

LEIRE NÚÑEZ Y SILVIA MOLIA

NAVIDAD

— *segura y sabrosa* —

SIN BARRERAS

GASTRONOMÍA NAVIDEÑA PARA
PERSONAS CON DISFAGIA

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (Creer)

AUTORES

Silvia Molia Galarreta

Leire Núñez del Campo

EDITA

© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Imserso (Instituto de Mayores y Servicios Sociales)

https://creenfermedadesraras.imserso.es/web/creer/documentacion/catalogo-creer/informacion-publicacion-catalogo-creer/-/asset_publisher/KarzdikbPgVz/content/navidad-sin-barreras-gastronomia-personas-disfagia/20123?redirect=/web/creer/documentacion/catalogo-creer

<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO: 235-25-031-3

Fecha edición: 2025

COORDINACIÓN Y REVISIÓN

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (Creer)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (Creer)

Índice

1. [Presentación del recetario](#)
2. [Introducción](#)
3. [Menú navideño](#)
4. [Entrantes](#)
5. [Primeros platos](#)
6. [Segundos platos](#)
7. [Postres](#)



1

Presentación del recetario



Presentación

Las festividades navideñas son momentos de reunión y celebración en torno a la mesa, pero para aquellos que viven con disfagia, disfrutar de las delicias tradicionales puede ser un desafío. Este libro presenta una colección de platos navideños que no solo son nutritivos y seguros, sino también llenos de sabor y espíritu festivo.

Dentro de sus páginas encontrarás:

- **Entrantes y aperitivos suaves:** deliciosas opciones que son fáciles de tragar sin perder el sabor.
- **Primeros y segundos platos tradicionales adaptados:** disfruta de los clásicos navideños con texturas adecuadas para disfagia.
- **Postres festivos:** dulces que encantarán a todos.

Navidad sin barreras es más que un libro de recetas; es una invitación a compartir y disfrutar de la Navidad con todos nuestros seres queridos, asegurando que nadie quede excluido de las celebraciones culinarias. Con este libro, cada bocado será una experiencia placentera y segura, permitiendo que la alegría de la Navidad llegue a todos.

LEIRE NÚÑEZ DEL CAMPO

Dietista-nutricionista



SILVIA MOLIA GALARRETA

Logopeda



Dedicatoria

Dedicamos este libro a todas las personas con enfermedades raras y sus familias que, cada día, nos enseñan nuevas formas de mirar, sentir y acompañar. A quienes conviven con dificultades de masticación y/o deglución y aun así celebran la vida, incluso cuando la mesa presenta retos que muchas veces pasan desapercibidos.

Agradecimientos

Queremos dar las gracias a todas las personas con las que hemos tenido la suerte de coincidir en el centro. Gracias por compartir vuestras historias, preocupaciones y también vuestros logros y alegrías. Gracias por mostrarnos que la comida no es solo alimento: es compañía, es calma, es celebración... y aunque también puede ser un desafío, vosotros nos inspiráis a buscar soluciones que hagan que la mesa sea un lugar para disfrutar, sin miedo y sin renuncias, especialmente en fechas tan señaladas como son las navidades.

Agradecer por último a los profesionales de cocina de los centros sociosanitarios por vuestra enorme implicación y por hacer que cada persona reciba los platos más adaptados a sus necesidades.

Este libro nace de todos vosotros: de quienes compartís con nosotras vuestras experiencias y de quienes trabajáis, día tras día, para que la alimentación adaptada también pueda ser un momento de disfrute.



2

Introducción



Introducción

La **disfagia** es una condición médica que afecta la capacidad de tragar de una persona provocando dificultades para **alimentarse** e **hidratarse** correctamente y afectando tanto a la **seguridad** (pasando el alimento/bebida a las vías respiratorias) como a la **eficacia** de la deglución (aumentando el riesgo de deshidratación y desnutrición). Es fundamental abordar esta situación de manera **integral**, considerando la seguridad alimentaria sin olvidar la **calidad de vida** de la persona.

Cuando aparece la disfagia, la **dieta** sufre modificaciones más o menos importantes en función del grado de afectación que, en la mayor parte de las ocasiones, llevan a la persona afectada a perder el **gusto** y **deseo por la comida**, **aislamiento social** y tendencia a la **ansiedad y depresión**.

Este aislamiento social se hace más llamativo en fechas en las que la familia se junta en torno a la mesa, como puede ser la **navidad**. Mientras el resto de componentes de la familia disfruta de un banquete, el familiar con disfagia suele tener el **mismo puré de siempre** y la **bebida espesada**.

Este recetario se justifica en la necesidad de proporcionar estrategias prácticas y efectivas para la preparación de alimentos apetecibles y nutritivos, adaptados a las necesidades específicas de las personas con disfagia, especialmente en fechas tan señaladas como es la navidad.



Introducción

En esta sección mostramos, de forma sencilla, cómo modificar alimentos y bebidas para ajustarlos a los distintos niveles IDDSI, para que cada preparación pueda personalizarse y disfrutarse con seguridad.

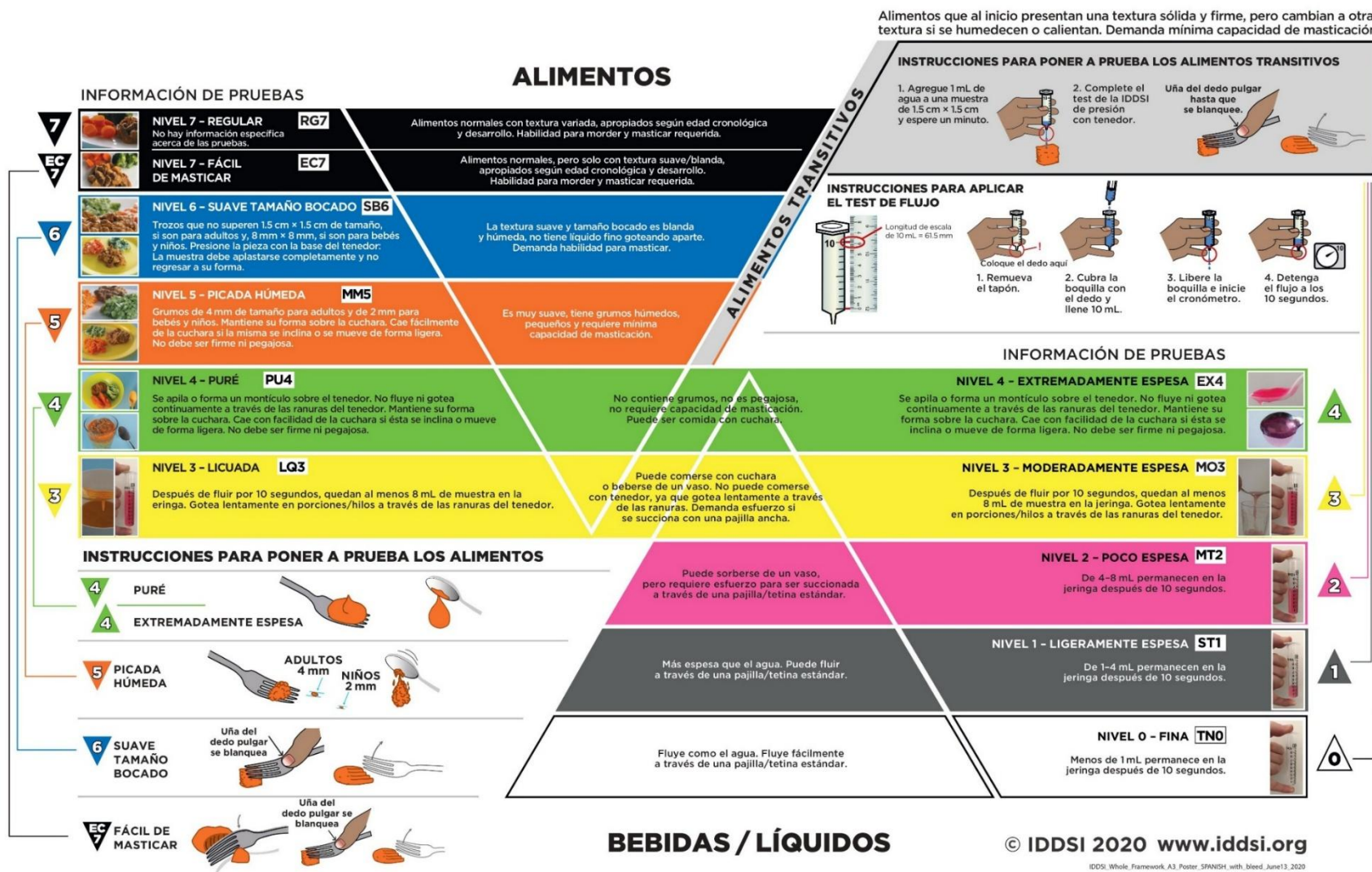
No obstante, en disfagia no hay una textura válida para todos. Los platos de este recetario se corresponden con una textura **Nivel 4 de las guías IDDSI**. Recomendamos que cada uno de vosotros se sienta libre de hacer suyas estas recetas adaptándolas a sus necesidades.





CLASIFICACIÓN Y MÉTODOS DE PRUEBA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

POBLACIÓN ADULTA Y PEDIÁTRICA

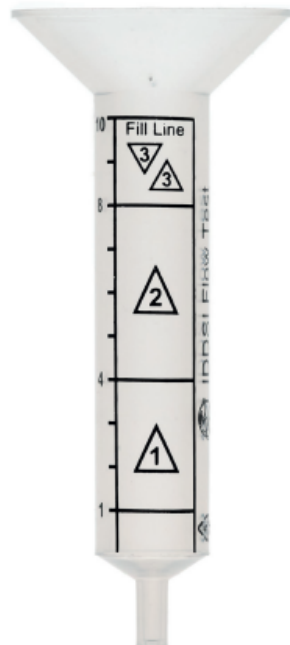


Esta publicación NO es la web oficial de IDDSI. Para información actualizada, visite www.iddsi.org.
"© IDDSI 20XX — Licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License"



IDDSI Embudo Instrucción para su uso

El embudo de IDDSI está diseñado para medir el flujo de los líquidos.



Nota: El embudo de IDDSI no es un instrumento médico y no tiene uso oral, enteral, parenteral o intravenoso. Deseche todos los alimentos o líquidos que hayan tenido contacto con un embudo IDDSI.

1 Antes de usar el embudo de IDDSI, lave y luego pruebe con agua para verificar su funcionamiento apropiado

Procedimiento para prueba de funcionamiento del embudo previo a su uso:

1. Cubra la punta o boquilla con el dedo



2. Ponga agua hasta la línea superior



3. Saque el dedo de la punta o boquilla mientras inicia el cronómetro



4. Detenga el cronómetro una vez el embudo esté vacío



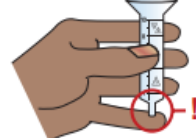
6.5 – 7.2 Segundos

El embudo debe quedar vacío entre 6.5-7.2 segundos. Si no es así, repita la prueba. Si el embudo queda vacío en menos de 6.5 segundos o en más de 7.2 segundos luego de tres pruebas, se recomienda descartar y no usar.

2 Use el embudo de IDDSI para probar el flujo del líquido

El nivel de IDDSI depende de la cantidad de líquido remanente en el embudo luego de 10 segundos:

1. Cubra la punta o boquilla con el dedo



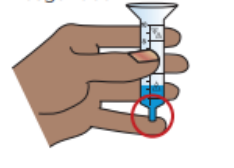
2. Ponga el líquido hasta la línea superior



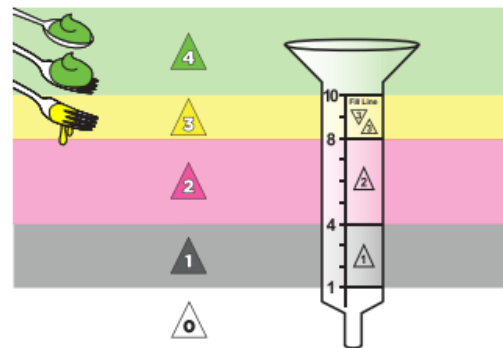
3. Saque el dedo de la punta o boquilla mientras inicia el cronómetro



4. Detenga el cronómetro a los 10 segundos



Nivel 4: Usar la prueba de flujo y la prueba de inclinación de la cuchara
Nivel 3: Usar la prueba de flujo y la prueba de goteo del tenedor



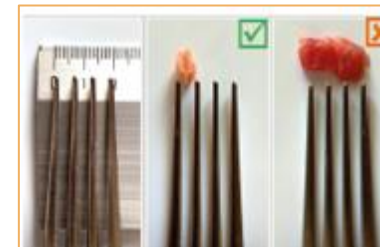
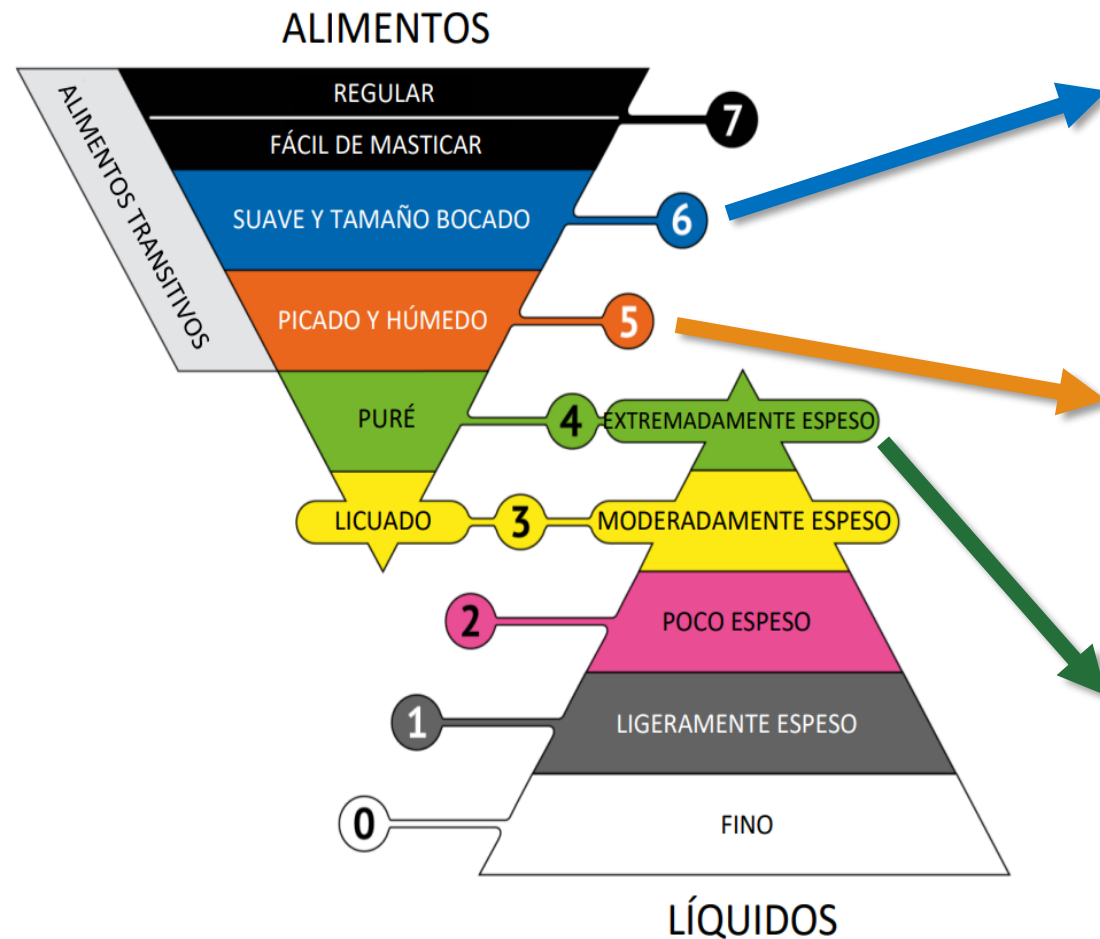
Recuerde: Deseche todos los materiales de comida y líquidos que hayan sido probados con el embudo, dado que no deben ser consumidos.

El embudo de IDDSI puede ser lavado y reutilizado. Vea las instrucciones de lavado y cuidado en la siguiente página.

Esta publicación NO es la web oficial de IDDSI. Para información actualizada, visite www.iddsi.org.

“© IDDSI 20XX — Licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License”

Introducción – Adaptación de los sólidos



3

Menú navideño



Navidad “sin barreras”

Navidad sin barreras: gastronomía navideña para personas con disfagia



Nochebuena

Paté con mermelada de cereza



Navidad

Gambas al ajillo



Nochevieja

Canapé de mejillones



Año nuevo

Compota de manzana y foie



Reyes

Canapés variados



Ensalada capresse



Espárragos en vinagreta



Crema de marisco



Lentejas con sacramentos



Arroz negro con calamares



Alubias con almejas



Lasaña en capas



Huevos rellenos



Pastel de carne con patata



Salmón en escabeche



Yogur con manzana asada



Arroz con leche



12 uvas



Turrónes



Mousse de chocolate



4

Entrantes

Paté con mermelada
de cereza



Gambas al ajillo



Mejillones con salsa
de tomate



Compota de
Manzana y foie



Canapés variados





Paté con mermelada

Entrantes

Ingredientes

100 gr	Paté
50 gr	Mermelada de ciruelas
20 ml	Agua o caldo suave
Opc.	Espesante comercial
Opc.	Especias al gusto



Dificultad ●●●○○



Tiempo 60 minutos



Raciones 4

Elaboración

- 1 **Triturar el paté** junto con el agua o caldo (si fuese necesario para suavizar la mezcla).
- 2 **Añadir el espesante**, llevar a ebullición y mezclar hasta obtener una textura homogénea. Pasar a un recipiente liso que permita alcanzar una altura de, al menos, 2 cm y refrigerar. Opcionalmente, se puede cubrir el recipiente con papel de film para facilitar las tareas posteriores.
- 3 **Triturar la mermelada** asegurándose de no dejar grumos, pasar por un colador. Añadir espesante, llevar a ebullición y remover durante 2-3 minutos. Añadir agua si fuera necesario. Refrigerar.
- 4 Sacar el paté del recipiente, **cortar en trozos rectangulares** a mano o con ayuda de un cortador y añadir la mermelada por encima.



Gambas al ajillo

Entrantes

Ingredientes

- 150 gr Gambas peladas
- 2 uds. Diente de ajo
- 30 ml Aceite de oliva
- 60 ml Caldo de pescado
- Opc. Espesante comercial
- Opc. Especias al gusto



Dificultad ●○○○○○



Tiempo 30 minutos



Raciones 3

Elaboración

- 1 Calentar **aceite de oliva** en una sartén y añadir los **ajos picados**. Cuando empiecen a dorarse, agregar las **gambas** y cocinar unos 2-3 minutos.
- 2 Añadir el **caldo de pescado** y cocinar a fuego lento. Retirar del fuego y triturar bien con una batidora.
- 3 Si la mezcla está demasiado líquida, añadir el **espesante comercial** según las instrucciones del fabricante hasta que quede homogénea.
- 4 Rectificar de **sal** y mezclar bien. Colocar en un bol o plato hondo dibujando una espiral con ayuda de una cuchara. Decorar con **perejil picado** y una **gamba decorativa**. Puedes decorar con salsas espesadas.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.





Mejillones con tomate

Entrantes

Ingredientes

- 8 uds. Mejillones completos
- 40 gr Queso de untar
- 50 ml Salsa de tomate
- 60 ml Caldo de pescado
- Opc. Espesante comercial
- Opc. Especias al gusto



Dificultad ●●●○○



Tiempo 40 minutos



Raciones 2

Elaboración

- 1 Limpiar los **mejillones** y eliminar las barbas. Triturar los mejillones con el **queso** y el **caldo** hasta obtener una mezcla homogénea y suave. Si es necesario, usar un **espesante comercial**.
- 2 Mezclar la **salsa de tomate** con 25 ml de **caldo de pescado** y **espesante**. Llevar a ebullición y remover durante 2-3 minutos.
- 3 Rellenar las **conchas** de los mejillones con el **puré** de mejillón y, por encima, la **salsa de tomate**. Decorar con **especias** finas al gusto.
- 4 Asegúrate de que el puré de mejillones y la salsa de tomate estén claramente separados, creando un contraste visual agradable.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.





Compota de manzana y foie

Entrantes



Ingredientes

200 gr	Manzana (1 unidad)
10 gr	Azúcar (opcional)
30 ml	Agua
SF*	Espesante comercial
	*SF: Según Fabricante
50 gr	Foie / paté
20 ml	Nata líquida



Dificultad ●●●●○



Tiempo 45 minutos



Raciones 2

Elaboración

- 1 Trocear las **manzanas**. Cocer con 15 ml de **agua** y **azúcar** (opcional) a fuego lento durante aprox. 20-25 minutos, hasta que queden blandas. Triturar hasta obtener una textura homogénea. Añadir **espesante** (si es necesario) hasta conseguir consistencia deseada.
- 2 En un cazo aparte, calentar la nata con 15 ml de **agua** a fuego lento. Añadir el **foie/paté** troceado y remover hasta conseguir una mezcla cremosa y homogénea. Triturar la mezcla e incorporar el **espesante** (si es necesario) hasta conseguir la consistencia adecuada.
- 3 En una **copa transparente**, colocar una capa de **compota de manzana**. Encima de esta, añadir la **crema de foie/paté** con ayuda de un biberón o manga pastelera o cortante para dar forma y asegurar que las capas no se mezclen.
- 4 Opcionalmente, decorar con un toque de **canela** en polvo, **mermelada de frutos rojos** o unas gotas de **miel fluida adaptada** para disfagia.



Tostas de queso, compota y reducción de vino tinto

Entrantes



Ingredientes

300 gr

Pan de molde

700 ml

Agua

SF*

Espesante comercial

*SF: Según Fabricante



Dificultad ●●●○○



Tiempo 2 horas, 30 minutos



Raciones 20-30

Elaboración

- 1 Trocear el **pan** y dejar en remojo durante 20 minutos. Después, triturar la mezcla a velocidad máxima hasta que quede homogéneo y sin grumos.
- 2 Incorporar el **polvo texturizante** (específico de disfagia o agar-agar) lentamente mientras lo mezclamos con un batidor de varillas.
- 3 Verter la mezcla en un **molde** forrado con **papel de horno** (aprox. 25x11x7 cm) y envolver el molde herméticamente con **papel de film**.
- 4 Cocer al **vapor** a **115°C**, vapor máximo, durante **1,5 horas** aprox. asegurando que alcance una temperatura interna mayor a **90°C**.
- 5 Desmoldar y servir cortando rebanadas de 0,8cm aproximadamente y untando las salsas/cremas que se deseen.

Foto: **queso** de untar con **compota** de manzana y **reducción de vino** tinto.



Tostas de guacamole y yema de huevo

Entrantes



Ingredientes

300 gr	Pan de molde
700 ml	Agua
SF*	Espesante comercial
*SF: Según Fabricante	



Dificultad ●●●○○



Tiempo 2 horas, 30 minutos



Raciones 20-30

Elaboración

- 1 Trocear el **pan** y dejar en remojo durante 20 minutos. Después, triturar la mezcla a velocidad máxima hasta que quede homogéneo y sin grumos.
- 2 Incorporar el **polvo texturizante** (específico de disfagia o agar-agar) lentamente mientras lo mezclamos con un batidor de varillas.
- 3 Verter la mezcla en un **molde** forrado con **papel de horno** (aprox. 25x11x7 cm) y envolver el molde herméticamente con **papel de film**.
- 4 Cocer al **vapor** a **115°C**, vapor máximo, durante **1,5 horas** aprox. asegurando que alcance una temperatura interna mayor a **90°C**.
- 5 Desmoldar y servir cortando rebanadas de 0,8cm aproximadamente y untando las salsas/cremas que se deseen.

Foto: **guacamole y yema de huevo.**



Tostas de hummus, aceite de oliva y pimentón dulce

Entrantes



Ingredientes

- 300 gr Pan de molde
- 700 ml Agua
- SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante



Dificultad ●●●○○



Tiempo 2 horas, 30 minutos



Raciones 20-30

Elaboración

- 1 Trocear el **pan** y dejar en remojo durante 20 minutos. Después, triturar la mezcla a velocidad máxima hasta que quede homogéneo y sin grumos.
- 2 Incorporar el **polvo texturizante** (específico de disfagia o agar-agar) lentamente mientras lo mezclamos con un batidor de varillas.
- 3 Verter la mezcla en un **molde** forrado con **papel de horno** (aprox. 25x11x7 cm) y envolver el molde herméticamente con **papel de film**.
- 4 Cocer al **vapor a 115°C**, vapor máximo, durante **1,5 horas** aprox., asegurando que alcance una temperatura interna mayor a **90°C**.
- 5 Desmoldar y servir cortando rebanadas de 0,8cm aproximadamente y untando las salsas/cremas que se deseen.

Foto: **hummus** clásico, **aceite de oliva** y **pimentón dulce**.



Hummus variados

Entrantes

Ingredientes

200 gr Garbanzo cocido
50 ml Agua
1 cdta. Aceite oliva virgen extra
1 pizca Comino

1 cda. Zumo de limón
1 cda. Tahini blanco
1 ud. Diente de ajo pequeño
1 pizca Sal

Elaboración

- 1 Batir el conjunto con una batidora durante 3-4 minutos hasta conseguir una crema suave.
- 2 Servir decorando con un chorrito de aceite de oliva, pimentón dulce y, opcionalmente, garbanzos enteros y/o aceitunas.
- 3 Acompañar con pan apto para personas con disfagia.

Experimenta con otras opciones:

- **H. de aguacate:** añadir $\frac{1}{4}$ de aguacate.
- **H. de remolacha:** 100 gr de garbanzo y 150 gr de remolacha cocida.
- **H. de aceitunas:** añadir 35 gr de aceitunas negras (3-4 unidades).
- **H. de pesto:** añadir 25 gr piñones, 10 gr almendras, albahaca fresca, $\frac{1}{2}$ yogurt griego, 2 cdas. de aceite de oliva.
- **H. de pimiento:** añadir 1-2 piquillos.
- **H. de zanahoria:** 100 gr garbanzos (en vez de 200 gr) y 2 zanahorias.



5

Primeros platos

Ensalada capresse



Espárragos en vinagreta



Crema de marisco



Lentejas con sacramentos



Arroz negro con calamares





Ensalada capresse

Primeros platos



Dificultad ●●○○○



Tiempo 40 minutos



Raciones 1

Ingredientes

100 gr

Tomate

50 gr

Lechuga

50 gr

Queso de Burgos

20 gr

Aceitunas negras

20 ml

Caldo verdura / Agua

20 ml

Aceite de oliva

10 ml

Lechuga

SF*

Espesante comercial

*SF: Según Fabricante

Elaboración

1

Escaldar las hojas de **lechuga** en agua hirviendo durante 1 minuto. Enfriar inmediatamente en agua con hielo para mantener el color. Triturar con el **caldo/agua** hasta obtener un puré homogéneo (usar espesante si es necesario).

2

Pelar y retirar las semillas del **tomate**. Triturar junto **aceite de oliva** hasta obtener un puré homogéneo. Utilizar espesante hasta conseguir la consistencia deseada.

3

Triturar el **queso fresco** con **10 ml de leche** hasta conseguir un puré homogéneo incluyendo más cantidad de leche o espesante si fuera necesario.

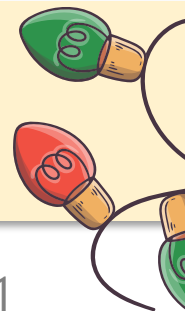
4

Triturar las **aceitunas** con **10 ml de aceite** hasta conseguir un puré homogéneo.

5

En un plato llano blanco, colocar los purés por separado intentando que los colores no se mezclen y haciendo uso de tu creatividad.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



Espárragos en vinagreta

Primeros platos



Dificultad ●●●●○



Tiempo 45 minutos



Raciones 1

Ingredientes

200 gr Espárragos blancos

50 gr Zanahoria

50 gr Pimiento verde

10 ml Vinagre

20 gr Mayonesa

40 ml Caldo verdura / Agua

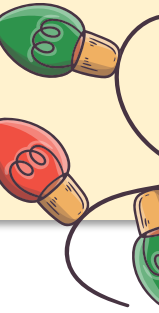
SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante

Elaboración

- 1 Escurrir y triturar los **espárragos** junto con un poco de caldo o agua, **vinagre** o **limón** y, opcionalmente, sal (incluir espesante si es necesario). Pasar por un **colador** fino.
- 2 Cocer la **zanahoria**. Triturar junto **vinagre** o **limón** al gusto y **agua** o **caldo** hasta obtener un puré. Dejar enfriar. Hacer lo mismo con el **pimiento verde**.
- 3 Mezclar la **mayonesa** con el espesante según las instrucciones, hasta que tenga una consistencia adecuada incluyendo agua si fuera necesario.
- 4 Utilizar unos vasos transparentes para ir superponiendo en tres capas cada uno de los purés: espárragos, zanahoria y pimiento. Añadir unos puntos de **mayonesa** en la parte superior para darle contraste y cremosidad.





Crema de marisco

Primeros platos



Dificultad ●●○○○



Tiempo 45 minutos



Raciones 1

Ingredientes

100 gr Marisco cocido
50 gr Pescado blanco
50 gr Zanahoria cocida
30 gr Puerro cocido

30 gr Tomate maduro
10 ml Aceite de oliva
200 ml Caldo de pescado
SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante

Elaboración

- 1 Cocer el **marisco** y el **pescado** blanco por separado, asegurándose de retirar todas las cáscaras, espinas y restos no comestibles.
- 2 Cocer la **zanahoria**, **puerro** y **tomate** (sin piel ni semillas).
- 3 En una sartén, calentar el **aceite** y rehogar las verduras. Añadir el marisco y el pescado cocidos y mezclar bien. Incorporar el **caldo de pescado** suave y dejar hervir a fuego lento durante 10 minutos para que se integren bien los sabores.
- 4 Triturar la mezcla hasta obtener una crema homogénea y lisa. Añadir el **espesante**, si es necesario, hasta obtener la consistencia deseada.
- 5 **Idea de decoración:** Mezclar 30 ml de caldo concentrado con un espesante adecuado para obtener una textura de **espuma** o usar salsas espesadas (ej. mayonesa). Aplicar con una manga pastelera o sifón. Añadir una **gamba/langostino** decorativo y **especias**.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



Lentejas con sacramentos

Primeros platos



Dificultad ●●○○○



Tiempo 1 hora



Raciones 1

Ingredientes

80 gr Lentejas cocidas
30 gr Tomate
30 gr Zanahoria cocida
30 gr Puerro cocido

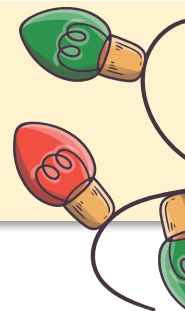
20 gr Chorizo
20 gr Morcilla
Opc. Pimentón
SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante

Elaboración

- 1 Cocer las **verduras**. Triturar junto con las **lentejas cocidas** y el **caldo de verduras**. Agregar el **espesante** (si fuera necesario) y mezclar hasta obtener la textura de puré de espeso.
- 2 Cocer el **embutido** por separado. Triturar individualmente hasta lograr un puré homogéneo para cada uno. Agregar espesante si es necesario.
- 3 Emplatarse el puré de **lentejas** en la base del plato. Colocar pequeñas porciones de los otros purés de forma separada, simulando los "**sacramentos**". Espolvorear **pimentón dulce** en un rincón del plato y añadir unas gotas de **aceite** para un acabado brillante y apetecible.
- 4 Opcionalmente: añadir un puré de **guindillas**.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



Arroz con calamares en su tinta

Primeros platos



Dificultad ●●●○○



Tiempo 1:15 horas



Raciones 1

Ingredientes

80 gr

Arroz

50 gr

Pimiento verde y cebolla

200 ml

Caldo de pescado

1 ud

Diente de ajo

1 ud.

Tinta de calamar

150 gr

Calamares

15 ml

Aceite de oliva

SF*

Espesante comercial

*SF: Según Fabricante

Elaboración

1

Cocinar el **ajo** picado con aceite. Añadir las **verduras** picadas y rehogarlas. Incorporar el **caldo** y el **arroz** y cocer. Triturar todo hasta obtener un puré homogéneo. Usar espesante si fuera necesario.

2

Mezclar la **tinta** con el **caldo** en una sartén y cocinar a fuego medio. Añadir **espesante** (o puré de arroz cocido), removiendo constantemente, hasta lograr una textura deseada.

3

Trocear los **calamares** y saltearlos en una sartén. Incorporar el **caldo** y cocinar. Triturar y pasar por un colador si es necesario. Ajustar la textura con **espesante** (o puré de arroz cocido).

4

Colocar una base con el **arroz**. Con una cuchara, colocar la **tinta** espesada por encima. Finalmente, con dos cucharas, dar forma de óvalo al puré de **calamares** y colocar encima de todo. Decorar con unas **gotas de aceite de albahaca**.



6

Segundos platos

Alubias con almejas



Lasaña en capas



Huevos rellenos



Pastel de carne con patata



Salmón en escabeche





Alubias con almejas

Segundos platos



Dificultad ●●●○○



Tiempo 1:30 horas



Raciones 1

Ingredientes

80 gr Alubias cocidas
100 ml Caldo de pescado
20 ml Aceite de oliva
2 ud. Diente de ajo

150 gr Almejas
Opc. Vino blanco
Opc. Perejil
SF* Espesante comercial

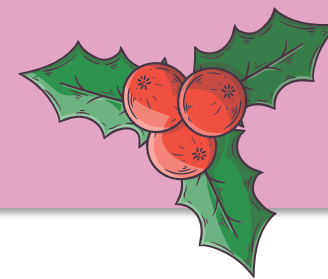
*SF: Según Fabricante

Elaboración

- 1 Saltear el **ajo** picado en una sartén. Añadir las **alubias cocida** y el **caldo** y rehogar. Triturar hasta obtener un puré homogéneo y pasar por el **chino** o **pasapuré**.
- 2 Cocer las **almejas** con el **vino** (si se usa) y **caldo**. Separar las almejas de las conchas. Triturar la carne de las almejas con un poco de líquido de cocción y puré de alubia si fuera necesario. Añadir **colorante** verde y mezclar.
- 3 Poner una base de puré de alubias. Con ayuda de un **biberón** rellenar las conchas de las almejas con el puré coloreado. Poner las conchas rellenas sobre el puré de alubias. Decorar con **aceite de oliva y perejil**.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.





Lasaña en capas

Segundos platos

Ingredientes

100 gr Carne picada

20 gr Cebolla

40 gr Aceite de oliva

100 ml Caldo verduras

2 ud. Diente de ajo

150 gr Verdura pisto

60 gr Salsa de tomate

60 gr Bechamel: harina, mantequilla y leche

SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante



Dificultad ●●●●○



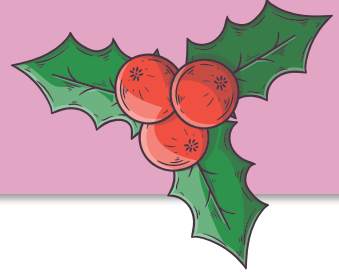
Tiempo 90 minutos



Raciones 1

Elaboración

- 1 Cocinar el **ajo** picado en una sartén. Añadir la **cebolla** y cocinar. Incluir la **carne picada** y cocinar. Incorporar el **caldo** y cocer. Triturar el conjunto hasta conseguir un puré homogéneo. Pasar por un **colador** si es necesario.
- 2 Cocinar las **verduras** troceadas. Añadir la salsa de tomate y dejar cocer 15-20 minutos. Triturar y añadir el **espesante (o bechamel)** para espesar).
- 3 En una cazuela, derretir la **mantequilla**, añadir la **harina** y cocinar durante 1-2 minutos sin que se dore. Incorporar la **leche** (tanta leche como mantequilla hayamos echado) poco a poco, removiendo constantemente. Cocinar a fuego medio hasta que espese. Añadir una pizca de **sal** y, opcionalmente, **nuez moscada**. Si queda espeso, añadir más leche.
- 4 En un **recipiente transparente**, incorpora los purés separados por capas: pisto, bechamel, carne, pisto, bechamel y salsa de tomate.



Huevos rellenos

Segundos platos



Ingredientes

2 ud.	Huevo
40 gr	Atún en lata
15 gr	Aceitunas
40 gr	Salsa de tomate
20 gr	Mayonesa
SF*	Espesante comercial

*SF: Según Fabricante



Dificultad ●●○○○



Tiempo 40 minutos



Raciones 1

Elaboración

- 1 Cocer los **huevos** durante 10-12 minutos. Quitar la cáscara, cortar en mitades y separar la **yema** de la **clara**.
- 2 Escurrir el **atún** y mezclar con la **salsa de tomate**, **mayonesa**, **aceitunas** y las yemas que hayan sobrado. Mezclar y triturar. Incluir **espesante** en caso de necesidad.
- 3 Poner las claras del huevo en un plato y, con ayuda de una **manga pastelera** o **biberón**, introducir el relleno en el hueco de la clara.
- 4 Opcionalmente: decorar con unas gotas de mayonesa y salsa de tomate o brotes tiernos. Como siempre, puedes usar aceite o especias (pimentón dulce) para decorar el plato y añadir sabor.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



Pastel de carne

Segundos platos



Dificultad ●●●●○



Tiempo 1:30 horas



Raciones 1

Ingredientes

100 gr Carne picada de pollo
20 gr Cebolla
30 ml Aceite de oliva
30 ml Nata líquida
80 ml Caldo de setas

100 gr Zanahoria
100 gr Champiñones
1 ud. Diente de ajo
SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante

Elaboración

- 1 Cocinar el **ajo** picado, añadir la **cebolla** troceada y, cuando esté pochada, incluir la carne de **pollo** picada. Cocinar hasta que esté bien echa. Triturar con un poco de **caldo** hasta obtener un puré con la consistencia deseada.
- 2 Cocer las **zanahorias** y triturar. Saltear los **champiñones**, añadir **nata** y **caldo** de setas y triturar. Añadir **espesante** en aquellos triturados que lo necesiten.
- 3 Utilizar un **cortador** e ir echando los diferentes purés por capas, sin mezclarse: base de pollo, champiñón, zanahoria y, de nuevo, champiñón.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.





Salmón en escabeche

Segundos platos

Ingredientes

- 160 gr Salmón
- 200 gr Verdura: cebolla, zanahoria y puerro
- 40 gr Aceite de oliva
- 2 uds. Diente de ajo
- 40 gr Escabeche: vinagre, sal
- SF* Espesante

*SF: Según Fabricante



Dificultad ●●●○○



Tiempo 45 minutos



Raciones 2

Elaboración

- 1 Limpiar y cortar las **verduras** a dados de 1,5 cm. En una sartén, calentar el **aceite** y marcar el **salmón**, vuelta y vuelta.
- 2 En la misma sartén, rehogar las **verduras**. Añadir **vinagre** al gusto y dejar reducir. Añadir las **especias**. Mojar con un poco de agua o **caldo** y dejar cocer hasta que las verduras estén bien blandas.
- 3 Añadir el **salmón** en el último momento y cocer. Triturar con **batidora** todos los ingredientes hasta obtener la textura de puré espeso.
- 4 Con ayuda de unos **cortantes** introducir la mezcla y aplastar para que quede homogéneo. Levantar el cortante para obtener las formas redondeadas. Decorar con especias. La **vajilla "efecto pizarra"** realzará el plato.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



7

Postres

Yogur con manzana
reineta asada



Arroz con leche



Doce uvas



Turrões



Mousse de chocolate





Yogurt con manzana asada

Postres dulces



Ingredientes

- 1 ud. Manzana
- 1 ud. Yogurt natural
- Opc. Canela
- Opc. Miel / Azúcar
- Opc. Agua / Jugo de manzana



Dificultad ● ○ ○ ○ ○



Tiempo 15 minutos



Raciones 1

Elaboración

- 1 Pelar y cortar la **manzana** en trozos pequeños, retirando corazón y semillas.
- 2 Colocar en el horno, microondas o sartén junto con un poco de agua y, opcionalmente, **miel** o **azúcar**. Dejar que se cueza completamente y triturar.
- 3 En un recipiente transparente, añadir el **yogurt** y, sobre este, el puré de manzana. Puedes reservar un poco de yogurt para añadir otra capa.
- 4 Decorar espolvoreando **canela** por encima o, incluso, con un gajo de manzana asada sobre el yogurt.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



Arroz con leche

Postres dulces

Ingredientes

- 60 gr Arroz redondo
- 300 ml Leche entera (o bebida vegetal)
- 20 gr Azúcar
- 10 gr Mantequilla (o margarina)
- Opc. Esencia de vainilla, limón, canela en polvo y/o en rama



Dificultad ●●○○○



Tiempo 45 minutos



Raciones 1

Elaboración

- 1 Calentar la **leche** en un cazo (puedes incluir una ramita de **canela** y corteza de **limón** si lo deseas). Cuando empiece a calentarse, añadir el **arroz** y cocinar a fuego lento durante 30-35 minutos.
- 2 Retirar la ramita de **canela** y corteza de **limón**. Agregar el **azúcar** y, si lo deseas, la **esencia de vainilla**. Para darle más suavidad, incorporar la **mantequilla**. Remover el conjunto hasta que quede una textura cremosa.
- 3 Triturar y, si es necesario, añadir **espesante** o **leche** a la mezcla.
- 4 Colocar el triturado en una **copa** o recipiente de tu elección. Darle forma uniforme, asegurando una textura compacta y suave. Decorar la parte superior con un toque de **canela en polvo**.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



12 uvas

Postres dulces



Ingredientes

200 ml Zumo de Uva (Mosto)

Opc. Colorante verde

SF* Espesante comercial

*SF: Según Fabricante



Dificultad ●●○○○



Tiempo 20 minutos
(más enfriar 30 minutos)



Raciones 1

Elaboración

- 1 Echar el **mosto** en un cazo pequeño. Añadir las gotas de **colorante** hasta dar con el color deseado (verde intenso).
- 2 Llevar a ebullición y añadir la cantidad de **espesante** que marque el fabricante (en nuestro caso 1 cazo completo: Gelea Instant). Dejar en ebullición 2-3 minutos sin parar de remover. Después dejar que se enfríe.
- 3 Una vez se haya enfriado, con ayuda de una **"cuchara de melón"** (similar a una cuchara medidora con forma esférica), tomar porciones del puré de uva y formar pequeñas esferas de unos 2-3 cm de diámetro.
- 4 Colocar las esferas en un recipiente plano y refrigerar durante, al menos, 30 minutos para que la textura se asiente y las esferas se mantengan firmes.



Cuchara de melón



Turrón de almendra

Postres dulces



Ingredientes

- 1 ud. Tableta turrón blando
 - 500 ml Bebida de almendras
 - SF* Espesante comercial
- *SF: Según Fabricante



Dificultad ●●○○○



Tiempo 30 minutos
(más enfriado de 1 hora)



Raciones 20

Elaboración

- 1 Desmigar el **turrón** en un vaso de batidora y añadir la mitad de la **bebida de almendras** mientras lo trituras hasta alcanzar una crema sin grumos.
- 2 Verter la otra mitad de bebida de almendras en un cazo mediano y llevarla a ebullición. Añadir el **espesante** según indique el fabricante (2 cazos completos para Gelea Instant). Remover durante 2-3 minutos y retirar.
- 3 Incorporar lentamente la **crema de turrón** al cazo con la bebida general y mezclar manualmente con ayuda de unas **varillas**.
- 4 Llevar la mezcla a un **molde** y esperar a que se enfríe. Desmoldar el turrón y decorar con una **rama de canela** o un **clavo de olor**.

Recuerda picar, o incluso moler, las **especias** hasta que sean seguras.



Mousse de chocolate

Postres dulces



Ingredientes

- 100 gr Chocolate negro
- 150 ml Nata para montar
- 2 cdas. Azúcar
- SF* Estabilizador de espumas
(Spuma Instant) *Según Fabricante
- Opc Esencia de vainilla, cacao, canela...



Dificultad ●●●●○



Tiempo 15 minutos
(más enfriado 1 hora)



Raciones 1

Elaboración

- 1 Trocear el **chocolate** y derretirlo al baño maría o en el microondas (en intervalos de 20 segundos, removiendo cada vez). Dejar enfriar un poco.
- 2 Batir la **nata** con el **azúcar** (si la usas) hasta obtener una textura suave y cremosa. Agregar el **chocolate** derretido y mezclar bien. Añadir el estabilizador de espuma según las indicaciones del fabricante.
- 3 Coloca la mezcla en un **sifón de espuma** de 1/2 litro, añade dos cargas de gas y agita bien. Enfriar en la nevera durante al menos 1 hora, agitando de vez en cuando.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



creer

CENTRO DE REFERENCIA EN MATERIA DE ATRIBUCIÓN A
PERSONAS CON MENORES RECURSOS ECONÓMICOS