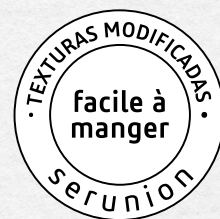




FACILE À MANGER *en casa*

Guía de alimentación y recetas de platos de fácil
masticación y deglución



ÍNDICE

1.	Prólogo	4
2.	La importancia de comer bien	7
3.	Alimentación y salud de la mano	8
4.	¿Con qué dificultades se encuentran las personas con problemas de masticación y/o deglución?	9
	4.1 ¿Cómo afecta la demencia a la deglución?	10
5.	¿Cómo adaptar la alimentación de las personas con problemas de deglución?	11
	5.1 ¿Qué alimentos se deben evitar?	12
6.	¿En qué consiste una dieta con textura modificada?	13
7.	¿Cómo se elaboran los platos Facile à Manger?	15
	7.1 ¿Qué beneficios ofrecen los platos Facile à Manger a las personas con problemas de masticación y/o deglución?	16
	7.2 Facile à Manger paso a paso	17
	7.3 ¿Con qué alimentos conseguir la textura deseada de los platos Facile à Manger?	20
8.	Recetas	22
	Recomendaciones y consejos de los chefs	23
	Verano. Ensalada de brotes tiernos y melocotón	24
	Verano. Timbal de dorada con patatas	25
	Verano. Brochetas de pollo y verduras con patatas y mojo picón	26
	Verano. Flan de mandarina con caramelo de clementina	28
	Otoño. Crema de puerro perfumada con té de menta	29
	Otoño. Canelón de setas de temporada con bechamel	30
	Otoño. Espirales con crema de frutos del mar	31
	Otoño. Croquetas caseras con guarnición de espinacas y salsa de té	32
	Otoño. Café con leche frappé	33

Invierno. Patatas fritas bastón	34
Invierno. Pastel de cabracho y gambas	35
Invierno. Ensalada de invierno con vinagreta de plátano	36
Invierno. Cuscús con garbanzos y verduras al vapor	37
Invierno. Alubias con sepia y verduras	38
Invierno. Áspic de naranja	39
Primavera. Arroz integral con verduras	40
Primavera. Sándwich de jamón cocido y queso (Bikini)	41
Primavera. Hamburguesa de legumbres con ensalada de col y mayonesa de pepinillo	42
Primavera. Tiramisú	43
9. Los consejos de nuestros chefs	44
10. Agradecimientos	45

1. Prólogo

Seguro que quienes lean esta publicación coinciden con quienes la escribimos en la importancia que la alimentación tiene en nuestras vidas. No nos referimos únicamente a su incidencia sobre la salud, comer es un proceso nutritivo vital para el organismo, sino a su importancia como elemento de identificación cultural, como generador de experiencias de convivencia y como fuente de placer sensorial. Es una actividad sumamente importante en nuestro día a día a la que, si fuera posible, no deberíamos renunciar.

No obstante, a lo largo de la vida pueden producirse situaciones que conllevan modificaciones en nuestra deglución. Pensemos en personas con dificultades, limitaciones o con un trastorno de deglución como puede ser la disfagia. Hablamos por ejemplo de personas mayores con demencia, personas con daño cerebral o personas con parálisis cerebral, que además de su situación de dependencia o de discapacidad, presentan un problema importante en su deglución. ¿Van a perderse para siempre toda esa fuente de satisfacción que produce la comida?

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imsero) tiene como una de sus prioridades velar por los derechos, los apoyos y la calidad de vida de las personas mayores, en situación de dependencia y sus familias. En esta línea, Imsero gestiona una red de centros de atención entre los que se encuentra el Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Imsero no es ajeno a que la gran mayoría de personas con limitaciones en la deglución reside en su entorno familiar, haciéndose, por tanto, necesario facilitarles los apoyos y recursos que precisen para que puedan enfrentar la alimentación de manera adecuada y segura. Por esta razón, dedicamos recursos y esfuerzo a la investigación, generando evidencia y conocimiento para mejorar sus vidas, pero también la de sus familias, ya que un gran número de personas con demencia manifiesta dificultades en la deglución y viven la hora de la comida con inquietud, resultándoles una práctica desagradable.

El avance actual en torno a los modelos de cuidados de larga duración de las personas, facilita el desarrollo de procesos y servicios de apoyo inclusivos que no permitan dejar a nadie atrás en una cuestión tan relevante como es la alimentación. No es posible concebir una atención centrada en la persona, ni mejorar su calidad de vida sin innovar en este campo proporcionando el desarrollo e investigación de nuevas técnicas culinarias y adaptaciones que garanticen la seguridad, la nutrición y el disfrute de cualquier comensal.

En nuestro compromiso con la investigación y la mejora de la calidad de vida de las personas, desde el CRE Alzheimer del Imserso y como parte del Trabajo Fin de Máster de nuestra coordinadora Gemma Cuesta, hemos colaborado con la empresa de restauración colectiva Serunion realizando un taller degustación en nuestras instalaciones, donde el equipo de profesionales del Centro, familiares y un usuario, tuvieron oportunidad de degustar, testar e informar sobre la selección de platos elaborados con la técnica culinaria “Facile à manger”. Esta técnica creada por este grupo para las personas que tienen dificultades para deglutir combina la cocina tradicional, el sabor y el equilibrio nutricional con una textura que favorece la ingesta de los alimentos.

El sencillo y práctico libro de recetas de cocina elaboradas con la técnica “Facile à manger” que tienen delante va a resultar sin duda un material imprescindible para que las familias, o las personas cuidadoras de quienes presentan esta dificultad en la deglución, cocinen y elaboren en sus casas platos sabrosos, fáciles de comer y seguros. Platos con olores y sabores que evocan en nuestra memoria aquello que siempre nos ha gustado, o no.

Esta publicación nos acerca a una realidad que en muchas ocasiones desconocemos o creemos ajena. Esperamos que sea de su interés, tal como ha sido para nosotros y les animo a probar la técnica e impulsarla en su entorno.

¡Buen provecho!

Isabel Campo, PhD

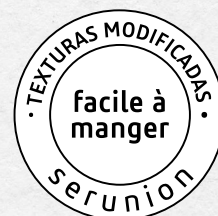
Directora gerente

CRE de Alzheimer y otras demencias

Imserso



LA IMPORTANCIA DEL *acto de comer*



2. La importancia de comer bien

La sociedad actual muestra un gran interés y preocupación por la nutrición, la dietética y la alimentación en general.

El acto de comer, además de ser un proceso nutritivo, tiene importantes connotaciones de convivencia:

- Proporciona placer.
- Establece relaciones afectivas.
- Se asocia con las tradiciones y las celebraciones.

Y todo ello configura la conducta alimentaria, pudiendo repercutir en el estado de salud de la persona.

En este sentido, es importante destacar que alimentarse debe resultar satisfactorio y agradable para las personas, así como aportar placer a través de los distintos sentidos, como, por ejemplo, el olfato, el gusto y la vista.

La alimentación, además, constituye un elemento de identidad cultural que representa las tradiciones e historia de cada región, por lo que es prioritario respetar las particularidades existentes en los hábitos alimentarios de cada territorio y adaptarlos a una alimentación más saludable y sostenible.



3. Alimentación y salud de la mano

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de nuestra salud. Por ello, debemos alimentarnos de una forma adecuada y asegurarnos de ingerir los nutrientes necesarios para conseguir un mejor funcionamiento del organismo.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) nos explica que «una dieta saludable debe proporcionar las cantidades adecuadas de nutrientes a través del consumo de los distintos alimentos saludables».

Pero, ¿Qué son los nutrientes?. **Los nutrientes son** las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua. Y cada uno tiene sus funciones; unos nos aportan energía, otros nos ayudan a formar o reponer tejidos del cuerpo y otros hacen que todo ello funcione correctamente.

Por eso mismo, alimentarnos bien y con una dieta saludable es la clave para prevenir enfermedades y tener una buena calidad de vida física y mental. Y así mismo nos lo recuerda **La Organización Mundial de la Salud (OMS)** que menciona que «la salud se entiende como un concepto multidimensional que abarca no solo la ausencia de enfermedad, sino también el bienestar físico y mental».

De ahí que, tenemos que alimentarnos de forma variada con alimentos saludables y nutritivos, para asegurarnos de cubrir las necesidades del cuerpo humano. Esto nos ayudará a mantener la salud y el bienestar, así como a prevenir enfermedades.



4. ¿Con qué dificultades se encuentran las personas con problemas de masticación y/o deglución?

Comer y beber son actividades sociales, además de experiencias placenteras que forman parte de la vida humana. Sin embargo, para las personas con problemas de deglución, estas actividades sociales pueden desaparecer, afectando a la calidad de la relación de la persona con sus cuidadores y familiares, y dañando su salud y calidad de vida. Las personas con problemas de deglución pueden aislarse y sentirse excluidas. Cuando comen, además, lo suelen hacer de forma estresada.

La deglución es una función fisiológica normal del ser humano que implica la coordinación entre diferentes componentes sensoriales, motores y neuromusculares, y provoca la contracción y relajación tanto de los músculos de la boca, como de la lengua, la laringe, la faringe y el esófago. De esta forma, los alimentos tomados a través de la boca pasan por las distintas partes del sistema digestivo (faringe y esófago) hasta llegar al estómago.

Una deglución normal necesita de la coordinación de aproximadamente treinta músculos ubicados dentro de la boca, la faringe y el esófago. Estos movimientos necesitan de la coordinación del **centro de deglución**, que manda las señales necesarias para controlar las distintas fases.

Por eso, personas con problemas neurológicos o estructurales de la cabeza y cuello, debidos a enfermedades como el Parkinson o el cáncer, o a daños cerebrales por falta de riego sanguíneo (accidente cerebrovascular), experimentan problemas para tragar con normalidad. Lo que se conoce como **disfagia**.

Este término proviene del griego *phagia*, que significa «comer o deglutir», y del término *dys*, que significa «dificultad». Por tanto, la disfagia se define como la dificultad del paso del alimento ya triturado y ensalivado desde la boca hasta las siguientes partes del aparato digestivo.

Esta dificultad compromete el estado nutricional de las personas, ya que afecta directamente a la capacidad de comer y beber. Se reduce la ingesta de alimentos y, como consecuencia de energía, nutrientes y agua, lo que da lugar al desarrollo de una desnutrición y deshidratación de la persona.

Por otro lado, aumenta el riesgo de que los alimentos y líquidos pasen a las vías respiratorias, lo que se conoce como **neumonía aspirativa**, otro factor que afecta a la calidad de vida.

Algunos de los **síntomas** de la disfagia son:

- Tos o atragantamiento al comer.
- «Voz húmeda»: alteraciones de la voz que indican la presencia de secreciones o residuos de alimentos.
- Sensación de que la comida se atasca en la garganta.
- Necesidad de realizar varias degluciones.

4.1. ¿Cómo afecta la demencia a la deglución?

















La **demencia** es una pérdida de la función cerebral causada por daños en las células del cerebro que no pueden comunicarse entre ellas. Esto interfiere en la realización de las actividades cotidianas de la persona, ocasionando un deterioro progresivo de partes del cerebro que coordinan los músculos responsables del proceso de deglución.

Debe señalarse que la disfagia es un síntoma frecuente en personas con demencia. **La prevalencia de trastornos en la deglución en personas diagnosticadas con demencia se encuentra entre el 28 % y el 93 %**. Esta prevalencia de trastornos relacionados con el apetito varía según el tipo de demencia, ya que las alteraciones de la conducta alimentaria son múltiples.



5. ¿Cómo adaptar la alimentación de las personas con problemas de deglución?

Para procurar una deglución más segura se recomienda evitar:

Alimentos con consistencias diferentes (sopas de pasta, leche con cereales)				
Alimentos pegajosos (miel, chocolate)				
Alimentos fibrosos (piña, espárragos, jamón)				
Frutas o verduras con piel o pepitas (uvas, fresas, kiwis, tomate, etc.)				
Alimentos o productos alimenticios que producen exceso de saliva (caramelos)				
Alimentos que desprendan agua o zumo al morderse o al aplastarse				

Del mismo modo, hemos de tener en cuenta:

Las raciones sean más pequeñas: teniendo en cuenta que el tiempo que invierten en tragar aumenta en 2-4 veces, hay que programar las comidas para que las tomas no excedan de los 45 minutos y estén repartidas a lo largo del día.

Los alimentos deben tener una consistencia homogénea, evitando las dobles texturas con mezcla de sólidos y líquidos.

La consistencia y volumen del alimento se deben adaptar según la dificultad en la deglución que tenga la persona.

5.1. ¿Qué alimentos se deben evitar?

DOBLES TEXTURAS	Mezclas de líquido y sólido (sopas con fideos, verduras, carne o pescado, cereales con leche o muesli, yogures con trozos).
ALIMENTOS PEGAJOSOS	Bollería, chocolate, miel, caramelos masticables, plátano, pan.
ALIMENTOS RESBALADIZOS QUE SE DISPERSAN POR LA BOCA	Guisantes, arroz, legumbres enteras (lentejas, garbanzos), pasta.
ALIMENTOS QUE DESPRENDEN AGUA AL MORDERSE	Melón, sandía, naranja, pera de agua.
ALIMENTOS QUE PUEDEN FUNDIRSE DE SÓLIDO A LÍQUIDO EN LA BOCA	Helados o gelatinas de baja estabilidad.
ALIMENTOS FIBROSOS	Piña, lechuga, apio, espárragos.
ALIMENTACIÓN CON PIELES O SEMILLAS	Frutas y vegetales que incluyen piel o semillas (mandarina, uvas, tomates, guisantes, soja).
ALIMENTOS CRUJIENTES Y SECOS O QUE SE DESMENUZAN EN LA BOCA	Tostadas y biscotes, galletas, patatas chips y productos similares, queso seco, pan.
ALIMENTOS DUROS Y SECOS	Pan de cereales, frutos secos.

6. ¿En qué consiste una dieta con textura modificada?

Las dietas de textura modificada son aquellas obtenidas a partir de alimentos de consumo habitual que se cocinan según las recetas tradicionales y posteriormente se transforman para obtener las distintas texturas según las necesidades de la persona: puré más o menos espeso, más líquido, etc.

Para modificar la textura de los alimentos se precisa de un conjunto de herramientas y técnicas culinarias de corte y cocción para su elaboración.

La adaptación de la cocina tradicional con textura modificada mantiene el sabor, color y olor, además de garantizar su valor nutricional.

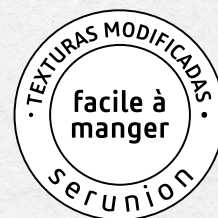
Las principales **propuestas de modificación de la textura** de los alimentos son:

1. Triturado de alimentos sólidos (*Dieta triturada "Túrmix"*) por la cual se consigue una textura del alimento en forma de puré, gracias a la utilización del *túrmix* y añadiendo un líquido.
2. Productos preparados que nos ofrece la industria alimentaria como, por ejemplo, aguas gelificadas o liofilizados en polvo para reconstruir con líquido. Y que igualmente puedan estar enriquecidos nutricionalmente.
3. Empleo de modificadores de textura como espesantes, gelatinas, etc.





¿CÓMO SE ELABORAN LOS PLATOS *Facile à Manger?*



7. ¿Cómo se elaboran los platos Facile à Manger?

Facile à Manger es una técnica de preparación de los alimentos especialmente creada para las personas que tienen dificultades para masticar o deglutir. Esta técnica evita que se pierda o disminuya el sabor y el valor nutricional de los alimentos.

La elaboración parte del cocinado del plato de manera tradicional, al que se le añaden productos texturizantes naturales para que sea fácil de masticar y deglutir.

Estos productos son:



Huevo líquido
pasteurizado



Nata líquida 35 %
materia grasa



Miga de pan
blanco



Clara de
huevo



Gelatina
neutra

Tanto en elaboraciones frías como calientes, Facile à Manger presenta una amplia variedad de platos. El procedimiento consiste en incorporar a la gastronomía tradicional ingredientes naturales, como la clara de huevo o la gelatina neutra, que consiguen mantener el sabor y el equilibrio nutricional con una textura modificada que favorece la ingesta de las comidas.

Un menú Facile à Manger mantiene el esquema tradicional de primer y segundo plato, más postre. Además se puede combinar con otras elaboraciones de fácil masticación, como sopas, cremas y verduras cocidas.

Facile à Manger es la solución para que personas con dificultades de masticación o deglución puedan ingerir los alimentos de forma segura y así disfrutar de nuevo a la hora de comer. Con esta técnica de cocinado se consigue estimular el apetito y devolver las ganas de comer. De este modo, se solucionan muchos problemas de desnutrición. Por tal razón, es un factor clave para mejorar la calidad de vida.



7.1. ¿Qué beneficios ofrecen los platos Facile à Manger a las personas con problemas de masticación y/o deglución?

El objetivo de la técnica Facile à Manger es **estimular el apetito y devolver el placer por la comida a aquellas personas que por un motivo u otro tienen complicaciones a la hora de masticar o deglutir.**

También, ofrece varias ventajas, siendo una alternativa a la dieta triturada, como por ejemplo:

Amplía la variedad de platos, admitiendo elaboraciones en frío y en caliente	Permite mantener el esquema de ingesta de primer plato, segundo plato y postre	Aumenta el abanico de texturas y colores
--	--	--

De esta forma, se ofrece una mayor variedad de recetas, lo que hace que las personas recuperen el interés por la comida. Y se les garantiza momentos de placer a la vez que nutritivos.

Como ya hemos dicho, es un proceso con el cual añadimos ingredientes naturales a la elaboración tradicional, que hace que el plato final garantice cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

A continuación, se detallan los **nutrientes de los texturizantes naturales**:

Huevo líquido pasteurizado	Es rico en lípidos, proteínas, calcio y fósforo
Nata líquida con un 35 % de materia grasa	Es rica en lípidos, proteínas, calcio, fósforo y Vitaminas A y D
Miga de pan blanco	Es rica en hidratos de carbono, que aportan energía
Clara de huevo	Rica en proteínas de alto valor
Gelatina neutra	Rica en sales minerales y en proteínas. En especial el colágeno, proteína que forma fibras y por ello tan importante para el mantenimiento de muchas estructuras del cuerpo, como son los músculos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones y la piel

Seguidamente, explicaremos de una manera sencilla cómo elaborar en casa platos Facile à Manger.



7.2. Facile à Manger paso a paso

1. Elaborar los platos de manera tradicional.
2. Escurrir.
3. Añadir el/los texturizante/s necesario/s. Ver tabla en la página 20.
4. Mezclar en el robot de cocina.
5. Introducir en moldes.
6. Hornear, si son preparaciones calientes, o refrigerar, si son preparaciones frías.
7. Desmoldar, cortar en porciones y servir en plato.
8. Emplatar

Dos formas de cocinar			
PLATO FRÍO		PLATO CALIENTE	
		Escurrir	*Jugos y salsas
Gelatina infusionada	Texturizar	Texturizar	Pan, nata, huevo
	Mezclar con robot de cocina / túrmix		
	Mezclar con espátula		
“Vinagreta, aceite, mahonesa...”	Mezclar en frío	Mezclar en caliente	“Con clara montada mezclar lentamente”
Refrigerar 40 min	← Introducir en moldes →		Hornear 20 min a 140°C
	Desmoldar		
Añadir salsas frías (*)	Emplatar		Añadir jugos o salsas (*)

* Excluir las salsas en caso de disgafia



1. ELABORAR LOS PLATOS

Nuestro primer paso es cocinar la receta de manera tradicional, que nos servirá de base para elaborar el plato Facile à Manger.

Recuerda que al añadir los texturizantes naturales el valor nutricional de la ración se va a incrementar un 20%.

2. ESCURRIR

No olvides escurrir¹ los líquidos, tanto los jugos como las salsas, para garantizar la correcta textura final del plato Facile à Manger.

Guarda o reserva aparte los jugos y salsas, puesto que se utilizarán para incorporarlos en la presentación final.

3. AÑADIR TEXTURIZANTE/S

Seguidamente, añadiremos los texturizantes necesarios, en función del ingrediente principal del plato. Para ello, seguiremos las indicaciones de la tabla de texturizantes (ver tabla del punto 7.3. de la página 20.)

4. MEZCLAR CON UN ROBOT DE COCINA, TRITURADORA, BATIDORA, TÚRMIX O SIMILAR

En este paso los ingredientes serán triturados con *túrmix* hasta conseguir una masa homogénea. Aconsejamos, que en el caso de las patatas y los tubérculos con almidón, no se triture en máquina porque quedará una textura gomosa. Es mejor usar un pasapurés o tenedor para elaborar el puré.

- Los platos calientes se mezclarán durante 15-20 segundos a velocidad media².

Hay que tener en cuenta que la clara de huevo siempre se añadirá a «punto de nieve» (se refiere al «punto» de textura que se consigue batiendo con varillas que ha de ser firme como si pareciera nieve) y se mezcla delicadamente con una espátula de goma con movimientos envolventes.

- Los platos fríos también se mezclarán entre 15-20 segundos a velocidad media³.

En este caso, el texturizante y las salsas se añadirán después de mezclar, haciéndolo también de forma delicada con una espátula de goma.

¹ Los platos fríos no necesitan escurrirse.

² Puede variar el tiempo dependiendo del robot y la textura que se quiera conseguir.

³ Ver nota 2.



5. INTRODUCIR EN MOLDES

Una vez esté todo bien mezclado, vaciamos el contenido del recipiente en el molde con la ayuda de la espátula de goma.

En el mercado existen moldes de silicona, acero inoxidable y aluminio. Recomendamos los de silicona porque se desmoldan más fácilmente.

También os recomendamos, siempre, tapar los moldes con film para que al cocinarse en el horno no se forme una corteza desagradable.

6. HORNEAR O REFRIGERAR

- Los **platos calientes**: hornearlos unos **20 minutos a 140 °C**.
- Los **platos fríos**: los dejamos reposar unos **30-40 minutos en la nevera a 3-4 °C**.

7. DESMOLDAR, CORTAR EN PORCIONES Y SERVIR⁴

- Cuando desmoldemos los **platos calientes**: debemos dejarlos a temperatura ambiente unos minutos antes de sacar del molde.
- Cuando desmoldemos los **platos fríos**: podemos poner el molde (no el alimento) en contacto con agua caliente unos segundos para facilitar el desmoldado.

8. EMPLATAR

Una vez tenemos desmoldado el producto, solo quedaría colocar en el plato la porción correspondiente, junto con las salsas o jugos reservados, según indique la receta.

Recomendaciones de raciones:

- Para platos elaborados a base de verduras, cereales, legumbres y patatas: no superar los 180 g.
- Para los elaborados a base de carnes, pescados y huevos: no superar los 140 g.
- Para postres: no exceder los 80-90 g.

⁴ Recomendamos que los moldes de silicona se laven a mano para alargar la vida útil de los mismos.



7.3. ¿Con qué alimentos conseguir la textura deseada de los platos Facile à Manger?

PLATOS CALIENTES		g TEXTURIZANTE x ración BASAL				TOTAL
		Nata líquida 35% MG	Huevo líquido pasteurizado	Clara de huevo pasteurizada	Miga de pan blanco	
PRIMEROS	Arroces	15	15	10	15	55
	Legumbres	15	15	10	15	55
	Pastas	15	15	10	x	40
	Excepción: pastas con bechamel	x	15	10	x	25
	Patatas	15	15	10	20	60
	Verduras	15	15	10	15	55
	Ensalada templadas	15	15	10	15	55
	Excepción: Ensaladas de pasta	15	15	10	x	40
SEGUNDOS	Aves	15	15	10	15	55
	Cerdo	15	x	10	15	40
	Ternera	15	x	10	15	40
	Picadas y embutidos	15	x	10	15	40
	Pescados blancos y azules	x	15	10	15	40
	Huevos y tortillas	15	x	10	x	25



PLATOS FRÍOS		g TEXTURIZANTE x ración BASAL		TOTAL
		Gelatina neutra	Observaciones	
PRIMEROS	Ensalada	5	Se diluya 5 g de gelatina en 20 ml de agua, a fuego mínimo (INFUSIONANDO). En todos los casos el texturizante se añade una vez mezclado el producto	25
	SEGUNDOS	Fruta fresca		
	Fruta almíbar	5		
	Frutas asadas	5		
	Pasteles	5		

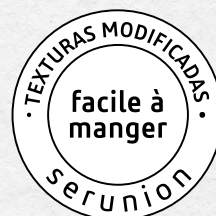
OTROS		g TEXTURIZANTE x ración BASAL		TOTAL	
		Nata líquida 35% MG	Clara de huevo pasteurizada		Observaciones
	Sándwich	15	10	Elaborar el sándwich caliente con queso, añadir nata y mezclar. Poner en el molde alternando capas de producto mezclado con queso y hornear.	25





RECETAS

Facile à Manger?



Recomendaciones y consejos de los chefs

- Alternar o combinar platos Facile à Manger con platos triturados. Por ejemplo, preparar una crema de primer plato y un segundo tradicional al que se le ha aplicado la técnica Facile à Manger.
- Evitar pescados con muchas espinas, carnes con muchos huesecillos y frutos secos, para favorecer que la textura sea homogénea.
- No servir pan, ya que el pan puede resultar un poco duro. O bien, si es pan de molde, puede pegarse al paladar y dificultar la masticación o deglución.
- Los postres son más saludables si se elaboran con fruta de temporada o lácteos.
- A la hora de cocinar los moldes en el horno, se recomienda, tapar los moldes con film para que no se forme una corteza desagradable.

Es importante tener en cuenta que, **si la persona que va a tomar platos texturizados con la técnica Facile à Manger padece alguna alergia o intolerancia alimentaria o sigue alguna dieta terapéutica, debemos primero consultar con el facultativo correspondiente.** La adición de los texturizantes naturales aumenta el número de calorías y de algunos nutrientes, así como la incorporación de algunos alérgenos alimentarios.

Revisar la tabla de la página 12 y eliminar de las recetas los ingredientes indicados en la misma, si el plato lo va a consumir una persona con disfagia.



Ensalada de brotes tiernos y melocotón



4 pax.



Verano



2/3



50 min.



INGREDIENTES

- 125 g. Tomate pelado fresco
- 125 g. Lechuga
- 125 g. Zanahoria
- 125 g. Cebolleta fresca
- 12,5 g. De gelatina por cada puré de hortaliza
- 25 g. De agua por cada puré de hortaliza
- 200 g. Melocotón
- Aceite de oliva virgen al gusto
- Vinagre de manzana al gusto
- Sal

ELABORACIÓN

- Lavar y pelar las hortalizas, y reservar aparte para utilizarlo más tarde.
- Hidratar la gelatina en agua fría.
- Poner una olla con agua a hervir, cuando empiece a hervir el agua, añadir la lechuga y retirar pasado dos minutos. Enfriar la lechuga en agua fría.
- Triturar cada hortaliza por separado y reservar por separado.
- Calentar el agua con la gelatina, hasta que esté completamente disuelta.
- Mezclar el agua caliente con la gelatina ya disuelta con cada puré de verdura elegido para la receta.
- Distribuir el puré con gelatina en los moldes y reservar en nevera entre 30 a 50 min.
- Lavar el melocotón.
- Triturar el melocotón con la piel hasta conseguir un puré y reservar en la nevera.
- Hacer una vinagreta al gusto, con el aceite, el vinagre y la sal.
- Para la presentación, poner las gelatinas cortadas al gusto y acompañarlo con el puré de melocotón y la vinagreta.

OBSERVACIONES

Para evitar la pérdida de color, hay que cocinar la verdura cuando el agua esté hirviendo y posteriormente retirar a agua muy fría para cortar la cocción y la pérdida de color.

Timbal de dorada con patatas asadas



4 pax.



Verano



2/3



60 min.



INGREDIENTES

- 200 g. Lomos de dorada fresca sin espinas
- 100 g. Patata asada
- 90 ml. Nata 35% M.G.
- 90 g. Clara de huevo UHT
- 30 g. Pan de molde sin corteza
- 20 g. Mantequilla
- 35 g. Huevo fresco
- 25 ml. Leche
- Aceite de oliva virgen al gusto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180 ° C.
- Asar las patatas envueltas en papel de aluminio.
- Hornear la dorada en una fuente de horno.
- Bajar el horno a 140 ° C.
- Con un tenedor, realizar el puré con la patata asada, la mantequilla, la leche, un huevo entero, la sal y la pimienta.
- Por otro lado, triturar la carne del pescado asado con el pan y la nata.
- Reservar el jugo del pescado horneado sobrante.
- Montar las claras a punto de nieve.
- Mezclar las claras a punto de nieve con el puré de pescado. Introducir la pasta resultante en molde y hornear a 140 ° C, de 20 a 25 min. Siempre tapar los moldes con film para que no crear una corteza desagradable.
- Marcar en plancha o en sartén antiadherente, la dorada texturizada.
- Emplatar al gusto con la dorada, el puré de patata y acompañar con la salsa de la cocción.

OBSERVACIONES

También se puede cocinar al horno la dorada entera junto con las patatas. Esta sería otra forma de cocinar la receta para integrar más sabor al pescado y las patatas. Posteriormente, para realizar la técnica Facile à Manger, separar los ingredientes y proceder a cambiarle la textura tal y como se explica en la receta.

Brochetas de pollo y verduras, con patatas arrugadas y mojo picón



7 pax.



Verano



2/3



60 min.

INGREDIENTES

Para la pechuga de pollo:

- 190 g. Pechuga de pollo
- 150 g. Cebolla
- 60 g. Nata 35% M.G.
- 25 g. Huevo fresco
- 25 g. Clara de huevo UHT
- 20 g. Pan de molde sin corteza

Para el pimiento rojo:

- 125 g. Pimiento rojo
- 55 g. Cebolla
- 40 ml. Nata 35% M.G.
- 1 ud. Huevo fresco
- 30 g. Pan de molde sin corteza
- 15 g. Copos de patata

Para el brócoli:

- 125 g. Brócoli
- 10 ml. Nata 35% M.G.
- 25 g. Huevo fresco
- 15 g. Clara de huevo UHT
- 8 g. Pan de molde sin corteza
- 8 g. Copos de patata

Para las patatas arrugadas:

- 100 g. Patata arrugada
- 20 g. Mantequilla
- Sal al gusto

Para la salsa:

- 80 g. Pan de molde sin corteza
- 2 g. Pimentón dulce
- 2 g. Comino molido
- Medio diente de ajo
- 50 ml. Aceite de oliva virgen
- 50 ml. Agua
- Vinagre al gusto
- Sal y pimienta al gusto



Brochetas de pollo y verduras, con patatas arrugadas y mojo picón

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 140 °C.
- Limpiar, pelar y cortar las hortalizas.
- Cocer las patatas en agua salada y secar en la cazuela hasta que queden arrugadas y secas.
- Con un tenedor, realizar el puré con las patatas y la mantequilla.
- Para la salsa, triturar todos los ingredientes correspondientes y reservar.
- Para las brochetas, salpimentar y cocinar las pechugas de pollo a la plancha.
- Triturar las pechugas de pollo con sus ingredientes correspondientes; la cebolla, la nata, el huevo fresco y el pan de molde. Reservar las claras de huevo aparte.
- Montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar, poco a poco, con el triturado de pollo.
- Dividir la mezcla en moldes y reservar.
- Saltear el pimiento y la cebolla.
- Triturar el pimiento con sus ingredientes correspondientes; la cebolla, la nata, el huevo fresco, el pan de molde y los copos de patata.
- Verter la mezcla en moldes, y reservar.
- Por otro lado, cocer y saltear el brócoli.
- Triturar el brócoli con sus ingredientes correspondientes; la nata, el huevo fresco, el pan de molde y los copos de patata. Reservar las claras de huevo aparte.
- Montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar, poco a poco, con el triturado de brócoli.
- Distribuir la mezcla en moldes.
- Hornear los moldes de pollo y verduras a 140 °C durante 20 minutos. Siempre tapar los moldes con film para que no crear una corteza desagradable.
- Desmoldar y cortar en cuadrados todas las texturas.
- Montar las brochetas al gusto.
- Emplatar las brochetas con las patatas y la salsa.



Flan de mandarina con caramelo de clementina



8 pax.



Verano



2/3



45 min.



INGREDIENTES

Para el flan:

- 450 ml. Zumo de naranja
- 2 sobres de cuajada
- 150 ml. Nata 35% M.G.
- 20 g. Azúcar

Para el caramelo:

- 50 g. Azúcar
- 50 ml. Zumo mandarina

ELABORACIÓN

- Mezclar el azúcar con el zumo de mandarina en un cazo para elaborar el caramelo.
- Dejar reducir hasta que tome un color a caramelo.
- Distribuir el caramelo en los moldes seleccionados para el flan.
- Mezclar el resto de los ingredientes en un cazo.
- Incorporar los sobres de cuajada a la mezcla, y remover.
- Llevar la mezcla a 85 °C, en caso de no tener termómetro llevar la mezcla a ebullición.
- En el momento que hierva, retirar y verter en los moldes con el caramelo.
- Dejar enfriar los moldes en la nevera.
- Desmoldar y decorar al gusto.

OBSERVACIONES

Añadir ralladura de limón o de naranja al caramelo para darle un toque de frescor.

Crema de puerro perfumada con té de menta



3 pax.



Otoño



1/3



45 min.



INGREDIENTES

- 135 g. Puerro fresco
- 100 g. Patata cocida
- 150 ml. Nata 35% M.G.
- 115 g. Clara de huevo UHT
- 10 g. Pan de molde sin corteza
- Una bolsita de té de menta
- Aceite de oliva virgen al gusto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Lavar las patatas y cocer en un cazo, reservar aparte para utilizarlo más tarde.
- Retirar la parte verde del puerro y guardarlo para otras elaboraciones, como caldos.
- Limpiar bien la parte blanca del puerro, ya que suele tener bastante arena.
- Picar el puerro, salpimentar y cocinar en una sartén con un poco de aceite.
- Cocinar el puerro a baja temperatura durante 10 minutos.
- Hacer una infusión de menta y dejar reposar.
- Pelar las patatas cocidas y reservar.
- Añadir la nata al puerro y cocinar 5 minutos.
- Mezclar el puerro cocinado en nata y la patata en un robot de cocina o con una batidora, para triturar. Con cuidado de no quemarse.
- Triturar hasta conseguir un puré fino, reservar en la nevera hasta que se enfríe.
- Cuando el puré esté frío, montar las claras de huevo y mezclar ambas elaboraciones en frío.
- Airear la infusión en una batidora, para añadir una textura más ligera.
- Emplatar la crema en un bol, decorar con el pan y la infusión de menta.

OBSERVACIONES

Si se le quiere dar más consistencia al puré se puede añadir más pan o patata a la masa. Para una textura más líquida, añadir más caldo.

Se retira la corteza al pan para evitar sabores amargos. Si no se quiere retirar la corteza, también se puede utilizar un brioche o pan de leche.

Si mezclamos las claras de huevo con el puré caliente, puede que se cocinen las claras y la textura no será la idónea. Por lo que se debe mezclar ambas elaboraciones en frío.

Canelón de setas de temporada con bechamel



8 pax.



Otoño



2/3



60 min.



INGREDIENTES

- 400 g. Setas frescas
- 190 g. Cebolleta fresca
- 8 g. Ajo picado
- 30 ml. Nata 35% M.G.
- 40 g. Clara de huevo UHT
- 10 g. Pan de molde sin corteza
- Aceite de oliva virgen al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa bechamel

- 500 ml. Leche
- 30 g. Harina
- 30 g. Mantequilla
- Nuez moscada, sal y pimienta al gusto

Para el tomate:

- 150 g. Tomate fresco sin piel
- 80 g. Azúcar

ELABORACIÓN

- Limpiar y cortar las setas.
- Precalentar el horno a 140 °C.
- Poner los moldes en una bandeja en el horno y reservar a temperatura ambiente.
- Pochar la cebolla y el ajo, en una sartén, hasta que estén ligeramente dorados, incorporar las setas cortadas a láminas y cocinar a fuego lento.
- Una vez pochado todo, retirar el jugo de las setas y reservarlo.
- Mezclar el sofrito de setas con el pan y la nata, en un robot de cocina o con una batidora, para triturar. Con cuidado de no quemarse.
- Triturar el sofrito durante 2-3 minutos, mientras se tritura, montar las claras a punto de nieve.
- Mezclar con movimientos envolventes, cuando el sofrito esté templado con las claras de huevo montadas.
- Incorporar la masa en moldes en forma cilíndrica, y tapar los moldes con film para que no crear una corteza desagradable.
- Introducir en el horno a 140 grados, durante 20 min.
- Cocinar a fuego lento el tomate hasta que el agua del tomate se evapore, incorporar el azúcar y dejar cocinar por 10 minutos más.
- Para la bechamel, dorar la harina con la mantequilla y añadir la leche mezclada con el jugo de setas.
- Llevar a ebullición la bechamel, hasta que espese ligeramente.
- Incorporar la sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- Emplatar en un recipiente con la salsa de tomate en el fondo, añadir el canelón horneado y cubrir con la salsa bechamel.
- Gratinar y servir.

Espirales con crema de frutos del mar



2 pax.



Otoño



2/3



70 min.



INGREDIENTES

- 40 g. Pasta en forma espiral
- 30 g. Mejillones
- 30 g. Gambas
- 5 g. Ajo
- 60 ml. Vino blanco
- 20 g. Cebolla
- 40 g. Tomate
- 20 g. Zanahoria
- 30 ml. Nata 35% M.G.
- 20 g. Clara de huevo UHT
- 30 g. Huevo líquido pasteurizado
- 10 ml. Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Cocer la pasta y reservar.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Limpiar y cortar la cebolla, zanahoria y ajo.
- En una sartén, cocinar la verdura cortada a fuego lento.
- Cuando la verdura esté dorada, añadir el tomate cortado, las gambas peladas y los mejillones sin cáscara.
- Cocer todo junto durante 5 minutos, y añadir el vino blanco.
- Reducir la salsa y triturar.
- Triturar la pasta con la nata líquida, el huevo pasteurizado y la clara de huevo.
- Distribuir los espirales triturados en moldes y hornear al baño maría durante 25 minutos.
- Emplatar y cubrir al gusto con la salsa.

Croquetas caseras con guarnición de espinacas y salsa de té



5 pax.



Otoño



2/3



90 min.



INGREDIENTES

- 200 g. Contramuslo de pollo
- 200 g. Espinacas
- 10 g. Ajo
- 20 g. Cebolla
- 20 g. Repollo
- 20 g. Zanahoria
- 10 ml. Té
- 100 g. Pan de molde
- 120 ml. Nata 35% M.G.
- 60 g. Clara de huevo UHT
- 60 g. Huevo líquido pasteurizado
- 20 ml. Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Limpiar y cortar a dados la cebolla, la zanahoria, el repollo y la mitad del ajo.
- En una sartén, cocinar la verdura cortada a fuego lento.
- Deshuesar el pollo y cortar a dados.
- Cuando la verdura esté dorada, añadir el pollo a dados.
- Cuando el pollo esté cocido, retirar del fuego y añadir 30 ml. de nata líquida, 30 g. de huevo líquido, 20 g. de clara de huevo y 30 g. de pan de molde.
- Triturar el pollo con todos sus ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.
- Poner el pollo triturado en moldes y hornear al baño maría durante 30 minutos.
- En una sartén, cocinar 5 g. de ajo con aceite de oliva virgen.
- Cuando el ajo esté dorado, añadir las espinacas y sofreír.
- Triturar las espinacas con 15 ml. de nata líquida, 15 g. de huevo líquido, 10 g. de clara de huevo y 15 g. de pan de molde. Rectificar de sal y pimienta.
- Distribuir las espinacas trituradas en los moldes elegidos.
- Hornear al baño maría durante 30 minutos.
- Para la salsa de té, hervir la nata restante y añadir el té fuera del fuego. Dejar infusionar 10 minutos y colar.
- Para pan rallado, hornear el pan de molde restante durante 8 minutos y triturar para conseguir un polvo que simulará el rebozado de la croqueta.
- Desmoldar las croquetas y colocar en el plato. Colocar a gusto la guarnición de espinaca. Espolvorear el polvo de pan por encima de la croqueta y cubrir con la salsa de té.

Café con leche frappé



5 pax.



Otoño



1/3



40 min.



INGREDIENTES

- 200 ml. Café
- 100 ml. Leche
- 25 g. Azúcar
- 15 g. Gelatina en polvo
- 75 ml. Agua tibia
- 50 ml. Nata 35% M.G.
- Leche al gusto de cada persona

ELABORACIÓN

- Mezclar el agua con la gelatina y calentar 10 segundos en el microondas. Dejar hidratar la gelatina.
- Mezclar el café con la leche al gusto.
- Añadir la gelatina hidratada al café.
- Distribuir en moldes y enfriar en nevera 30 minutos.
- Desmoldar el café y cortar en cuadrados.
- Montar la nata con el azúcar y reservar.
- Emplatar con la gelatina de café y cubrir con la nata montada.
- Decorar con cacao o café molido.

Patatas fritas bastón



4 pax.



Invierno



1/3



40 min.



INGREDIENTES

- 400 g. Patatas
- 60 ml. Nata 35% M.G.
- 60 g. Huevo fresco
- 40 g. Clara de huevo UHT
- 80 g. Pan de molde sin corteza
- Aceite para freír al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de tomate opcional

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 140 °C.
- Limpiar y cortar las patatas.
- Freír las patatas a fuego lento.
- Retirar las patatas del aceite y escurrir el exceso de aceite.
- Triturar las patatas con la nata, el huevo fresco y el pan de molde.
- Montar las claras de huevo a punto de nieve.
- Mezclar, poco a poco, la masa triturada con las claras de huevo montadas.
- Distribuir la masa en los moldes elegidos.
- Hornear en modo seco a 140 °C, durante 20 minutos.
- Desmoldar la patata y cortar en bastones.
- Decorar al gusto con la salsa de tomate natural.

Pastel de cabracho y gambas



6 pax.



Invierno



1/3



40 min.



INGREDIENTES

- 300 g. Cabracho limpio
- 100 g. Gamba limpia
- 250 ml. Nata
- 180 g. Huevo fresco
- 30 g. Tomate frito casero
- Una hoja de laurel
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 140 °C.
- Poner una olla a hervir con agua, laurel y sal.
- Cocer las gambas 4 minutos y retirar sin tirar el agua.
- Introducir el pescado cuando el agua rompa a hervir otra vez.
- Tapar y cocer durante 7 minutos aproximadamente, según el tamaño de la pieza.
- Pelar las gambas y triturar con un poco de sal y aceite de oliva. Reservar.
- Retirar el pescado y dejar enfriar un poco.
- Limpiar el pescado y retirar la carne con ayuda de unos cubiertos.
- Triturar la carne del pescado con la nata, el huevo fresco y el tomate casero.
- Distribuir la masa en los moldes elegidos.
- Hornear en modo seco a 140 °C, durante 20 minutos.
- Desmoldar el pastel y cortar al gusto.
- Acompañar con la masa de gambas.
- Decorar al gusto con las salsas.

OBSERVACIONES

Este plato combina muy bien con todo tipo de salsas y mayonesas. Recomendamos; mayonesa de limón, mayonesa con hierbas aromáticas, mayonesa con pimentón, salsa bechamel, etc.

Ensalada de invierno con vinagreta de plátano



6 pax.



Invierno



1/3



60 min.



INGREDIENTES

- 500 g. Lechuga
- 500 g. Tomate
- 300 g. Maíz
- 36 ml. Vinagre de Jerez
- Un plátano
- 40 ml. Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para la gelatina:

- Gelatina para la lechuga: 25 g. hidratados en 100 ml. de agua tibia
- Gelatina para el tomate: 25 g. hidratados en 100 ml. de agua tibia
- Gelatina para el maíz: 15 g. hidratados en 60 ml. de agua tibia

ELABORACIÓN

- Poner una olla a hervir con agua y sal.
- Mezclar 25 gramos de gelatina con 100 ml. de agua, y calentar 10 segundos, en el microondas.
- Dejar reposar la gelatina para que se hidrate. Repetir este paso con cada gelatina necesaria.
- Preparar un bol con agua y hielo.
- Introducir la mitad de las hojas de lechuga en la olla, cuando el agua rompa a hervir.
- Retirar, rápidamente, las hojas de lechuga y ponerlo en un bol con agua y hielo.
- Triturar toda la lechuga y mezclar con la gelatina infundionada.
- Distribuir la lechuga con la gelatina en los moldes.
- Enfriar en nevera durante, mínimo, 30 minutos.
- Pelar el tomate e intentar quitar el máximo de semillas.
- Triturar la carne del tomate y mezclar con la gelatina infundionada.
- Distribuir el tomate en moldes y enfriar.
- Repetir el paso anterior con el maíz. Triturar, mezclar con la gelatina y distribuir en moldes.
- Para la vinagreta, triturar el plátano con un poco de aceite de oliva y un chorro de vinagre.
- Si la vinagreta queda muy espesa, añadir un poco de agua.
- Desmoldar las verduras una vez cuajadas.
- Emplatar y acompañar con la vinagreta.

Cuscús con garbanzos y verduras al vapor



6 pax.



Invierno



2/3



120 min.



INGREDIENTES

- 300 g. Garbanzos
- 120 g. Cebolla
- 60 g. Pimiento rojo
- 60 g. Pimiento verde
- 80 g. Zanahoria
- 4 g. Ajo
- 40 g. Repollo
- 250 g. Cuscús
- 60 ml. Nata 35% M.G.
- 50 g. Clara de huevo UHT
- 60 g. Huevo líquido pasteurizado
- 60 g. Pan de molde sin corteza
- Pimentón, sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 140 °C.
- Cocer los garbanzos de forma tradicional; con el ajo, laurel, repollo, cebolla y zanahoria.
- Separar cada ingrediente y reservar el caldo.
- En un recipiente, extender el cuscús seco y añadir la misma cantidad de agua caliente.
- Tapar el cuscús y dejar hidratar.
- Triturar los garbanzos con la nata, el huevo fresco y el pan de molde. Reservar las claras de huevo aparte.
- Montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar, poco a poco, con el triturado de garbanzo.
- Rellenar los moldes y cocinar al horno durante 20 minutos.
- Reducir el caldo y espesar con maicena.
- Triturar los pimientos crudos y mezclar con el caldo reducido para hacer la salsa.
- Pesar 300 gramos de verduras al gusto y realizar el mismo procedimiento que con los garbanzos. Triturar, mezclar con la clara y distribuir en moldes.
- Cocer al horno durante 20 minutos a 140 °C.
- Emplatar alternando los moldes, el cuscús y decorar al gusto con la salsa y especias.

Alubias con sepia y verduras



6 pax.



Invierno



1/3



120 min.



INGREDIENTES

- 300 g. Alubias grandes
- 80 g. Cebolla
- 40 g. Pimiento rojo
- 30 g. Pimiento verde
- 1 ud. Puerro
- 3 ud. Ajo
- 1 ud. Sepia grande
- 60 ml. Nata 35% M.G.
- 50 g. Clara de huevo UHT
- 60 g. Huevo líquido pasteurizado
- 60 g. Pan de molde sin corteza
- Una hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen al gusto

ELABORACIÓN

- Dejar en remojo las alubias durante 8 horas.
- En una olla, añadir las alubias con la cebolla, el ajo, los pimientos, el puerro, una hoja de laurel y el aceite.
- Tapar y cocinar a fuego medio, hasta que las alubias estén tiernas.
- Precalentar el horno a 140 °C.
- Limpiar, cortar y salpimentar la sepia.
- En una sartén, saltear la sepia troceada con un poco de aceite de oliva virgen.
- Dorar la sepia a fuego fuerte.
- Incorporar la sepia a las alubias.
- Separar las alubias del caldo. Reservar el caldo.
- Triturar las alubias con los demás ingredientes. Añadir el huevo, el pan y la nata.
- Montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar, poco a poco, con el triturado de alubias.
- Rellenar los moldes y cocinar al horno durante 20 minutos.
- Reducir el caldo y espesar al gusto.
- Emplatar y cubrir al gusto con la salsa.

Áspic de naranja



7 pax.



Invierno



1/3



40 min.



INGREDIENTES

- 500 ml. Zumo de naranja natural
- 35 g. Gelatina en polvo
- 125 ml. Agua tibia
- Canela y azúcar al gusto

ELABORACIÓN

- Mezclar el agua con la gelatina y calentar 20 segundos en el microondas. Dejar hidratar la gelatina.
- Incorporar la gelatina hidratada al zumo de naranja, integrar bien la gelatina.
- Distribuir el zumo en moldes y enfriar en nevera 40 minutos.
- Desmoldar y decorar con la canela.

Arroz integral con verduras



5 pax.



Primavera



2/3



50 min.



INGREDIENTES

Para el arroz:

- 250 g. Arroz integral cocido
- 1 ud. Huevo fresco
- 50 ml. Nata 35% M.G.
- 40 g. Clara de huevo UHT

Para los vegetales:

- 150 g. Zanahoria asada
- 45 g. Clara de huevo
- 30 ml. Nata 35% M.G.
- 200 g. Brócoli
- Aceite de oliva virgen al gusto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 140 °C.
- Lavar y pelar los vegetales.
- Cortar las verduras en grandes porciones y cocer.
- Cocer el arroz integral, una vez cocido, pesar los 250 gramos para la receta.
- Para la preparación del arroz, triturar el arroz con la nata y un huevo hasta que quede una masa homogénea.
- Seguidamente, montar las claras a punto de nieve y mezclar con movimientos envolventes el arroz texturizado.
- Introducir la masa del arroz en los moldes elegidos y cocer en el horno a 140 °C, unos 20 minutos. Siempre tapar los moldes con film para que no crear una corteza desagradable.
- Para la preparación de las verduras, triturar la zanahoria con la nata y la clara de huevo hasta que quede una masa homogénea.
- Introducir la masa de zanahoria en los moldes elegidos y cocer en el horno a 140 °C, unos 20 minutos.
- Salpimentar el brócoli y saltear.
- Triturar el brócoli en un robot de cocina, hasta que quede una crema fluida.
- Emplatar al gusto con el arroz y la zanahoria, y cubrir con la salsa de brócoli.

OBSERVACIONES

Las verduras se pueden cocer en caldo para aportar más sabor. El arroz se puede cocer en el agua de las verduras o en caldo para aportar más sabor. En un mismo molde se puede rellenar la mitad de zanahoria y la otra mitad del arroz.

Sándwich de jamón cocido y queso (Bikini)



2 pax.



Primavera



1/3



50 min.



INGREDIENTES

- 30 g. Queso Edam
- 40 g. Jamón cocido
- 30 ml. Nata 35% M.G.
- 20 g. Clara de huevo UHT
- 30 g. Huevo líquido pasteurizado
- 60 g. Pan de molde sin corteza

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Poner en un recipiente la clara de huevo, el huevo líquido pasteurizado, la nata líquida, el pan de molde y el jamón cocido.
- Triturar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.
- Por otro lado, cortar unos bastoncitos de queso de 15 g. cada uno y congelar.
- A continuación, rellenar los moldes hasta la mitad, con la pasta triturada.
- Hornear los moldes al baño maría, durante 10 minutos.
- Extraer los moldes del horno y colocar los bastoncitos de queso sobre la masa precocinada.
- Cubrir con la masa restante y hornear durante 25 minutos más.
- Desmoldar los sandwiches texturizados y servir.

OBSERVACIONES

Para aportar más sabor después de desmoldar. Dorar los sándwiches texturizados en una sartén con un poco de mantequilla.

Hamburguesa de legumbres con ensalada de col y mayonesa de pepinillo



3 pax.



Primavera



3/3



120 min.



INGREDIENTES

- 20 g. Lentejas cocidas
- 60 g. Zanahoria
- 20 g. Cebolla
- 150 g. Col
- 50 g. Manzana
- 30 g. Mayonesa
- 5 g. Gelatina neutra en polvo
- 10 g. Pepinillos en vinagre
- 30 ml. Nata 35% M.G.
- 20 g. Clara de huevo UHT
- 30 g. Huevo líquido pasteurizado
- 10 ml. Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Limpiar y cortar a dados la cebolla y la zanahoria.
- En una sartén, cocinar la verdura cortada a fuego lento.
- Cuando la verdura esté dorada, añadir las lentejas cocidas y cocinar 5 minutos más.
- Triturar las lentejas con la nata líquida, el huevo líquido y la clara de huevo. Rectificar de sal y pimienta.
- Distribuir en moldes y hornear a 180 °C, durante 30 minutos al baño maría.
- Cortar la col en dados y hervir en agua con sal durante 30 minutos.
- Triturar la col con el agua de cocción hasta conseguir una textura tipo crema.
- Añadir 5 gramos de gelatina neutra en polvo y seguir triturando.
- Distribuir en moldes la col y dejar enfriar durante 40 minutos.
- Para la mahonesa, triturar los pepinillos con la mahonesa en un bol, y reservar.
- Desmoldar las hamburguesas y emplatar con la col y la mayonesa.

Tiramisú



2 pax.



Primavera



1/3



90 min.



INGREDIENTES

- 4 uds. Melindros
- 100 ml. Café
- 50 g. Queso Mascarpone
- 10 g. Cacao
- 20 g. Azúcar
- 50 ml. Nata 35% M.G.

ELABORACIÓN

- Bañar los melindros en el café y colocar las galletas en un recipiente como base.
- En una batidora mezclar el Mascarpone, la nata líquida y el azúcar.
- Batir hasta tener una textura de nata semi-montada.
- Cubrir los melindros con la crema Mascarpone.
- Volver a poner otra capa de melindros y cubrir con la crema.
- Servir y decorar con el cacao en polvo.

9. Los consejos de nuestros chefs

Luis Miguel Diéguez

Chef y responsable gastronómico de Residencia Las Angélicas

Recomienda: «Cuando haces un puré, lo tienes que refinar y/o pasar por un colador. Con el inconveniente de que una parte de los alimentos se quedan en el colador. Y como en consecuencia, algunos nutrientes se pierden. Sin embargo, con la técnica Facile à Manger los desperdicios son mínimos, el plato se elabora y se mezcla todo, lo que permite aprovechar el 100% del alimento. Esto también ayuda a conservar todo su sabor»

Alfredo Cao

Chef y responsable gastronómico del Hospital Monte Naranco

Recomienda: «Hay que tener en cuenta, que para que personas con dificultades de deglución puedan comer un tomate, hay que retirar la piel y las semillas, además de cortar o triturar el tomate; sin embargo, con la técnica Facile à Manger se aprovecha todo. Un tomate es un “rock and roll” de sabor. También, hay que tener en cuenta que, al cocinar con la técnica Facile à Manger, la ración aumentará en un 20% más de lo habitual, puesto que añadimos los texturizantes, como la miga de pan o clara de huevo».

Manuel Alvarado

Chef del Hospital San Juan Grande y referente operacional

Recomienda: «Cuando ofrecemos el menú tradicional, observamos que a veces los pacientes con problemas de masticación o deglución se cansan masticando. Ello hace que reduzcan su ingesta, comiendo solo el primer plato. No consumen el segundo plato o lo dejan, para comer el postre que les apetece más o les resulta más fácil de digerir. El Facile à Manger permite ofrecer alimentos cómodos de comer, lo que favorece la ingesta del menú completo».

Carlos Fernando Cherta

Chef y responsable gastronómico del Hospital Beltrán i Oriola

Recomienda: «La comida tiene que ser placentera, cuando ves un plato agradable visualmente, el primer rechazo desaparece. Hemos observado que los pacientes cuando ven un puré verde amarronado no quieren probarlo. Igual que el color, el olor es un factor decisivo a la hora de comer. Con la técnica Facile à Manger potenciamos los olores naturales de los alimentos».

10. Agradecimientos

Los libros enseñan muchas cosas acerca de las personas, las culturas, la alimentación, los sentimientos... pero solo es posible entenderlas cuando se viven y comparten.

Este libro ha visto la luz gracias al esfuerzo, ilusión y compromiso de muchas personas que, de manera desinteresada, han dedicado su tiempo a investigar, probar, repetir y corregir los contenidos y recetas que se presentan.

Nuestro propósito es dar a conocer una técnica de cocinado que permite transformar la textura de los platos para que personas que, por un motivo u otro, conviven, experimentan o sufren dificultades de masticación y/o deglución, puedan volver a disfrutar comiendo.

Gracias al Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias del Imsero en Salamanca, en especial a su directora/gerente Isabel Campo, quien muy amablemente ha realizado el prólogo de este libro. Gracias por confiar en nuestro proyecto y permitirnos colaborar en el taller degustación de platos elaborados con la técnica Facile à Manger, dirigido a los profesionales, usuarios del centro y sus familiares.

Gracias a Gemma Cuesta, por su interés en mejorar cada día el bienestar de las personas y por darnos la oportunidad de colaborar en su TFM sobre el estudio de la adaptación e innovación de los alimentos para las personas que presentan disfagia, recuperando la emoción de comer.

Gracias al equipo de operaciones y cocina de Serunion, en especial al de Alberto Calzada por estar ahí cuando se les necesita, siempre dispuestos a participar. Gracias al equipo de nutricionistas, a Cristina López, por hacer las adaptaciones para que una técnica utilizada en nuestras cocinas por nuestros profesionales resulte fácil de entender y elaborar en cualquier hogar.

Gracias a nuestros chefs Luis Miguel Diéguez, Alfredo Cao, Manuel Alvarado, Jordi Chiva, Carlos Fernando, Raúl Briones y Cesar López, que encendieron los fogones y se pusieron a cocinar, pensar, probar y compartir su conocimiento sobre la técnica Facile à Manger.

También nos gustaría agradecer a la organización, colaboradores y suministros de cocina Codina por su participación en este proyecto.

Muchas gracias a todas las personas que compartirán, cocinarán y probarán estas recetas, y harán felices a otras muchas más que podrán volver a disfrutar de los sabores de nuestra gastronomía.

