muy sabroso.

INGREDIENTES PARA 10 RACIONES:

500gr de morcillo de ternera
1/4 de gallina
250gr de oreja de cerdo
1/2 de pollo
1 hueso salado
1 hueso de jamón
1 hueso de rodilla de ternera
1 butifarra blanca o negra al gusto
1 pelota de carne picada por persona
3 patatas peladas
1 bandeja de verduras para caldo (col, apio, puerro, etc..)
250gr de garbanzos remojados
Galets o pasta para sopa

Trocear y lavar bien todas las verduras y carnes, menos la pelota y la butifarra, poner a hervir 3 ó 4 l. de agua fría, dejar cociendo unos 45 min.

A continuación, echar los garbanzos ya remojados la noche anterior, y la pelota, y seguir cociendo a fuego medio otros 45 min.

A continuación añadir la butifarra y dejar cocer otros 20 min. más. Rectificar de sal.

Separar el caldo, poner a hervir los galets o cualquier pasta de sopa y servir los garbanzos y carnes en una bandeja aparte.

Con el fin de facilitar la digestión, este plato se puede acompañar con un postre de piña natural.

ALÉRGENOS:

INGREDIENTES ALTERNATIVOS: Puede suprimirse alguna carne más fuerte, como la pelota o la oreja de cerdo para hacer el plato más digesto.

APORTES ESPECÍFICOS:

Esta es una receta muy energética que puede servirse como plato único por su gran contenido en nutrientes, hidratos de carbono (garbanzos, galets, patatas...)

Las verduras suavizan el sabor de la receta y ejercerán un efecto antioxidante.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 330 kcal
Proteínas: 14,4 g
Grasas: 3,6 g
Hidratos de carbono: 61 g
Fibra: 10 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

SOPA DE GALLINA CON FIDEOS DE ESPELTA

Caldo de gallina con fideos de espelta remedio perfecto para resfriados, catarros y rinitis.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2L de agua
400 gr de gallina
2 huesos de ternera
1 trozo de jamón
1 bolsa de verduras para caldo
100 gr de fideos de espelta

En una olla alta se ponen las carnes y las verduras lavadas y troceadas a hervir en agua fría con un poco de sal.

Cocer a fuego medio-alto y cuando arranque a hervir bajar el fuego y dejar cocer 1h 30 min aprox. Se puede añadir agua caliente al caldo si éste reduce demasiado. Desespumar las impurezas que van subiendo al empezar a hervir.

Pasado el tiempo, retirar la gallina y el jamón y cortar a trocitos pequeños. Reservar.

Colar el caldo y poner a hervir otra vez, echar los fideos y cocer unos 4 minutos.

En una fuente, servir la sopa con los trocitos de carne reservados. Se puede completar con un par de huevos duros picados.

El resto de verduras cocidas, junto con el caldo, se pueden triturar y servir como una crema de verduras.

ALÉRGENOS:

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Se puede cambiar la gallina por pollo.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene: Fibra alimentaria, ácidos grasos saturados , sodio, potasio, hidratos de carbono, proteínas, Vitamina C, Vit D, Vit B12, Magnesio, Vitamina B6. Hierro y calcio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 335,7 kcal
Proteínas: 38,7 g
Grasas: 10,6 g
Hidratos de carbono: 21,4 g
Fibra: 4,85 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

CUSCÚS CON AGUACATE Y PISTACHOS

El cuscús, combinado con los pistachos y el aguacate mejoran el estado anímico. Ambos aportan ácidos grasos esenciales, que son indispensables para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 vaso de sémola precocida
50 gr de pistachos pelados
1 aguacate maduro
1 cebolleta
1 tomate rojo
Zumo de limón
Aceite de oliva
Mantequilla
Perejil
Cilantro

Añade a la sémola, sal, pimienta y un vaso de agua hirviendo.

Tapar y dejar cocer durante 10 minutos.

Añadir una nuez de mantequilla y remover.

Pelar y cortar en dados el aguacate y el tomate.

Mezclar con el cuscús y añadir la cebolleta finamente picada.

Regar con aceite de oliva y zumo de limón.

Espolvorear con el perejil, el cilantro y los pistachos bien picados por encima.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

El cuscús proporciona vitaminas principalmente del tipo B: B9, B3, B4 y B5, gracias al germen de trigo empleado en su elaboración. También contiene vitamina K y E. Además aporta potasio, magnesio, fósforo, tiamina, niacina, ácido fólico, manganeso o selenio, otro de sus importantes valores.

El aguacate contiene vitaminas K, C, B5, B6 y E, potasio y ácido fólico. Todos estos benefician ampliamente el sistema muscular, inmunológico y nervioso, lo que implica que se previenen enfermedades e infecciones.

El pistacho contiene fibra, proteínas, Vitamina A, E, potasio y hierro.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 447 kcal
Proteínas: 5,2 g
Grasas: 27 g
Hidratos de carbono: 45,8 g
Fibra: 7,5 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

El cuscús, originario del norte de Africa, se ha convertido en una comida tradicional de las zonas del mediterráneo donde sustituye el arroz, patata y fideos.

ARROZ NEGRO

A este arroz se le llama negro por utilizarse la tinta de sepia o de calamar para darle un particular color y sabor.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

500 gr de arroz bomba
3l de caldo de pescado
500 gr de calamar
12 gambas
5 sobres dobles de tinta de calamar
2 cucharadas soperas de pulpa de ñora
1 tomate grande maduro
1 cebolla
2 ajos
Pimentón dulce
Aceite de oliva virgen

Limpiar las gambas (recortar bigotes y patas). En una paella, sofreirías por los dos lados un par de minutos con un poco de sal. Reservar.

Añadir la cebolla y los ajos picados y sofreír ligeramente sin que se quemen. Agregar la ñora y remover.

Añadir los calamares ya limpios y cortados y sofreír un par de minutos. Añadir el tomate rallado y seguir sofriendo.

Poner el pimentón y remover.

Añadir la tinta de calamar y el caldo de pescado (casero o comprado).

Cuando empiece a hervir dejar que haga chup-chup unos 10-12 minutos y rectificar el punto de sal.

Incorporar el arroz. Dejar hervir a fuego fuerte 5 minutos, bajar el fuego y seguir la cocción a fuego medio unos 15 minutos más.

Apagar el fuego.

Decorar con las gambas reservadas y tapar con papel vegetal para acabar el reposado.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

El arroz negro contiene antioxidantes y fibra.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 543 kcal
Proteínas: 30,15 g
Grasas: 11,26 g
Hidratos de carbono: 80,24 g
Fibra: 3,5 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

El arroz negro es un plato típico de Catalunya y de la Comunidad Valenciana

GUISO DE LENTEJAS ROJAS

Un guiso de lo más completo con las lentejas rojas, que son de fácil digestión y sabor suave.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 gr de lentejas rojas
3 tomates rojos
4 zanahorias
1 cebolla mediana
1 boniato
2 ajos
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 trocito de jengibre fresco
Canela en rama
3 cdc de cúrcuma
1,5L de caldo de verduras
250 ml de leche de coco
Aceite, pimienta y sal

En una olla, poner un chorro de aceite de oliva. Cuando esté templado, echarle el ajo y la cebolla picados y remover sin cesar. Dejar cocer un par de minutos.

Incorporar los tomates rallados y los pimientos cortados a trozos pequeños. Dejar cocer unos minutos.

Finalmente, añadir las zanahorias peladas y cortadas a rodajas gruesas y el boniato pelado y cortado a dados. Sofreír todo unos minutos.

Agregar las lentejas rojas, remover todo y añadir las especias. Añadir el caldo de verduras y dejar hervir una media hora a fuego medio.

Comprobar el punto de sal y la cocción y alargar unos minutos si fuera necesario.

Incorporar la leche de coco y cocer 5 minutos más.

Dejar reposar para que se integren bien todos los sabores.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Pueden utilizarse otras lentejas pero estas son fáciles de digerir y de texturizar si se quiere cambiar de textura para administrar por gastrostomía o en forma de triturados.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene lentejas rojas que son ricas en polifenoles, proteínas, aminoácidos esenciales, fibra y otros compuestos activos que benefician la salud.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 457 kcal
Proteínas: 19 g
Grasas: 15 g
Hidratos de carbono: 54 g
Fibra: 2,4 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

Si esta receta se guisa más se puede convertir en una pasta que puede ser puré.

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se considera probiótico,
ya que contribuye
al cuidado de la
microbioma intestinal.

GUISO DE JUDÍAS BLANCAS CON ARROZ

Un guiso con mucho sabor y con arroz que es muy beneficioso, ya que los aminoácidos se complementan muy bien, dándonos una gama completa de proteínas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 pote de judías blancas cocidas
1 bolsa de acelgas
3 patatas
2 nabos
1/2 taza de arroz
250gr de magro de cerdo
Unas hebras de azafrán
1 cebolla
1 tomate rojo
1 diente de ajo
1 cdc de pimentón
Un chorrito de aceite
Sal y pimienta

Escurrir las judías blancas y aclararlas.

Ponerlas a cocer en una olla alta, cubiertas de agua fría hasta un dedo por encima, más o menos. Añadir la carne de cerdo, cortada a trozos pequeños y los nabos lavados y cortados en trozos irregulares.

Machacar el azafrán en un mortero con un poco del caldo del guiso y añadir al potaje.

Seguir con la cocción a fuego suave. Añadir la sal.

En una sartén, sofreír la cebolla y el ajo picados y añadir el tomate rallado. Añadir el pimentón y rehogarlo un minuto.

Incorporar el sofrito al potaje y seguir cociendo a fuego suave. Agregar las patatas peladas, lavadas y cortadas.

Cuando el guiso vuelva a hervir añadir el arroz y cocer 15 minutos más.

Para servir, se puede añadir un huevo duro rallado por encima.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Se puede comer sin arroz.

Si hay niños y no les gusta encontrarse los trocitos de verduras en el guiso, podemos echarlas a la batidora y batirlas todas y luego incorporarlas al sofrito.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene alubias que son una fuente de proteína vegetal, hidratos de carbono, minerales y vitaminas B6, potasio, fósforo, cobre, manganeso y ácido fólico.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 250 kcal
Proteínas: 8,4 g
Grasas: 8,5 g
Hidratos de carbono: 34 g
Fibra: 2 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

SALMÓN CON MANZANAS

Una receta sabrosa con manzanas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 kg de manzanas tipo Golden

1 trozo de salmón por persona

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva

Precalentar el horno a 190ºC.

Partir las manzanas por la mitad, retirar el corazón y cortar en láminas finas. Disponerlas en una bandeja de horno.

Cubrir todo el fondo de la bandeja con una buena capa de manzanas y, encima, poner los lomos de salmón ya salpimentados y volver a cubrir con otra buena capa de manzanas.

Cocer unos 35 minutos, hasta que caramelice la manzana y acabar con unos minutos de gratinado a potencia máxima para que se dore todo.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Se recomienda comer pescado azul 3 ó 4 veces por semana ya que su ingesta tiene beneficios neurológicos y ayuda a la captación de calcio y la absorción de omega 3.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 543 kcal

Proteínas: 29 g

Grasas: 27 g

Hidratos de carbono: 43 g

Fibra: 8,4 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

CONCHAS DE PESCADO

Es un plato fácil, rápido y buenísimo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 gr de rape o pescado blanco
Salsa bechamel
3 yemas de huevo
Queso rallado
Sal y pimienta

Cocer el pescado limpio de pieles y espinas, preferiblemente al vapor.

Triturarlo todo y salpimentar.

Hacer una bechamel, casera (con mantequilla, harina y leche) o comprada. Añadir tres yemas de huevo, remover bien y mezclarlo con el pescado reservado.

Rellenar unas conchas de vieiras o cazuelas de barro individuales, cubrir de queso rallado y gratinar al horno hasta que se dore.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Se pueden rellenar las conchas con los niños o adolescentes, experimentando la textura del relleno y de las conchas de vieira.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 376,6 kcal
Proteínas: 22,3 g
Grasas: 16,9 g
Hidratos de carbono: 34 g
Fibra: 0 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

BONITO EN SANFAINA

El sofrito de esta receta le dará un toque de color y sabor buenísimo al bonito

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 gr de bonito
1 berenjena
1 calabacín
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
Laurel
1 pizca de azúcar
Aceite de oliva

Cortar los trozos de bonito a dados. Salpimentar y pasar por una sartén con un hilo de aceite. Reservar.

Añadir un poco más de aceite, freír los ajos pelados y laminados, los pimientos lavados y cortados a trozos regulares. Sofreír despacio, echar la cebolla, la berenjena y el calabacín cortados a dados pequeños. Remover.

Salpimentar y rehogar unos 10 minutos a fuego medio. Introducir el tomate rallado, la hoja de laurel y el azúcar y cocinar media hora a fuego medio. Añadir el pescado y cocer 5 minutos más.

Dejar reposar lo máximo posible y servir.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Magnesio, hierro, Omega 3, vitaminas...

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 406,3 kcal
Proteínas: 37,4 g
Grasas: 17,7 g
Hidratos de carbono: 24,2 g
Fibra: 6,2 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ATÚN ESCABECHADO

Esta receta rica en ácidos grasos y omega 3, además de ser fácil y sencilla de hacer, puede mantenerse en la nevera durante varios días gracias a ingredientes como el vinagre, que es un conservante natural.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 gr de atún
2 cebollas
3 dientes de ajo
1 zanahoria
1 vaso de aceite de oliva
1/2 vaso de vino manzanilla
1/2 vaso de vinagre de Jerez
1 pizca de comino
1 ramita de tomillo
2 hojas de laurel
Pimienta en grano

Salar el atún cortado en dados y saltear vuelta y vuelta en un poco de aceite. Reservar.

En la misma sartén echar el vaso de aceite, confitar los dientes de ajo sin pelar y aplastados con un golpe de cuchillo a fuego lento.

Pelar y laminar las cebollas e introducirlas con los ajos. Pelar la zanahoria y cortarla en bastoncillos, añadirla a la cazuela con un puñado de pimienta en grano, el laurel, el tomillo, el vino, el vinagre el comino y una pizca de sal.

Cocer unos 10 minutos a fuego medio, sin que reduzca demasiado. Apagar la cazuela, añadir el atún y cocer con el calor residual.

El escabeche permite que esta preparación aguante en la nevera varios días.

ALÉRGENOS: SO2

APORTES ESPECÍFICOS:

El atún cuenta con ácidos grasos Omega 3 y con gran cantidad de vitaminas una gran cantidad de vitaminas del grupo B: B2, B3, B6, B9 y B12. Toda ellas, relacionadas con el sistema cardiovascular, ya que estimulan la formación de glóbulos rojos

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 747,4 kcal
Proteínas: 32,8 g
Grasas: 56,5 g
Hidratos de carbono: 27 g
Fibra: 2,5 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se puede consumir frío o caliente, el sabor irá mejorando con los días.

HAMBURGUESAS DE MERLUZA Y GAMBAS

Estas hamburguesas se pueden hacer con cualquier pescado blanco o incluso mezclándolas con un pescado azul, atún, salmón, etc. para que tengan un sabor más intenso.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

700 gr de lomos de merluza congelada

250 gr de gambas peladas

1 cebolla dulce

1 diente de ajo

1 huevo

100 gr de pan rallado

Perejil

Aceite, Sal y Pimienta

Descongelar la merluza, secarla bien con papel absorbente.

Ponerla a trozos en una picadora o en el vaso de la batidora. Añadir la cebolla pelada y troceada, el ajo, unas ramitas de perejil, el huevo y el pan rallado.

Sazonar al gusto. Triturar todo hasta formar una pasta más bien espesa. Disponer en un bol, cortar las gambas a trozos no muy pequeños, añadir a la masa y remover con una espátula o las manos. Tapar el bol con film y reservar 1h en la nevera.

Separar pequeñas porciones de masa e ir dándoles forma de hamburguesa.

Cocinarlas en una sartén antiadherente untada de aceite y cocinar a fuego medio para que se hagan bien por dentro y se doren un poco.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

La merluza es muy rica en proteínas de alto valor biológico, esenciales para el organismo, y muy baja en grasa.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 435,8 kcal

Proteínas: 47,7 g

Grasas: 13,8 g

Hidratos de carbono: 30,4 g

Fibra: 1,3 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Acompañarlas con pimientos rojo, amarillos y verdes o unos tomates partidos por la mitad pasados por la sartén.

BACALAO CONFITADO CON CALABAZA Y QUESO

Una receta de bacalao llena de color y sabor.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 lomos de bacalao desalados

300 gr de calabaza

4 lonchas de queso cheddar

1 ramita de tomillo

4 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Sofreír los ajos enteros en abundante aceite, unos 3 minutos, añadir la ramita de tomillo lavada y seca.

Retirar la cazuela para dejar que el aceite se temple un poco. Secar los lomos con papel absorbente e introducirlos en el aceite (tiene que cubrir el pescado) con la piel hacia abajo. Confitar a fuego muy suave unos 10 minutos. Reservar.

Pelar y cortar la calabaza en 8 láminas rectangulares del tamaño de los lomos más o menos. Recortar las láminas de queso para igualarlas a las de calabaza y montar un sandwich con la calabaza por fuera y el queso en medio.

Echar sal y pimienta en cada sandwich y asar por ambos lados en una sartén muy caliente con un poco de aceite hasta que la calabaza quede tierna y dorada y el queso fundido.

Escurrir el bacalao del aceite y servir encima de los sandwich de calabaza.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene: Azúcares, grasas saturadas, vitaminas

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 340,9 kcal

Proteínas: 44,9 g

Grasas: 12,02 g

Hidratos de carbono: 13,3 g

Fibra: 0,9 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se puede adornar con pipas de calabaza picadas y unas hojas de romero.

BACALAO FRITO CON GARBANZOS Y ESPINACAS A LA CATALANA

Una receta de bacalao frito con legumbres y verduras ¡completísima!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 trozo de bacalao por persona

500 gr de garbanzos cocidos

50 gr de pasas

50 gr de piñones

1 diente de ajo

1 cebolla

1 chorrito de Brandy

Sofreír la cebolla y el ajo picados. Cuando esté dorado, añadir las pasas y los piñones y remover constantemente para que no se quemen los piñones. Echar el Brandy y dejar que se evapore el alcohol unos minutos.

Incorporar las espinacas frescas, saltear unos minutos y añadir los garbanzos cocidos (si son de bote, escurridos y lavados) y remover. Pochar unos 10 minutos.

En otra sartén, cocer el bacalao desalado y secado en abundante aceite no muy caliente, para que se confite y dorar por los dos lados.

Servir el bacalao acompañado de los garbanzos y las espinacas.

ALÉRGENOS: SO2

APORTES ESPECÍFICOS:

A parte de los valores del pescado (bacalao) hay que añadirles los valores de las legumbres y espinacas.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 455 kcal

Proteínas: 50 g

Grasas: 11,8 g

Hidratos de carbono: 37 g

Fibra: 8 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

BUÑUELOS DE BACALAO

Una receta fácil y sencilla de los clásicos buñuelos de bacalao.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 gr de bacalao desalado
180 gr de harina
3 huevos
1 cebolla dulce
1 sobre de levadura en polvo
1 cuchara sopera de ajo y perejil
1/2 vaso de cerveza
1 pizca de azafrán
Sal y pimienta

En un bol poner el bacalao cortado muy pequeño. Añadir la cebolla picada, el ajo y el perejil, remover y salpimentar al gusto.

Batir enérgicamente los huevos e ir incorporando la harina poco a poco junto con la levadura.

Añadir al bol del bacalao e ir ligando suavemente. Añadir la pizca de azafrán para darle un toque de color. Si la masa queda muy suave, añadir una cuchara o dos de harina y remover. Si, por el contrario, queda demasiado espesa, añadir cerveza hasta obtener la textura deseada. Debe quedar una masa ni demasiado espesa ni muy líquida. Tapar el bol con film y dejar reposar 30 min en la nevera.

Calentar abundante aceite (los buñuelos tienen que poder sumergirse en él) en una sartén o cazo pequeño, sin que llegue a hervir.

Con la ayuda de dos cucharas de café, ir echando pequeñas porciones de masa en el aceite. El buñuelo irá inflándose poco a poco, hasta que esté dorado por todos lados. Sacar, poner en un plato o fuente con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite y trasladar a una rejilla para que se sequen mientras se hacen el resto de buñuelos.

ALÉRGENOS:

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 509,4 kcal
Proteínas: 23,9 g
Grasas: 26,2 g
Hidratos de carbono: 44,5 g
Fibra: 2,6 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Servir bien caliente y acompañar de un alioli o una salsa romesco.

CALDO VEGETAL

Los caldos vegetales son una base primordial en cualquier cocina y en especial, cuando debemos conseguir texturas idoneas.

Os aconsejamos que tengáis siempre un caldo vegetal preparado para utilizar en la alimentación de nuestros niños/as y adolescentes con alteraciones de la deglución o con dispositivos tales como gastrostomías.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

1 rama de apio
1 puerro
1 cebolla
1 nabo
1 chirivía
1 alcachofa
Unas ramitas de perejil
1 ajo
1 patata

Pelar el puerro, quitarle las partes más verdes, cortar por la mitad, a lo largo. Lavar bajo el grifo con abundante agua fría.

Pelar el resto de verduras y lavar el perejil. Cortar las puntas de la alcachofa y retirar las primeras hojas hasta dejar el corazón y cortar por la mitad.

Poner a hervir en una olla toda la verdura con unos 3l de agua, llevar a ebullición y cocer a fuego medio unos 40 minutos.

Colar el caldo y conservar en botes de cristal preferiblemente. Las verduras se pueden triturar y comer en crema con aceite, sal y pimienta.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta permite trabajar los diferentes colores y sabores de las verduras (puerro, nabo, alcachofa...).

Aconsejamos realizar experiencias sensoriales con el color y textura de los vegetales antes de hervirlos y mostrarlos individualmente después.

La primera infancia es ideal para poder experimentar el sabor de los alimentos en crudo y hervidos; así como la relación oral incluyendo la comunicación a través del tacto, el olor, la posición del cuerpo, los colores ... aunque cualquier edad es buena para reforzarlo.

¡Disfrutad y dejar que ellos los manipulen!

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Esta receta puede elaborarse cambiando las verduras por otras de temporada.

Atención con los oxalatos: el apio es muy rico en oxalatos de manera que debemos tenerlo en cuenta si llevamos una dieta baja en oxalatos.

Con el apio, hay que tener especial atención en afecciones renales.

INTOLERANCIAS, ALERGIAS...:

El apio es uno de los 14 alérgenos alimentarios.

Aconsejamos que se introduzca a partir de los seis – siete meses y evitando introducirlo con otros alergénicos.

Este caldo es muy depurativo, para beber tal cual o con un chorrito de limón.

Sirve para enriquecer cualquier guiso, aligerar un triturado o aclarar la textura de los alimentos para gastrostomía.

APORTES ESPECÍFICOS:

Magnesio, sodio, potasio, fósforo, manganeso, hierro, Omega 3, oxalatos, antioxidantes, variedad de vitaminas (alfatocoferol o vitamina E, beta-caronteno o provitamina A, vitamina C, vitamina B, folatos...).

CONSEJOS:

Se puede añadir también cualquier resto de verduras que tengamos en la nevera (col, calabaza, judías...).

Conservar en la nevera, 4 ó 5 días o congelado en pequeñas porciones.

No aconsejamos dar a los bebés ni zanahoria cruda ni apio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 286.3 kcal

Proteínas: 7.9 g

Grasas: 1 g

Hidratos de carbono: 61,3 g

Fibra: 11 g

ESCALA IDDSI:

0 **Fina**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

HUMMUS DE BERENJENA

Una modalidad de hummus diferente con el sabor intenso de la berenjena.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 berenjenas grandes
1 diente de ajo
El zumo de medio limón
2 cucharadas de tahini
Una pizca de comino
Pimentón dulce
Unas hojas de perejil
Aceite, sal y pimienta

Cortar las berenjenas a lo largo por la mitad, darles unos cortes en diagonal a la pulpa, espolvorear de sal y pimienta y rociarlas de aceite.

Asarlas boca abajo en el fuego de una parrilla o sartén, cubrirlas con papel de aluminio e ir dándoles la vuelta hasta que estén tiernas, de 30 a 40 minutos. También se pueden cocer al horno a 170ºC, más o menos el mismo tiempo.

Sacar la pulpa de las berenjenas sin romper la piel. Pelar el diente de ajo, cortar por la mitad y quitar el germen del interior. Triturar la pulpa de la berenjena, el ajo, el tahini y el zumo de limón.

Salpimentar al gusto, añadir el perejil picado y la pizca de comino.

Para servir, rociar con aceite de oliva virgen extra por encima y espolvorear de pimentón dulce. Acompañar de pan de pita tostado.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:
Ácido fólico, manganeso, magnesio, proteínas, zinc, hierro, magnesio

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)
Energía: 664,75 kcal
Proteínas: 15,3 g
Grasas: 46,7 g
Hidratos de carbono: 45,6 g
Fibra: 21,07 g

ESCALA IDDSI:

4 4 **Puré / extremadamente espesa**

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

En caso de añadir caldo podemos conseguir textura más líquida.

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se puede decorar con unos granos de granada, una muy buena combinación!

FLAN DE BERENJENA ASADA Y SALSA PONZU

Esta receta ha sido cedida por los Hermanos Torres, que compartieron una mañana en nuestro centro con Loli, nuestra cocinera; con ellos concluimos que cocinar va más allá de preparar alimentos, es una relación directa entre el producto y su elaboración, poniendo amor y cariño en cada una de las cosas que hacemos diariamente.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 berenjenas
500 ml caldo de ave
100 ml nata liquida
30 ml aceite de oliva
88 g clara de huevo
120 g yema de huevo
2 hojas de gelatina
Sal y pimienta c\s
Salsa ponzu c\s

Asar las berenjenas en el horno hasta que estén cocinadas, 180º durante una hora más o menos. Dejar enfriar en un escurridor para recuperar los jugos que rezumen.

Pelarla y triturarla con el túrmix hasta conseguir un puré, añadir, la nata, el aceite y el caldo de ave, mezclar, y colar por un colador.

Pesar 720 gr de la crema resultante y, tras separar un poco para deshacer la gelatina, añadirle al resto la yema y la clara. Disolver la gelatina, previamente hidratada en agua fría, en la crema que hemos apartado y calentado para posteriormente mezclarla con el resto de la crema.

Preparar los moldes (en este caso cilindros de acero de unos 6-7 cm de diámetro) poniendo un film bien estirado para cubrir uno de los lados del cilindro: ésta será la base.

Llenar los moldes, disponerlos en una bandeja para el horno y filmarlo de nuevo. Cocinar los flanes al horno de vapor a 85º durante 15 min. Si no se tiene horno a vapor, se puede hacer en un baño maria al horno durante unos 45 minutos.

Trascurrido este tiempo dejar enfriar y desmoldar con mucho cuidado los flanes quitándoles el film de abajo y dejándolos caer en el centro del plato.

Regar un poco con la salsa hecha con el jugo de berenjena (recuperarla primero mezclándola con la salsa de ponzu: la proporción será 1 parte de ponzu por 3 de jugo de berenjena).

Aliñar con unas gotas de aceite de oliva y culminar con unos brotes.

ALÉRGENOS:

RECETA CEDIDA POR LOS HERMANOS TORRES

- Si deseamos que esta receta sea más como una crema le vamos a añadir más nata y caldo de ave y le quitaremos la gelatina y no hace falta ponerla en molde y cocinarla al horno, la vamos a aliñar y la calentaremos en una olla.
- Si deseamos que sea más puré le quitaremos la gelatina y el caldo de ave y le vamos a añadir más nata y la terminaremos con mantequilla y no hace falta ponerla en molde y cocinarla al horno, la vamos a aliñar y la calentaremos en una olla.
- Si deseamos que tenga más consistencia lo que haremos será simplemente picarla con el cuchillo en vez que triturarla con el túrmix.

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Ideal para poder realizar experimentación y desarrollar la motricidad fina. Se puede cortar a daditos para poder trabajar la coordinación óculo-manual.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 309 kcal

Proteínas: 9,6 g

Grasas: 24,1 g

Hidratos de carbono: 13,4 g

Fibra: 6,8 g

ESCALA IDDSI:

6 **Suave y tamaño bocado**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

TORTILLA DE PATATA RELLENA DE JAMÓN Y QUESO

Una receta para realizar una deliciosa tortilla rellena de jamón y queso.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1kg de patatas
Aceite para freír
6 huevos
1 cebolla
150 gr de jamón york
150 gr de queso curado en lonchas
Sal

ALÉRGENOS:

Pelar y picar la cebolla. Lavar, pelar y cortar las patatas en rodajas finas. Freírlas en el aceite no muy caliente hasta que estén cocidas, sin que se doren demasiado. Escurrirlas y reservar en un colador grande.

En un bol grande, batir los huevos muy bien y añadir las patatas. Engrasar ligeramente una sartén con aceite y añadir la mitad de la mezcla.

Colocar encima el jamón y el queso, alternando por capas, cubrirlo con el resto de la mezcla de patatas y huevo y cuajar la tortilla dandole una forma redonda. Darle la vuelta y dorarla por el otro lado.

Esta receta mejora con un par de horas de reposo.

TORTILLA DE PATATA SIN HUEVOS

Perfecta para los alérgicos al huevo!

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1kg de patatas
1 calabacín
1 cebolla
1/2 diente de ajo
120 gr de harina de garbanzos
180 ml de agua
Aceite y sal

Lavar, pelar y cortar las patatas a rodajas finas. Freír. Picar el calabacín, la cebolla y el ajo y añadir a las patatas. Cuando esté todo bien cocinado y un punto tostado, escurrir el exceso de aceite y reservar.

En un bol, hacer una pasta ligera con la harina de garbanzos la harina y la sal. Añadir las verduras y cuajar en una sartén ligeramente engrasada.

Cocer a fuego suave ya que tarda un poco más en cuajar que una tortilla con huevo, darle la vuelta y cocer por el otro lado.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contienen: glúcidos, lípidos, colesterol, calcio, sodio y vitaminas.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Tortilla de patatas rellena de jamón y queso:

Energía: 539 kcal

Proteínas: 23,2 g

Grasas: 33,4 g

Hidratos de carbono: 36,5 g

Fibra: 2,9 g

Tortilla de patatas sin huevos:

Energía: 284 kcal

Proteínas: 8,8 g

Grasas: 6,6 g

Hidratos de carbono: 47,3 g

Fibra: 5,5 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

TORTITAS DE CALABACÍN CON SALSA DE YOGUR

Unas fantástica forma de ingerir verdura de forma sabrosa y saludable.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para las tortitas:

700 gr de calabacín
100 gr de harina de trigo integral o de avena
40 gr de queso parmesano en polvo
10 gr de levadura en polvo
Sal, pimienta y aceite para freír

Para la salsa de yogur:

1 yogur griego
1 limón (el zumo y la ralladura)
6 hojas de menta
1 diente de ajo (sin el germen)
1 pizca de comino
1 cuchara sopera de mayonesa
Unas hojas de cilantro
Unas hojas de perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Lavar los calabacines y rallarlos. Escurrir en un colador con un poco de sal y apretar con un tenedor o con las manos para que suelte toda el agua.

Salpimentar al gusto. Añadir el huevo batido, la harina, el parmesano y la levadura. Formar una masa, tapar con film y dejar enfriar una hora en la nevera.

En una sartén con un poco de aceite, ir haciendo las tortitas en pequeñas porciones. Cocer a fuego medio-bajo, despacio para que se hagan bien por dentro y no se quemen. Darles la vuelta cuando tomen color.

Para la salsa de yogur, en un vaso de batidora batir el yogur, la mayonesa, el ajo picado, el zumo y la ralladura del limón, el comino, un chorrito de aceite de oliva y sal y pimienta al gusto. Cortar las hojas de cilantro, menta y perejil muy finas y añadirlas. Batir unos segundos y guardar en la nevera.

Servir las tortitas con la salsa de yogur.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Podemos utilizar esta receta para trabajar la manipulación, amasando y elaborando pequeñas bolitas y luego aplanándolas con la mano.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Se puede modificar el calabacín por calabaza asada o boniato.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 348 kcal
Proteínas: 9,4 g
Grasas: 23 g
Hidratos de carbono: 26,5 g
Fibra: 12,6 g

ESCALA IDDSI:

6 **Suave y tamaño bocado**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Servir las tortitas con la salsa de yogur.

PURÉ DE PATATAS CON QUINOA

Esta receta es perfecta para los y las intolerantes a la lactosa.
Fácil de realizar y rápida.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 gr de quinoa
1 kg de patatas
2 calabacines
1 cebolla
Leche vegetal (de soja, arroz, almendras..)
Margarina
Sal, aceite
1 hoja de laurel

Lavar cuidadosamente y escurrir bien la quinoa. Ponerla a hervir, con un puñado de sal, un chorrito de aceite y una hoja de laurel, unos 20 min.

Hervir las patatas en una olla aparte, junto con el calabacín y la cebolla. Cuando esté tierno, se reserva parte del caldo.

Hacer un puré junto con la quinoa e ir añadiendo la margarina, un par de cucharadas soperas, un chorrito de la leche vegetal y parte del caldo hasta que quede una consistencia cremosa, salpimentar al gusto.

Puede servir como entrante o para acompañar una carne, un pescado o unas verduras.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene proteína, carbohidratos, sodio, fibra dietética, vitamina C, vitamina A, vitamina D, calcio y hierro.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 592,7 kcal
Proteínas: 15,9 g
Grasas: 16,2 g
Hidratos de carbono: 95,7 g
Fibra: 10,1 g

ESCALA IDDSI:

4 / 4 **Puré / extremadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

MIJO CON ACELGAS Y CALABAZA

Un plato diferente donde los sabores del mijo, las acelgas y la calabaza se entremezclan formando una sintonía de lo más apetecible.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 tazas de mijo
- 6 tacitas de caldo vegetal
- 6 tacitas de leche vegetal
- 1 cebolla mediana
- 4 hojas grandes de acelgas
- 200 gr de calabaza
- Sal y pimienta
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de finas hierbas
- 1 cucharada de cebollino seco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Cortar la cebolla, las acelgas y la calabaza en trozos pequeños.

En la cazuela donde se vaya a hacer el mijo sofreír la cebolla. Cuando esté dorada, agregar las acelgas y la calabaza. Sofreír todo a fuego suave unos 10-15 minutos. Echar el vino y dejar que se evapore.

Salpimentar. Echar el caldo y la leche y, cuando empiece a hervir, poner el mijo.

Si no se tiene prisa, cuando vuelva a hervir tapar la cazuela, sacar del fuego y dejar reposar 40 minutos.

Si se tiene prisa, continuar con la cocción unos 20 minutos.

ALÉRGENOS: SO_2

APORTES ESPECÍFICOS:

Como cereal, el mijo es excepcionalmente rico en hierro. Se recomienda su uso en casos de debilidad física, fatiga, anemia, falta de ánimos y menstruaciones muy abundantes. Si a este plato se le añade un pote de garbanzos, por ejemplo, sería un plato totalmente nutritivo y equilibrado. Por último, se trata de un cereal sin gluten y, por ende, apto para celíacos.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 221 kcal

Proteínas: 6,25 g

Grasas: 4,1 g

Hidratos de carbono: 39,7 g

Fibra: 5 g

ESCALA IDDSI:

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

CREMA DE CASTAÑA

Una crema con un alto valor calórico y nutricional

INGREDIENTES:

500 gr de castañas ya asadas y peladas

150 gr de azúcar

200 ml de leche (animal o vegetal)

1 manzana

1 cdc de vainilla

Cocer unos 30 minutos las castañas junto con el azúcar, la leche, la manzana pelada y troceada y la vainilla.

Cuando las castañas estén tiernas, triturar hasta obtener una crema suave y espesa.

Sirve de acompañamiento de una carne o de merienda o desayuno en unas tostadas.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Vitamina E, vitaminas del grupo B y ácido fólico, y dentro de los minerales, calcio, magnesio, potasio, hierro, fósforo, sodio, yodo, selenio y zinc, que le otorgan numerosos beneficios para la salud, como por ejemplo propiedades antiinflamatorias

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 453,6 kcal

Proteínas: 3,7 g

Grasas: 3,4 g

Hidratos de carbono: 101,9 g

Fibra: 1,2 g

ESCALA IDDSI:

4 4 **Puré / extremadamente espesa**

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

Si añadimos o modificamos el contenido con leche en vez de azúcar podremos conseguir la textura 3, licuada

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

REMOLACHA ASADA CON YOGUR GRIEGO

Una receta que dará color al blanco del yogur y que se puede usar tanto como aperitivo salado como de merienda.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 remolachas medianas

250 gr de yogur griego

1 limón (ralladura y zumo)

Orégano

Sal, pimienta y aceite de oliva

Precalentar el horno a 200ºC.

Pelar la remolacha, cortarla en trozos regulares, colocar en una bandeja de horno, salpimentar y rociar con aceite de oliva.

Hornear y, al cabo de 40 minutos, pinchar con un palillo y si está tierna, retirar del horno y dejar templar.

En un vaso de batidora, triturarla bien y, si es necesario, añadir un poco de caldo de verduras para aligerar la consistencia.

Echar el yogur griego, la ralladura de limón y con la espátula, ligarlo como una crema.

Rectificar de sal y pimienta, añadir un poco de aceite y el zumo de limón.

Servir en boles individuales y adornar con semillas al gusto (lino, pipas de calabaza, chia, etc.) y acompañarla con crudités de verduras (zanahoria, apio, pepino...).

ALÉRGENOS:

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 86,5 kcal

Proteínas: 2,9 g

Grasas: 3,2 g

Hidratos de carbono: 11,4 g

Fibra: 2,8 g

ESCALA IDDSI:

4 **Puré**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

DULCES

QUESO CON DULCE DE MEMBRILLO CASERO

Aperitivo, postre o merienda ideal y rápido de preparar.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Dulce de membrillo:

3kg de membrillo

1,3kg de azúcar (aprox.)

1 limón

Para la crema de queso:

250gr de queso cremoso (mascarpone o un queso fresco bien graso)

200ml de nata líquida (18% de mat. grasa)

50gr de azúcar

4 gr de gelatina neutra en hojas

1 cucharita de vainilla líquida

Para la crema de membrillo:

200gr. de membrillo (v. receta Membrillo)

20gr de zumo de naranja (1/2 naranja aprox.)

Para el dulce de membrillo, lavar y pelar los membrillos y quitar el corazón y las pepitas. Cortar a trozos regulares.

Cocer la fruta cubierta de agua en una olla alta. Al cabo de 45 minutos pinchar y comprobar que estén tiernos y, si no es el caso, alargar la cocción unos minutos. Una vez listos, colar y reservar.

Pesar la pulpa escurrida (de 3kg suelen quedar 1,5kg), En la misma olla que hemos usado antes, poner la pulpa del membrillo y su mismo peso de azúcar menos unos 200 gr.

Añadir el jugo de limón, remover para que se integre bien y cocer a fuego medio/bajo durante unos 50 minutos. Remover con frecuencia ya que se pega con facilidad. Retirar del fuego cuando el dulce empiece a despegarse de las paredes.

Dejar templar y rellenar moldes, preferiblemente de cristal.

Para la crema de queso, hidratar la gelatina en agua fría unos minutos. Escurrirla y reservar. Triturar el queso escogido junto a la nata y el azúcar. Colarlo si quedasen grumos.

Poner al fuego, calentar sin que llegue a hervir y retirar. Añadir la gelatina escurrida, mezclar hasta que se disuelva por completo.

Rellenar cuatro vasos más bien anchos con la crema de queso y enfriar en la nevera al menos 3 horas.

Para la crema de membrillo, trocear el membrillo y triturar con el zumo de naranja hasta obtener una pasta fina. Una vez la crema de queso haya cuajado suficiente (un par de horas al menos) cubrirla con cuidado con la crema de membrillo y reservar en la nevera.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Excelente fuente de Vitamina C, sodio y grasa. Además del queso que aporta vitaminas A, D y vitamina B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina).

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 8792,3 kcal

Proteínas: 20 g

Grasas: 139,2 g

Hidratos de carbono: 1864,85 g

Fibra: 60,8 g

ESCALA IDDSI:

6 **Suave y tamaño bocado**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

CREMA DE ARROZ CON LECHE

Aunque sabemos que el arroz con leche tiene sus orígenes en Asia, nosotros hemos modificado esta receta ancestral para llevarla a texturas más versátiles a la hora de alimentar a personas con disfagia o trastornos de la deglución.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1l de leche
70gr de arroz
1 rama de canela
Canela molida
La cáscara de 1 limón
40gr de pasas sin pepitas
100 gr de azúcar
50 ml de nata

ALÉRGENOS:

Poner a hervir la leche junto con la cáscara de limón y la rama de canela. Cuando rompa a hervir, añadir el arroz y dejar hervir a fuego suave 30min. Pasado este tiempo, añadir el azúcar y cocer 15 minutos más. Hidratar las pasas de uva en un poco de agua tibia.

Sacar la cáscara de limón y la canela. Colar la mezcla de forma que se separe el arroz de la leche. Triturar el arroz con un poco de leche para crear una crema fina.

Colocar en una copa unas pocas pasas hidratadas y, encima, la crema de arroz. Mezclar el resto de la leche con la nata y una pizca de canela y montar con una batidora de varillas. Acabar el postre añadiendo la espuma de leche sobre la crema de arroz.

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta permite mostrar las diferentes texturas del arroz. Podemos realizar una actividad sensorial tocando el arroz (en sus diferentes texturas: crudo, con agua, en leche y finalmente la crema). Aprovechar para probar lo dulce de la canela y las pasas uva y el limón.

Para resaltar el blanco del arroz, utilizad vajilla de diferentes colores estimuladores del apetito (turquesa, naranja, amarillo, rojo y verde) con el fin de despertar este último.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Contiene leche, que puede ser substituida por alguna otra bebida vigilando contenidos de soja, avena…

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene cantidades muy elevadas de carbohidratos y cantidades mínimas o nulas de proteínas, grasas, fibra, minerales (como el calcio, el hierro o el zinc) y vitaminas (como la vitamina B12, la vitamina B6, la vitamina B3, la vitamina B2, la vitamina B1, el ácido fólico y la vitamina C).

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 381 kcal
Proteínas: 10,35 g
Grasas: 11,8 g
Hidratos de carbono: 58,3 g
Fibra: 0,9 g

ESCALA IDDSI:

Si no modificamos o añadimos en más proporción algún alimento obtendremos la siguiente textura:

4 4 **Puré / extremadamente espesa**

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

En el momento que añadimos más cantidad de leche y utilizamos un aparato triturador potente podemos conseguir texturas aptas para gastrostomía.

2 **Poco espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

MOUSSE DE TURRÓN

El turrón blando es de esos turrones que todos tenemos en casa aún pasadas las fechas de Navidad.

Aquí os proponemos hacer una mouse de turrón que podéis utilizar para los postres de cualquier día de Navidad o para cualquier día del año.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

1 tableta de turrón de jijona
200 ml de nata líquida 35%
1 chorrito de leche

Trocear el turrón y triturar en la batidora con un chorrito de leche para aligerar el triturado hasta obtener una masa fina.

Con unas varillas, montar la nata líquida en un bol ancho. Si se pone el bol en el congelador unos 15min antes, montará mejor.

Montar unos 5-8 minutos, hasta que coja cuerpo. No es necesario añadir azúcar puesto que el turrón ya es muy dulce.

Añadir la nata montada al turrón mediante movimientos envolventes para evitar que se escape el aire de la nata, hasta que se forme una crema homogénea.

Servir en pequeños recipientes (se trata de un postre contundente) y reservar en la nevera hasta el momento de servir.

Para servir, rallar unas virutas de chocolate por encima y adornar con pequeñas neulas.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

El turrón de jijona, por su elevada cantidad de vitamina E, es un alimento beneficioso para nuestro sistema circulatorio. Este alimento también tiene propiedades antioxidants

Contiene proteinas, Carbohidratos y vitaminas B9, K, E y B3.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 565,8 kcal
Proteínas: 10 g
Grasas: 45,4 g
Hidratos de carbono: 29,29 g
Fibra: 3,6 g

ESCALA IDDSI:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

2 **Poco espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

LA TARTA DE QUESO

La tarta de queso que hacemos en casa desde siempre!
Fácil, rápida y riquísima.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500gr de queso Quark
200 gr de azúcar
45 gr cucharadas soperas de maizena
3 huevos
200 ml brick de nata líquida 35%
1 cucharadita de café de vainilla

Precalentar el horno a 175ºC

Batir los huevos junto al azúcar hasta que espumen, dos o tres minutos. Añadir la vainilla, la maizena poco a poco a medida que se vaya integrando y, finalmente, la nata líquida. Seguir trabajando unos minutos.

A continuación, ya con una espátula, verter el queso Quark e integrarlo progresivamente a la mezcla con movimientos envolventes.

Forrar un molde, preferiblemente redondo, con papel vegetal (se puede mojar y escurrir el papel para que se adapte mejor al molde). Verter la masa en el molde y moverlo suavemente para que se reparta y asiente la preparación de forma homogénea.

Introducir en el horno durante unos 40 minutos aprox.
Tapar con papel de aluminio si vemos que a media cocción se empieza a dorar demasiado.

Pinchar con un palillo en centro con un palillo para comprobar que está bien cocido, si no alargar la cocción unos minutos.

Dejar enfriar antes de desmoldar en un plato.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:
Carbohidratos, Hierro, ácido fólico, fibra, calcio, potasio, sodio y vitaminas del complejo B (ácido fólico), K, E y betacaroteno

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)
Energía: 680 kcal
Proteínas: 33,7 g
Grasas: 26,8 g
Hidratos de carbono: 67,3 g
Fibra: 0,1 g

ESCALA IDDSI:
7 **Normal**
EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se puede cubrir con nuestra mermelada favorita de frutos rojos (fresas, frambuesas, arándanos…).

PASTEL DE LIMÓN

El pastel de limón es una receta que es crujiente en la base, cremosa en el interior, dulce y ácida a la vez... todo ello una combinacion buenísima!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 gr de queso cremoso
300 ml de leche
3 huevos
3 cucharas soperas de Maizena
1 yogur de limón
La ralladura de 1 limón
100 gr de azúcar
Sirope de limón (opcional)
200 gr de galletas (María, Digestive...)
60 gr de mantequilla

Precalentar el horno a 180ºC.

Triturar las galletas. Fundir la mantequilla unos segundos al microondas y mezclar con las galletas hasta obtener una masa compacta. Cubrir la base de un molde (redondo o rectangular) con la mezcla y poner en el congelador mientras se prepara el resto (10-15 min).

En la batidora o el robot de cocina, mezclar el resto de ingredientes, salvo el sirope, hasta obtener una masa homogénea.

Incorporar la masa en el molde y hornear unos 30 minutos. Introducir un palillo en el centro para comprobar que está cocido, si no es el caso, alargar la cocción unos minutos más.

Dejar enfriar el pastel.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene carbohidratos, fibra, proteína, sodio y Vitamina C (3,2 mg), Vitamina K (2,1 µg) o Vitamina A (173 mg).

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 469,9 kcal
Proteínas: 4,6 g
Grasas: 27,3 g
Hidratos de carbono: 51,3 g
Fibra: 0 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Para servir, decorar con unos hilos de sirope y alguna fruta roja.

BUÑUELOS DE CUARESMA

Esta receta, típica de cuaresma y semana santa, nos transporta a todos a nuestra infancia y nos permite, a la vez, transmitir y compartir nuestras tradiciones con nuestros hijos.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 ml de leche
200 gr de harina
140 gr de mantequilla
1 limón
5 huevos
Sal
Aceite de oliva
Azúcar para rebozar los buñuelos

Poner a calentar un cazo con la leche, la mantequilla, un pellizco de sal y la piel del limón rallada. Cuando la leche esté a punto de hervir, tirar la harina de golpe y remover sin cesar con una cuchara de madera.

No dejar de remover hasta que la leche y la harina hayan espesado. Estará en su punto cuando la masa se empiece a desenganchar de las paredes del cazo.

Retirar la masa del fuego y dejar que entibie. Cuando esté tibia y ya fuera del fuego, empezar a añadir los huevos, de uno en uno, removiendo para que se integren bien antes de añadir el siguiente. Debe de quedar una masa lisa y espesa.

En un cazo alto, poner a calentar abundante aceite. Cuando esté caliente, que no hirviendo, y con la ayuda de dos cucharas de postre, ir formando pequeñas bolas y echarlas al aceite.

La masa se se hinchará convirtiéndose en buñuelo, dorarlos por todos lados.

Depositarlos sobre papel de cocina para que absorba el aceite y pasarlos a una rejilla para que no se humedezcan con el papel.

Espolvorear con azúcar por encima.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta permite explorar diversas texturas, colores, olores y sabores. Por ende, la actividad idónea para realizar es preparar los buñuelos en familia, cocinando juntos y untándose las manos, mezclando, probando el sabor de cada uno de ellos por separado y, finalmente, de toda la preparación.

Todos podréis gozar de las sensaciones de lo que es pegajoso, de lo líquido, de lo dulce o de lo ácido...

¡Una gran variedad en sólo una receta!

APORTES ESPECÍFICOS:

Rico en calorías. Contiene abundantes grasas e hidratos de carbono.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 690,7 kcal
Proteínas: 18,5 g
Grasas: 46,6 g
Hidratos de carbono: 49,3 g
Fibra: 1,4 g

ESCALA IDDSI:

Si nos mantenemos fieles a la textura originaria de la receta será:

- 6 **Suave y tamaño bocado**
- EC 7 **Fácil de masticar**
- 7 **Normal**

Si queremos conseguir otras texturas deberemos optar por tener una buena máquina trituradora y añadir leche o nata para conseguir texturas tales como:

- 4 4 **Puré / extremadamente espesa**
- 3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

GELATINA DE MOJITO

Una receta para las personas modernas y las más adolescentes, sin alcohol para que la pueda tomar toda la familia, disfrutando del colorido verde y del sabor de la menta.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1,5l de agua

250ml de zumo de lima (bebida refrescante)

2 limas

8-10 Hojas de menta

6gr de agar-agar

Unas gotas de colorante alimentario (verde)

Poner a hervir el agua, el jugo de lima y la menta. Llevar a ebullición, dejar hervir unos 5 minutos, colar y reservar hasta que enfríe.

Una vez ya frío, disolver los 6gr de agar agar y volver a llevar a ebullición unos 3 minutos, hasta su total disolución. Añadir unas gotas de colorante verde para darle más color y remover bien.

Rellenar unos vasitos de tipo chupito, adornar con unas hojas de menta y refrigerar.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene Colágeno, Vitamina C, proteína y Sodio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 35,96 kcal

Proteínas: 0,6 g

Grasas: 0,14 g

Hidratos de carbono: 8,1 g

Fibra: 0,84 g

ESCALA IDDSI:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

GELATINA DE NARANJA

Postre fácil de elaborar y divertido para que los más pequeños y pequeñas puedan consumir fruta. Combinación perfecta, tanto de texturas como de sabores, sana y deliciosa.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 l de zumo de naranja natural (12 naranjas de zumo aprox)

60 gr de azúcar

6 láminas de gelatina

Cubrir las láminas de gelatina de agua fría durante unos 15 minutos.

Exprimir las naranjas y reservar las medias naranjas exprimidas.

Colocar unas 8 medias naranjas ya exprimidas en vasos o recipientes anchos.

Calentar el zumo de naranja en un cazo y disolver el azúcar, sin que llegue a hervir.

Apagar el fuego, añadir las hojas de gelatina bien escurridas e ir removiendo la mezcla hasta que se disuelvan bien.

Esperar que enfríe, unos 30 min.

Verter el líquido dentro de las medias naranjas e introducir cuidadosamente en la nevera. Dejar enfriar completamente varias horas o de un día para otro.

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta permite trabajar el sabor de las naranjas, además de poder experimentar la dureza y rugosidad de su piel.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene Colágeno, Vitamina C, proteína y Sodio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 186 kcal

Proteínas: 4,4 g

Grasas: 0,5 g

Hidratos de carbono: 41 g

Fibra: 0 g

ESCALA IDDSI:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ESPUMA DE MANZANA

Postre ligero y fácil de realizar con una fruta de lo más habitual en nuestra dieta pero, esta vez, con una textura especial: la espuma.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

3 manzanas Golden
1 cucharada de canela en polvo
2 yogurs natural griego
2 claras de huevo
60 gr de azúcar moreno
El zumo de medio limón

Pelar las manzanas, sacar el corazón, y trocearlas.

Introducirlas en un cazo con dos cucharas de agua, el zumo de limón, el azúcar y la canela, tapar y cocer unos 12 minutos, hasta que estén tiernas. Dejar enfriar y triturar.

Montar las claras en punto de nieve.

Mezclar el yogur con la manzana triturada y añadir las claras montadas con movimientos envolventes.

Verter la preparación en copas y reservar en la nevera hasta servir, al menos 2 ó 3 horas e, idealmente, toda la noche.

Decorar con láminas de manzana y espolvorear con canela.

ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene fibra, hierro, ácido fólico, azúcares, Zinc, vitamina C y Calcio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 301 kcal
Proteínas: 6,1 g
Grasas: 10 g
Hidratos de carbono: 46,3 g
Fibra: 4,5 g

ESCALA IDDSI:

3 **Moderadamente espesa**

3 **Licuada** Si añadimos más líquido a la receta.

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

KÉFIR CON FRESAS Y SEMILLAS DE AMAPOLA

Un postre o merienda delicioso que, además, ayuda a regular el tránsito intestinal.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 ml de kéfir
500gr de fresas
Dos cucharas de azúcar
Semillas de amapola

Lavar las fresas, quitar la parte verde, trocearlas y triturarlas hasta formar un puré fino.

Añadir el kéfir y el azúcar y remover bien.

Servir en copas de postre y espolvorear con semillas de amapola.

ALÉRGENOS:

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:
Este postre puede tomarse como desayuno o tentempié saludable. Vigilar con las personas alérgicas a las fresas.

APORTES ESPECÍFICOS:
El kéfir es un alimento probiótico que disminuye el estreñimiento ya que las bacterias buenas mejoran la digestión y aceleran el tránsito intestinal.

Contiene Vitamina C, Vitamina E y potasio.

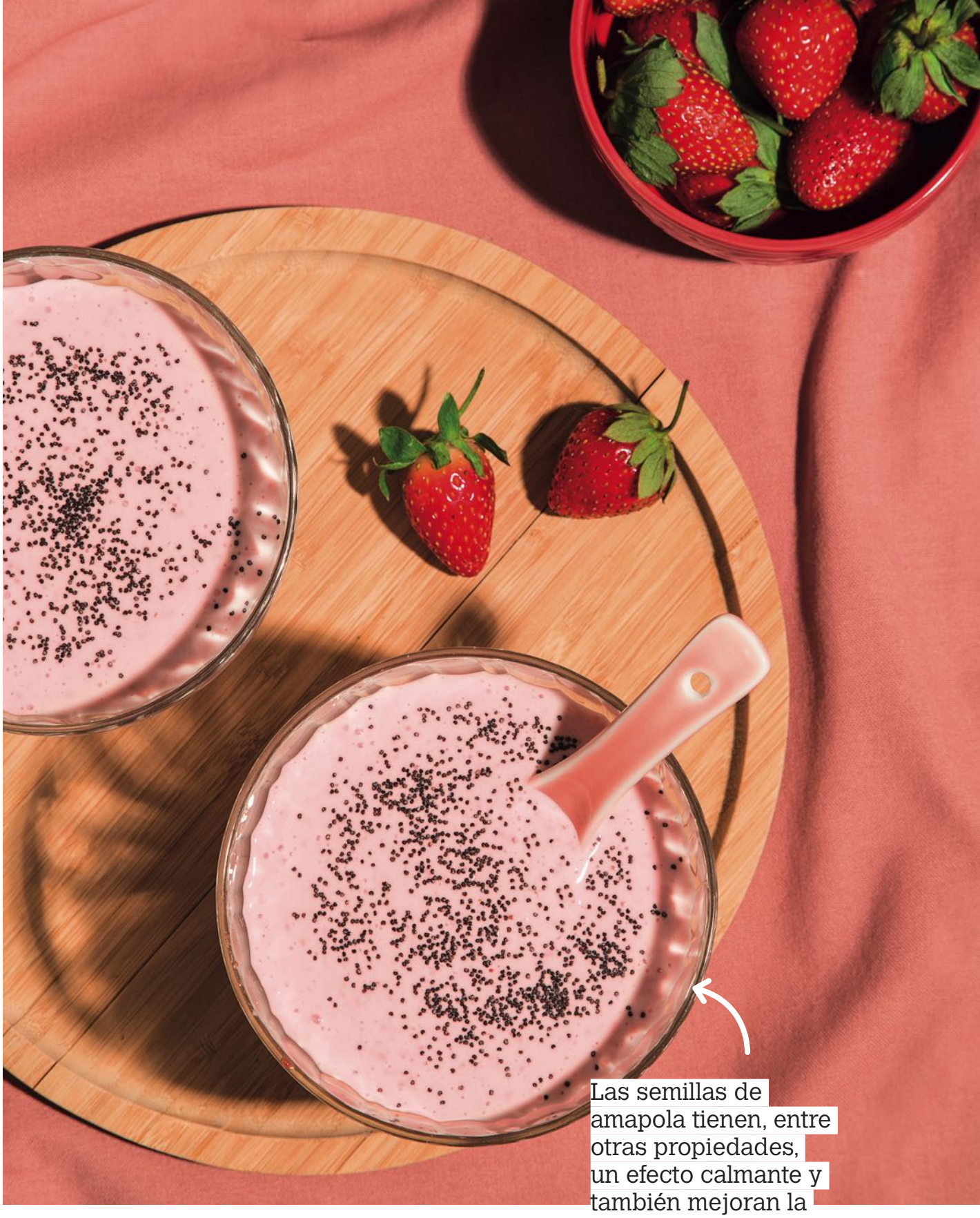
VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 162,7 kcal
Proteínas: 5,4 g
Grasas: 5,4 g
Hidratos de carbono: 23 g
Fibra: 2,5 g

ESCALA IDDSI:

4 4 **Puré / extremadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas



Las semillas de amapola tienen, entre otras propiedades, un efecto calmante y también mejoran la digestión.

PUDIN DE PERA Y PLÁTANO

Los pudins son ideales tanto para desayunos como para merendar, en este caso además está repleta de múltiples cualidades nutricionales. Apta para vegetarianos y vegetarianas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 plátanos
2 peras maduras
3 ensaimadas de unos 50 gr aprox
150 gr de azúcar
400 ml de leche
4 huevos
1/2 limón
caramelo líquido

Precalentar el horno a 165ºC.

Pelar y cortar la fruta a dados pequeños y ponerla en un bol. Añadir el zumo de un limón y remover. Esto hará que la fruta no se oxide.

Cascar los huevos en una batidora, añadir la leche, el azúcar y las ensaimadas. Triturar todo hasta obtener una masa fina. Incorporar a la preparación de fruta y mezclar.

Cubrir un molde alargado de caramelo líquido y verter la preparación anterior.

Cocer al baño María en el horno unos 40 minutos.

Dejar enfriar por completo antes de desmoldar.

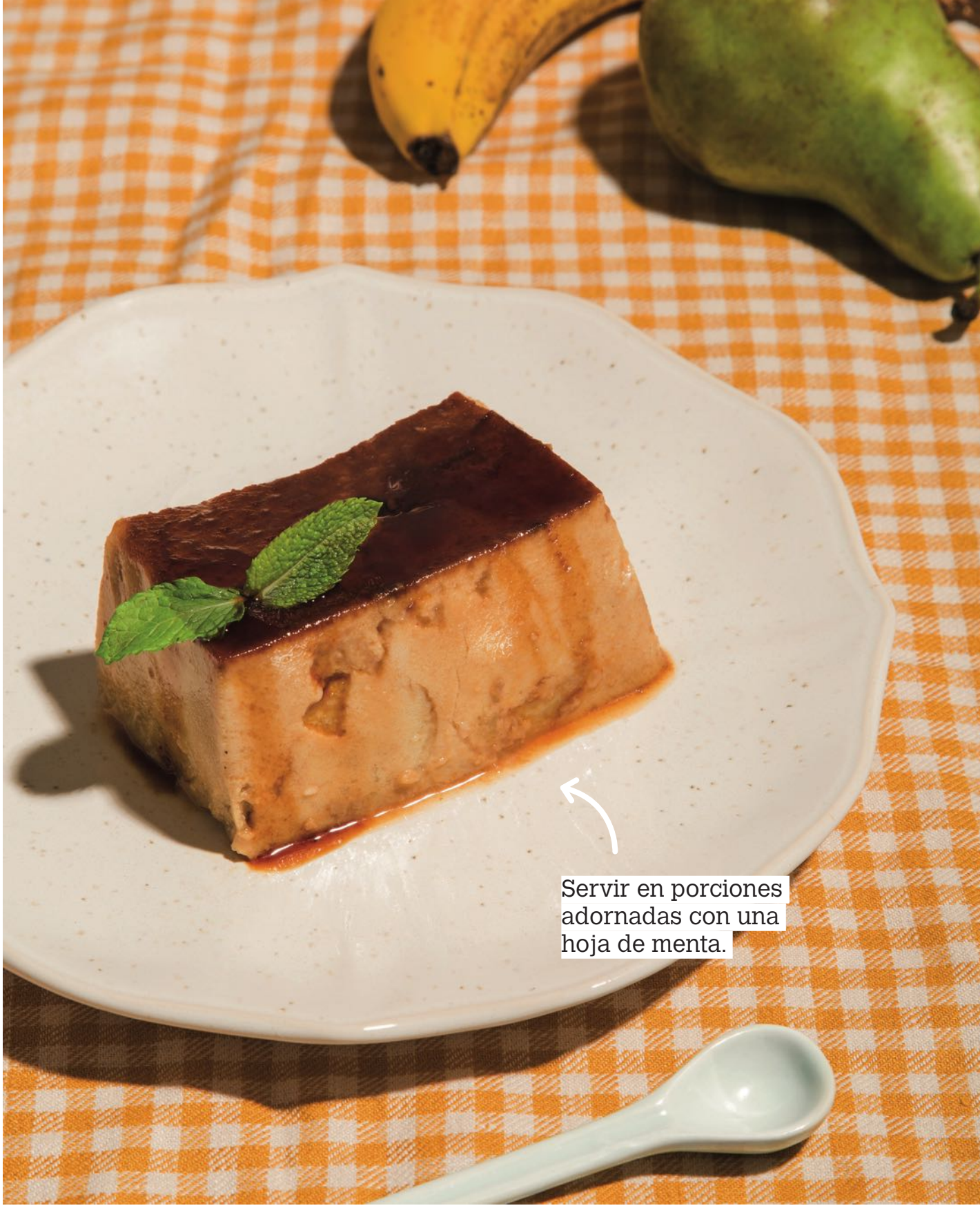
ALÉRGENOS:

APORTES ESPECÍFICOS:
Contiene fibra, carbohidratos, vitaminas, minerales, potasio y triptófano.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)
Energía: 635,75 kcal
Proteínas: 16,6 g
Grasas: 22 g
Hidratos de carbono: 95,46 g
Fibra: 6,3 g

ESCALA IDDSI:
EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas


Servir en porciones adornadas con una hoja de menta.

MOUSSE DE AGUACATE Y CHOCOLATE

¡Una receta super sedosa! Aunque conocemos los sabores de los mismos por separado, el chocolate y el aguacate, ¿qué sucede cuando los juntamos? Cerrad los ojos y disfrutad de esta textura que aumenta el sabor del chocolate.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 aguacates maduros
30 gr de cacao puro en polvo
Un chorrito de estevia líquida
Una pizca de sal
Un cucharadita de vainilla líquida
200 ml de bebida de avena
50gr de queso crema

Pelar y trocear los aguacates.

Disponeros en el vaso de la batidora con el queso crema, el cacao puro, la estevia, la vainilla y la sal.

Triturar todo hasta conseguir una crema fina. Aligerar con el chorrito de bebida de avena si hace falta.

Tiene que quedar una crema más bien espesa pero sin grumos.

Repartir la mousse en copas y dejar reposar un par de horas en el frigorífico antes de servir.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:
Debido a su cremosidad y al sabor intenso del chocolate, casi no se nota el aguacate, es por ello que se puede presentar el plato de múltiples maneras, incluso con los ingredientes sin texturizar para experimentar las diferentes sensaciones y texturas por separado.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:
Podemos cambiar la leche de avena por la leche de almendras y el cacao puro por chocolate negro 60 % para fundir. También podemos substituir la stevia por un poquito de miel cruda de calidad.

Un consejo: dependiendo del punto de maduración del aguacate el sabor sera más o menos fuerte.

APORTES ESPECÍFICOS:
Contiene Grasa monoinsaturada, abundante fibra soluble, vitamina E y potasio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 317 kcal

Proteínas: 4,96 g

Grasas: 26,3 g

Hidratos de carbono: 15,15 g

Fibra: 10,1 g

ESCALA IDDSI:

Dado que esta receta mantiene una elevada cremosidad puede utilizarse para administrar como:

1 **Ligeramente espesa**

Para administrar por gastrostomia:

2 **Poco espesa**

O si espesamos más, aumentando los ingredients podemos conseguir:

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

COULANT DE CHOCOLATE

Para los amantes del chocolate no puede faltar esta receta que contiene texturas, temperaturas y consistencias diversas.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

250 gr de chocolate negro para postres

150 gr de mantequilla

100 gr de azúcar

5 yemas de huevo

5 huevos enteros

100 gr de harina de trigo

Moldes individuales de aluminio o de silicona, tipo flaneras.

Precalentar el horno a 200ºC.

Trocear el chocolate en trozos pequeños y, en un cuenco, añadir la mantequilla. Fundir los dos ingredientes al baño María.

En otro bol, mezclar el azúcar, los huevos y las yemas. Una vez templado, añadir el chocolate fundido. Añadir la harina tamizada preferiblemente y mezclar todo con una espátula.

Verter en los moldes untados de mantequilla, dejando suficiente espacio para que suba en el horno y espolvorear con un poco de pan rallado o, en su defecto, harina.

Hornear 5-10 minutos, lo justo para que se haga el bizcocho por fuera y quede aún líquido en el centro.

Servir caliente, acompañado de helado de vainilla, nata montada, yogur o incluso kéfir.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Disfrutad en familia del placer de clavar la primera cucharada en el coulant y ver cómo fluye el chocolate caliente de su interior. Para los niños y adolescentes será también una experiencia si lo tocáis con las manos y os lo coméis con ellas, teniendo en cuenta la textura y el sabor.

APORTES ESPECÍFICOS:

Es fuente de minerales tales como potasio, el fósforo, el magnesio, el hierro y de vitaminas del grupo A, B, E, D y K.

CONSEJOS:

Es perfecto para cualquier celebración, podéis prepararlo con antelación y congelarlo.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 670 kcal

Proteínas: 14,1 g

Grasas: 45,25 g

Hidratos de carbono: 51,7 g

Fibra: 0,45 g

Es perfecto para cualquier celebración, podéis prepararlo con antelación y congelarlo.

Podemos acompañarlo de yogur, helado de sabores (vainilla, canela…) y nata montada.

ESCALA IDDSI:

Si nos mantenemos fieles a la textura originaria de la receta, esta será:

- 6 **Suave y tamaño bocado**
- EC 7 **Fácil de masticar**
- 7 **Normal**

Si queremos conseguir otras texturas deberemos optar por tener una buena máquina trituradora y añadir leche o nata para conseguir texturas tales como:

- 4 4 **Puré / extremadamente espesa**
- 3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ROCAS DE CHOCOLATE

Receta para todos los adictos y adictas al chocolate!

INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS:

150 gr de chocolate negro para postres

150gr de frutos secos (almendras, avellanas y nueces)

50gr de pasas sin pepitas

Trocear el chocolate y fundirlo al baño Maria (se funde mejor) o al microondas a intervalos de 1 minuto y medio, removiendo entre cada intervalo para que no se queme.

Una vez fundido, remover con una espátula y reservar unos minutos.

Trocear o picar ligeramente los frutos secos (deberían quedar trozos grandes) y las pasas. Añadir todo al chocolate y remover hasta que se integre bien.

Prepara una bandeja con papel vegetal. Con dos cucharitas, ir formando pequeños montoncitos y ponerlos en la bandeja, separados entre sí.

Dejar enfriar unos 30 minutos en la nevera y ¡listo!

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Disfrutar del chocolate, podemos hacer un masaje con el chocolate restante como actividad con los niños /as.

También podemos realizar un mural pintado con chocolate.

APORTES ESPECÍFICOS:

Es fuente de minerales tales como el fósforo, el magnesio y el hierro, y de vitaminas.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 206,7 kcal

Proteínas: 2,95 g

Grasas: 11,8 g

Hidratos de carbono: 22 g

Fibra: 1,38 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se pueden servir solas o adornar con un poco de naranja rallada, cacao…

BATIDO DE PLÁTANO Y NUECES CON SOJA

Una receta de postre perfecta para darnos energía así como para la restauración del glucógeno muscular. Sabemos que nuestros niños/as y adolescentes consumen mucha energía en su día a día y es por eso, que este postre en diferentes texturas, batido o licuado, puede ser una importante fuente de combustible para ellos.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Dos vasos de leche de soja
Dos plátanos canarios
Un puñado de nueces peladas y picadas
Una cucharada de miel

Poner todos los ingredientes en la batidora y triturar todo muy fino.

Servir frío.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Un plato divertido para poder realizar con nuestros hijos y hijas, adaptando la actividad a sus competencias.

Colocaremos todos los ingredientes en la batidora o licuadora y podremos accionarla y controlarla con un *participation box* y un conmutador.

Muy divertido para integrar acciones rutinarias y para participar en las actividades de cada día como cocinar.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS:

Se puede hacer con cualquier otra leche vegetal o incluso de vaca.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 170 kcal

Proteínas: 3,5 g

Grasas: 7 g

Hidratos de carbono: 20,7 g

Fibra: 2,8 g

APORTES ESPECÍFICOS:

La soja es la legumbre más proteica y contiene también vitaminas, selenio y zinc.

El plátano nos aporta potasio, magnesio, ácido fólico, fibra, polifenoles y taninos mientras que las nueces nos dan mucha energía y contienen muchas grasas poliinsaturadas y muy pocas saturadas.

ESCALA IDDSI:

Apta para gastrostomías, cabe destacar que hay que conseguir previamente que las nueces se conviertan en polvo para evitar que se pueda obstruir.

0 **Fina**

En el caso de ser más batido que licuado será:

1 **Ligeramente espesa**

2 **Poco espesa**

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

MANTEQUILLA DE COCO

Una alternativa perfecta a las grasas animales.
Probarlo en una tostada de pan de semillas para el desayuno ¡buenísimo!
Su sabor suave y su cremosidad os encantará.

INGREDIENTES PARA 9 PERSONAS:

250gr de coco rallado
Una pizca de sal
Una cucharita de café de aceite de coco

Triturar muy bien varias veces todos los ingredientes hasta conseguir formar una pasta. Tiene que quedar fina y uniforme.

Calentar unos segundos en el microondas antes de usar.

Se puede usar para endulzar cualquier preparación.

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Ideal para experimentar el cambio de sólido a líquido utilizando el calor.
Ideal como merienda con pan.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 198 kcal
Proteínas: 18,2 g
Grasas: 1,9 g
Hidratos de carbono: 6,5 g
Fibra: 4,5 g

ESCALA IDDSI:

Dependiendo del alimento con el que se unte, normalmente pan:

7 **Normal**

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

DELICIAS DE FRUTAS ROJAS

Una receta sana, repleta de colores, sabores y texturas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 gr frutas rojas congeladas
1 limón
1 yogur griego natural
3 hojas de gelatina neutra
80 gr de azúcar
2 claras de huevo
Una pizca de sal

Descongelar los frutos rojos sobre un colador para que vayan soltando el líquido de descongelación y espolvorearlos con un poco de azúcar por encima.

Dejar la gelatina en remojo con agua fría unos 10 min. Escurrir bien la fruta y secarla con papel absorbente.

Triturar las frutas en la batidora con el yogur y la mitad del azúcar, hasta obtener un puré fino.

Exprimir el limón y colarlo. Verter la mitad en un cazo y llevarlo a ebullición. Retirar del fuego, añadir las hojas de gelatina escurridas y remover hasta que se deshagan completamente.

Añadir el resto del zumo, el puré de frutos rojos y remover con las varillas.

Montar la claras con una pizca de sal a punto de nieve firme. Agregar el azúcar restante y seguir batiendo hasta integrarlo.

Incorporar las claras por tandas a la mezcla anterior mediante movimientos envolventes.

Repartir la crema en cuencos individuales, taparlos y reservar en la nevera mínimo 4 ó 5 horas.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Al ser una receta con abundante fruta, podremos utilizar los sabores y colores de cada una de ellas para presentarlos por separado inicialmente y, posteriormente, utilizar la participation box con el conmutador para batirlo con la ayuda de niño/a o adolescente.

ALERGIAS:

Vigilar con los frutos rojos y la posible aparición de alergias.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene antioxidantes, vitamina C y fibra.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 148,5 kcal
Proteínas: 4,8 g
Grasas: 3,09 g
Hidratos de carbono: 25,4 g
Fibra: 0 g

ESCALA IDDSI:

6 **Suave y tamaño bocado**

EC 7 **Fácil de masticar**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Para servir, decorar con los frutos rojos reservados y, si se quiere, con una bola de helado de nata o de sorbete.

MANZANAS ASADAS

Aquí teneis una receta clásica, saludable y sencilla de preparar: sólo hace falta un horno.

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES:

4 manzanas amarillas
2 plátanos
Un puñado de pasas
50 gr de frutos secos
150 gr de azúcar moreno
Canela en polvo
Moscatel

Precalentar el horno a 200ºC

Lavar las manzanas y retirar el corazón con un cuchillo.

Picar los frutos secos, cortar las pasas y los plátanos en trocitos. Rellenar el interior de las manzanas con esta mezcla.

Espolvorear con el azúcar, la canela y un chorrito de moscatel cada una de las manzanas.

Disponerlas en una bandeja de horno y taparlas con papel de aluminio.

Hornear unos 35 minutos.

ALÉRGENOS: SO_2

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Disfrutar del placer de cortar y oler la manzana recién cortada. Podeis elaborar un taller de manzanas con varias variedades y colores para probar el sabor, la textura y el color.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene hidratos de carbono, pequeñas cantidades de proteínas y grasas y entre las vitaminas se destacan la C y la E.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 405 kcal
Proteínas: 4 g
Grasas: 6,5 g
Hidratos de carbono: 82,4 g
Fibra: 6,9 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

Se pueden acompañar con helado de vainilla, yogur o crema agria.

PANECILLOS DULCES

Esta receta contiene una mezcla de dulce y salado. Es un pan con una masa suave que además brilla por su costra y su toquecillo dulzón. Podéis utilizarlos para desayunos, meriendas, o incluso como acompañamiento de un plato salado.

INGREDIENTES PARA 10 PORCIONES:

100 gr de frutos secos picados
3 huevos
1/2 vaso de aceite de oliva
1/2 vaso de azúcar moreno
1/2 vaso de azúcar blanco
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de café soluble
1 cuchara de levadura en polvo
350gr de harina de repostería
1 cucharadita de café de miel
sésamo para decorar

En un bol ancho echar dos huevos, el azúcar blanco y moreno, el aceite, la miel y la vainilla.

Remover con una mano hasta que se mezcle bien y añadir la mezcla de frutos secos.

A continuación, añadir la harina y la levadura poco a poco y seguir trabajando hasta que quede una mezcla homogénea. Debería quedar una masa suave y algo pegajosa (si lo estuviera demasiado se puede añadir un poquito más de harina).

Hacer una bola, taparla y dejar reposar 30 minutos a temperatura ambiente. Precalentar el horno a 180ºC.

Cubrir una bandeja de horno con papel vegetal. Con las manos untadas de aceite ir haciendo pequeñas bolas un poco aplastadas y alinearlas en la bandeja dejando un poco de espacio entre cada una.

Batir un huevo con el café soluble y pintar los panecillos con esta mezcla, cubrir con semillas de sésamo (o las semillas que se quiera).

Hornear unos 15 ó 20 minutos. Retirarlos cuando adquieran un bonito color tostado.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Esta receta permite aprender a amasar el pan, un clásico para experimentar en familia ¡con las manos en la masa!

APORTES ESPECÍFICOS:

Magnesio, hierro, Omega 3, vitaminas...

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 253,4 kcal
Proteínas: 3,7 g
Grasas: 15,8 g
Hidratos de carbono: 12,9 g
Fibra: 0,7 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

PAPAYA CON CREMA DE ALMENDRAS

¡Un postre sano, rico y rapidísimo que gustará a pequeños y grandes!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 papaya madura (1 kg aprox)

3 cucharas soperas de crema de almendras

200 ml de leche de almendras

1 pizca de jengibre en polvo

1 pizca de pimienta blanca

Pelar la papaya, vaciar las semillas con la ayuda de una cuchara grande.

En un recipiente alto añadir la papaya cortada, la crema de almendras, la leche de almendras, el jengibre y la pimienta.

Triturar todo muy bien hasta conseguir una textura ligera.

Se puede añadir un poco más de leche de almendras si no queda suficientemente fina.

ALÉRGENOS:

EXPERIENCIAS SENSORIALES:

Aunque la papaya tiene un sabor especial a veces más dulce y a veces menos, la crema de almendras es extremadamente dulce, así se podrá realizar una actividad donde probaremos ambas y las mezclaremos en un bol.

APORTES ESPECÍFICOS:

La papaya es rica en papaína, una enzima que facilita la digestión de las proteínas.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 169 kcal

Proteínas: 2,8 g

Grasas: 3,2 g

Hidratos de carbono: 32,3 g

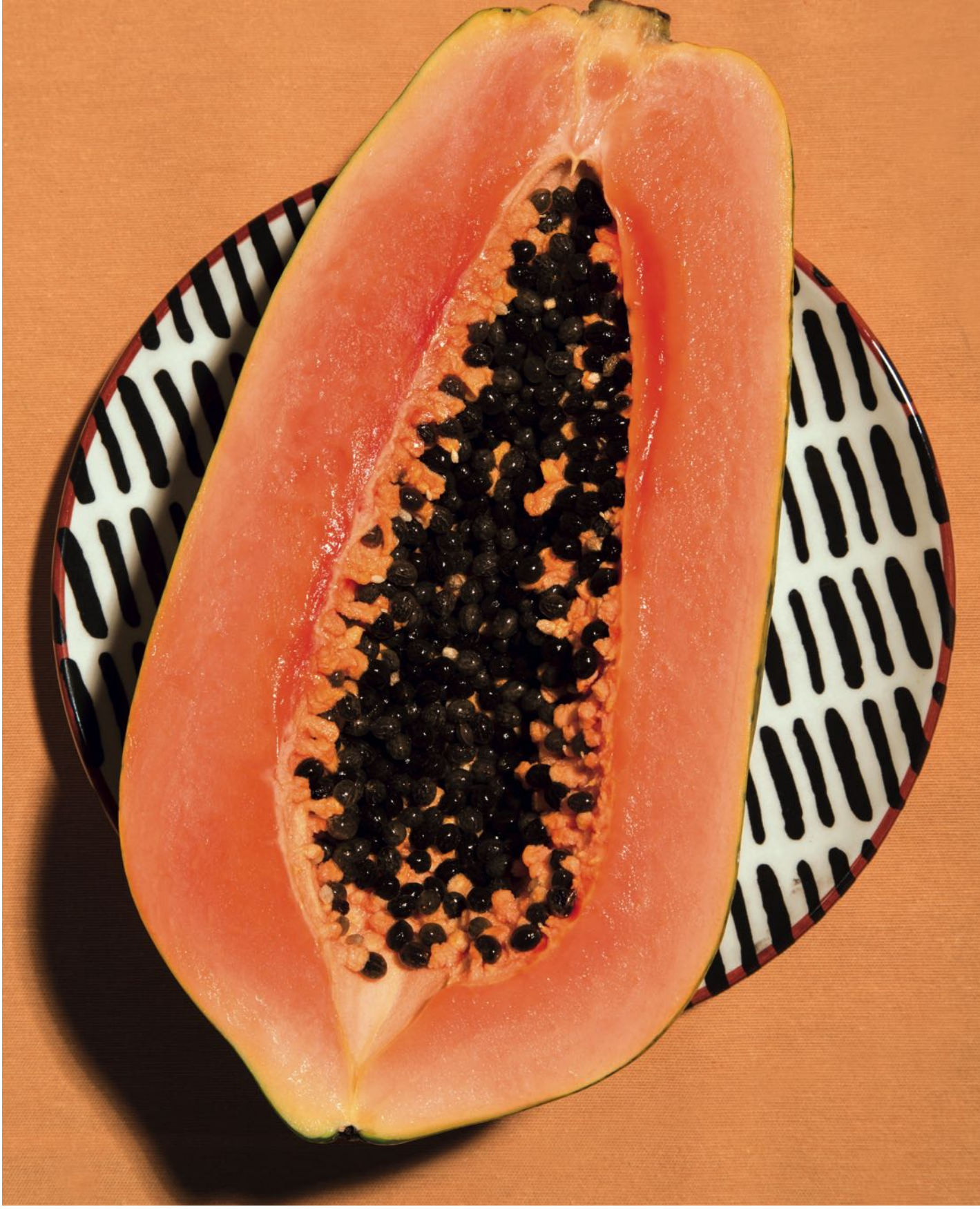
Fibra: 5,9 g

ESCALA IDDSI:

2 **Poco espesa**

3 3 **Licuada / moderadamente espesa**

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas



GALLETAS DE BONIATO

Una receta que no tiene excusa para no probarla... en ella se mezclan los boniatos deliciosamente asados con masa de galleta apetitosa. Ambas producen una combinación deliciosa. Alternativa saludable y veggie.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

400 gr de boniato asado
200 gr de harina de avena
150gr de azúcar moreno
1 huevo grande
100 ml de aceite de girasol
15 gr de levadura en polvo
100 gr de pepitas de chocolate
1 cucharita de jengibre rallado

Aplastar el boniato con un tenedor, añadir el aceite, el huevo, el azúcar moreno y el jengibre y seguir trabajando con las manos.

A continuación, incorporar la harina y la levadura y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea. Echarle las pepitas de chocolate.

Formar una bola con la masa y dejar reposar en la nevera cubierta de papel de film durante media hora. Precalentar el horno a 180ºC.

Con las manos untadas de aceite, formar unas bolas y aplastarlas ligeramente. Disponerlas separadas entre sí en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal.

Hornear unos 15 ó 20 minutos hasta que se doren.

ALÉRGENOS:

ALERGIAS

Atención con la harina de avena que puede contener gluten, a no ser que lo indique el paquete.

APORTES ESPECÍFICOS:

Contiene carbohidratos, fibra y sodio. El boniato nos aporta betacarotenos y vitaminas del grupo B, vitamina C, minerales como el calcio, el manganeso y el potasio.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Energía: 848 kcal
Proteínas: 13 g
Grasas: 35,8 g
Hidratos de carbono: 112,5 g
Fibra: 3,34 g

ESCALA IDDSI:

7 **Normal**

EC 7 **Fácil de masticar**

En caso de cortar las galletas en trozos pequeños

IDDSI, Estándar internacional de homologación de texturas

ÍNDICE DE RECETAS

ENTRANTES Y APERITIVOS

Entrantes fríos:

Salmorejo....26
Crema de melón con jamón....28
Crema verde....28
Crema de aguacate y yogur....30
Paté marinero....32
Salpicón de marisco con quinoa....34

Entrantes calientes:

Sopa de cebolla....36
Crema de calabaza a la naranja....38
Crema de zanahorias....40
Empanadillas de atún....42
Crujientes de pollo....44

PRINCIPALES Y PLATOS ÚNICOS

Carnes:

Berenjenas rellenas....48
Pollo caramelizado con miel....50
Pechugas de pollo con champiñones....52
Solomillo con salsa de calabaza....53
Lomo con salsa de almendras....54
Albóndigas con guisantes....55
Estofado de ternera....56
Escudella de Navidad....58

Cereales y legumbres:

Sopa de gallina con fideos de espelta....59
Cuscús con aguacate y pistachos....60
Arroz negro....62
Guiso de lentejas rojas....64
Guiso de judías blancas y arroz....66

Pescados:

Salmón con manzanas....67
Conchas de pescado....68
Bonito en samfaina....70
Atún escabechado....72
Hamburguesas de merluza y gambas....74
Bacalao confitado con calabaza y queso....76
Bacalao frito con garbanzos y espinacas a la catalana....78
Buñuelos de bacalao....80

DULCES

Vegetarianos:

Caldo vegetal 82
Hummus de berenjena 84
Flan de berenjena asada y salsa ponzu 86
Tortilla de patata rellena de jamón y queso 88
Tortilla de patatas sin huevos 88
Tortitas de calabacín con salsa de yogur 90
Puré de patatas con quinoa 92
Mijo con acelgas y calabaza 93
Crema de castaña 94
Remolacha asada con yogur griego 95

Postres clásicos:

Queso con dulce de membrillo casero 98
Crema de arroz con leche 100
Mousse de turrón 101
La tarta de queso 102
Pastel de limón 104
Buñuelos de cuaresma 106

Postres con fruta:

Gelatina de mojito 108
Gelatina de naranja 110
Espuma de manzana 112
Kéfir con fresas y semillas de amapola 114
Pudin de pera y plátano 116

Postres con chocolate:

Mousse de aguacate y chocolate 118
Coulant de chocolate 120
Rocas de chocolate 122

Meriendas:

Batido de plátano y nueces con soja 124
Mantequilla de coco 125
Delicias de frutas rojas 126
Manzanas asadas 128
Panecillos dulces 130
Papaya con crema de almendras 132
Galletas de boniato 134

COCINA SIN BARRERAS

Este proyecto es el fruto de 25 años experimentando, investigando y promoviendo una alimentación inclusiva, apta para personas con disfagia, a las que tan a menudo se vulnera su derecho a una alimentación variada, saludable y divertida.

En este libro encontraréis recetas tradicionales y algo distintas, pero lo más innovador es que planteamos opciones para que todas las recetas se puedan adaptar a cualquier textura y son, por lo tanto, aptas para toda persona con necesidades especiales en términos de deglución, promoviendo así una cocina sin barreras.

Nexe Fundación somos una entidad que trabajamos desde hace 40 años con la voluntad de mejorar la calidad de vida de los niños y niñas con pluridiscapacidad y la de sus familias y defender sus derechos.

A lo largo de nuestra trayectoria, hemos creado una red de servicios innovadores y pioneros, reconocidos en el ámbito estatal y europeo, para dar respuesta a las necesidades de los niños/as y sus familias, favoreciendo su autonomía y socialización. Así mismo, compartimos nuestra experiencia formando otros profesionales, desarrollando proyectos de investigación y sensibilizando a la sociedad.

ISBN: 978-84-09-47887-3

9 788409 478873

nexe FUNDACIÓ
COMPROMETIDOS CON LA INFANCIA CON PLURIDISCAPACIDAD

Amb el suport del Departament de Salut:

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona:

Ajuntament de Barcelona
Barcelona Activa

Estratègia d'Alimentació Sostenible Barcelona 2030