

RECETAS

NUTRICIÓN

> Disfagia-Sólidos



Disfagia

#1

Pechuga de pollo estofado con batata y espinacas

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona
30 min. | **6 g** | **250 kcal** | **18 g**

Este estofado de pollo es, sin duda, una de las recetas más frescas y cítricas de este verano. Una receta fácil y con una consistencia muy suave, y a la que no le falta sabor. ¡Manos a la obra!



Ingredientes

- 2 pechugas de pollo (60 g por persona)
- 2 batatas (120 g por persona)
- 200 g de espinacas
- 1 tomate (54 g por persona)
- 2 cucharadas de pulpa de tomate (7 g por persona)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite (7 g)
- Zumo de 1 limón
- Hoja de laurel, pimienta, pimentón al gusto

Preparación

Primero marina el pollo (cortado en trozos) con el zumo y la ralladura de limón, la pimienta, el pimentón, la hoja de laurel y el ajo. Deja en reposo durante por lo menos una hora.

Después, saltea la cebolla y el ajo con la hoja de laurel y el aceite. Añade los tomates en dados, la pulpa de tomate y corrije el aliño. Si fuera necesario, añade un poco de agua. Corta la

continuará →

1/2

Disfagia

#1

Pechuga de pollo estofado con batata y espinacas



Preparación

batata en dados y añadela al estofado. Deja reposar hasta que esté bien cocida. Al final, añade las espinacas, un toque del zumo de limón y deja que se cueza un poco más. Para servir, espera a que el estofado se enfríe hasta que quede templado, para que haya mayor homogeneidad en la consistencia y el equilibrio del aroma y el sabor.

Consejos: • Si necesitas una comida más densa, manipula todos los ingredientes por separado, para que los puedas triturar y texturizar con la goma xantana, hasta obtener la consistencia adecuada. Asegúrate de servir el plato en capas, ya que el color, el aspecto y la diferenciación de los diferentes ingredientes son importantes durante la comida.

- Apostar por el adobo garantiza que la carne quede más blanda, más sabrosa y tierna.
- El tipo de carne es importante para obtener un preparado más tierno. Las carnes de aves, como el pollo, son más tiernas por naturaleza cuando se comparan con las carnes rojas.
- Si preparas una parrilla, además del adobo, el fuego deberá estar siempre muy caliente para que la carne esté bien hecha por fuera y tierna por dentro. De esta forma se evita que quede demasiado seca.
- Para la carne picada, opta por preparar primero la carne y después picarla, para obtener una textura más homogénea y regular, y que las fibras musculares queden tiernas y sean más fáciles de tragar. Es diferente a la carne picada cruda, que al cocinarse tiende a formar pequeños gránulos debido a la desnaturalización proteica, que pueden dificultar una correcta deglución y masticación y, como consecuencia, pueden aspirarse.

2/2

Disfagia

#2 Filete de lubina con salsa de cítricos y habas trituradas

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona
30 min. | **6 g** | **245 kcal** | **26 g**

Sumérgete en el sabor de un atardecer al aire libre. Esta receta de lubina combina tonos de sabor refrescantes con la satisfacción de aliños tradicionales. Sencilla y relajante, ¿está listo para esta receta?



Ingredientes

- 400 g de lubina en filetes
- 1 cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- 2 cucharadas de aceite (3,5 g por persona)
- 350 g de habas (87,5 g por persona)
- 1 limón para ralladura y zumo
- 1 naranja
- 30 g de hierbabuena fresca
- Pimienta, laurel, tomillo

Preparación

Primero marina el filete de lubina con el zumo y la ralladura de limón, la naranja, la pimienta, el laurel y el tomillo. Deja en reposo durante por lo menos una hora.

Añade un poco de aceite al filete y mételo en el horno, a 200 °C, durante unos 20-30 minutos.

En una olla con agua hirviendo, cuece las habas junto con los tallos de hierbabuena y el cardamomo. Después, saltea la cebolla roja, el

continuará

Disfagia

#2 Filete de lubina con salsa de cítricos y habas trituradas



Preparación

puero y los dientes de ajo en una sartén con un poco de aceite. Añade las habas, que ya están cocidas, y saltea un poco. Aliña con pimienta y añade las hojas de hierbabuena. Tritura ligeramente hasta obtener una pasta bien homogénea.

Sirve en capas y coloca las habas trituradas abajo, el filete asado después y echa la salsa del asado por encima.



Consejos: • Marina el pescado antes de cocinarlo. Esto ablanda más el pescado.

• La clase de pescado es importante para obtener un preparado más tierno y menos fibroso. El bacalao seco es un ejemplo de un pescado que tiene muchas fibras musculares, por lo que, después de ponerlo en remojo, debe cocerse en un poco de leche o bebida vegetal para que así quede más tierno.

• Si preparas una parrilla, además del adobo, el fuego deberá estar siempre muy caliente para que el pescado esté bien hecho por fuera y tierno por dentro. De esta forma se evita que quede demasiado seco.

2/2

• Para potenciar el sabor de los alimentos puedes volver a aprovechar las espinas y la piel del pescado para elaborar un caldo aromático y así reducir también el contenido de sal.

Estas recetas se han elaborado en colaboración con la Dra. Diana Miranda, nutricionista especializada en trastornos neurodegenerativos; la Dra. Rita Cardoso, logopeda especializada en problemas asociados a la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento; y el chef Fábio Bernardino.