

• 15 • RECETAS

CON ESPELAN +

N-PAC-19-029



NUTRICIA • Bagó
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

• INTRODUCCIÓN •

Todas las recetas en este recetario están espesadas con ESPESAN +, un espesante para alimentos y líquidos que le asegura la consistencia y textura de los alimentos y bebidas recetados por su profesional de la salud, para permitir la deglución más segura.

ESPESAN + se puede utilizar para espesar bebidas, líquidos y alimentos. Puede mantener alimentos y bebidas espesados en el refrigerador hasta por 24 horas.

• TIPS DEL CHEF •

Para presentar los alimentos de consistencia puré de la manera más atractiva, nuestro chef especializado ha recopilado algunos consejos de preparación de alimentos:



Cuando prepare comidas con más de un componente (por ejemplo, carne con papas y zanahorias), haga un puré de los alimentos por separado y colóquelos en el plato por separado. Esto significa que el sabor y el color de los alimentos individuales se mantienen tanto como en una comida normal. Los alimentos pueden incluso moldearse con moldes especiales para alimentos, de modo que se asemejen más al ingrediente original.



Los alimentos y bebidas espesados con ESPESAN +, se pueden enfriar, congelar y recalentar.



A muchas personas les resulta fácil preparar las comidas con relativa frecuencia y congelar las porciones adicionales para su uso posterior (si congelas los alimentos en bandejas de cubitos de hielo, permite un control sencillo de las porciones, ya que solo necesitas descongelar y recalentar tantos cubos como necesites).



El pan y otros alimentos hechos con granos, como galletas y pasteles, son un problema particular para los pacientes con dificultades para tragar. La estructura granular de estos alimentos significa que son extremadamente difíciles de tragar.



Dejar reposar 2 minutos para que ESPESAN + pueda alcanzar la consistencia deseada.

• ÍNDICE •

SALADO

Berenjena a la parmesana con puré de batata	4
Ñoquis	4
Sushi roll	5
Crostini con huevos y palta	6
Moussaka	6
Matambre arrollado con puré de papa	7
Wok de carne y vegetales	7

DULCE

Flan con dulce de leche	8
Chocotorta	8
Queso y dulce	9
Yogurt con Frutas	9
Pancake con mermelada y fruta fresca	10

LÍQUIDOS

Batido Detox	10
Smoothie de Frutos Rojos	11
Frapuccino	11

BERENJENA A LA PARMESANA CON PURÉ DE BATATA



INGREDIENTES	ESPELAN +
Berenjena 200 gr	5 medidas
Aceite de oliva 30 gr	
Albahaca 1 atado	

Pasta de tomate 120 gr	4 medidas
Ajo 1 diente	
Azúcar 80 gr	
Sal 15 gr	
Tomillo 3 gr	3 medidas
Queso cremoso 100 gr	
Batata 200 gr	

Leche 80 gr	3 medidas
Miel 60 gr	
Salvia 2 hojas	

- Cortar las berenjenas al medio y salarlas con sal gruesa, dejarlas reposar en agua por 30 minutos. Asarlas al horno con aceite de oliva, una vez listas procesarlas, tamizarlas y agregar Espesan +
- Para el pomodoro mezclar los ingredientes, cocinar por 1 hora, tamizar, agregar Espesan+
- Mezclar el queso cremoso con leche, partes iguales, procesar, tamizar y agregar Espesan +
- Cocinar la batata hasta punto de puré, procesar y agregar leche y miel, tamizar y adicionar Espesan +

ÑOQUIS DEL 29



INGREDIENTES	ESPELAN +
Papa 200 gr	6 medidas
Ricota 100 gr	
Nuez Moscada 3 gr	
Sal 2 gr	
Ossobuco 180 gr	
Albahaca 1 atado	

Pasta De Tomate 120 gr	3 medidas
Zanahoria 80 gr	
Cebolla 80 gr	
Apio 80 gr	
Vino Tinto 100 gr	
Romero 1 gr	
Ajo 1 diente	

- Cocinar la papa, pelada en agua o caldo por al menos 2 horas, dejar que se pase de punto y se disuelva en el agua de cocción, procesar, agregar ricota y condimentar, tamizar, agregar Espesan +.
- El ossobuco cocinarlo integrando el resto de los ingredientes por 4 horas a baja temperatura, retirar la carne de la cocción y separar la carne del hueso, procesar la carne junto con su peso en pomodoro por al menos 2 minutos y espesar utilizando Espesan +.
- La albahaca remojarla en agua con hielo por 1 minuto (sólo hojas), esto nos ayudará a activar el color verde fresco, procesar con la cuarta parte de su volumen en agua y espesar utilizando Espesan +.

SUSHI ROLL



INGREDIENTES	ESPESAN +
Arroz 180 gr	6 medidas
Vinagre 100 gr	
Mirin 50 gr	
Azúcar 80 gr	
Salmón 180 gr	5 medidas
Cebolla 30 gr	
Crema de leche 100 gr	
Palta 0,5 u	
Queso crema 100 gr	3 medidas
Salsa soja 150 gr	2 medidas

- Cocinar el arroz con 3 veces su peso en agua, dejar que se pase de punto, colar, procesar con la mitad de su peso en agua, agregar el vinagre, mirin y azúcar; procesar nuevamente todo utilizando Espesan +. Llevar a frío por 2 horas en una placa plana o un plato plano, tapado con plástico film.
- Cocinar y procesar el salmón con los ingredientes indicados, tamizar, agregar Espesan +.
- La palta procesarla con una cucharada de zumo de limón y la mitad de su peso en agua, espesar con Espesan +.
- El queso crema procesarlo con la mitad de su peso en leche, tamizar y espesar con Espesan +.
- Para la salsa de soja procesaremos directamente con Espesan +.
- Para el armado, extender un film con un poco de aceite bien repartido por toda la superficie, repartir el arroz por toda la superficie del film logrando un rectángulo, con un papel film aceitado, ayudarse para que quede con una altura pareja, medio centímetro aproximadamente. Colocar el puré en mangas pasteleras, y en el centro de la superficie de nuestro rectángulo de arroz extender por filas a lo largo un puré a la vez, con la ayuda del film de base cerrar el roll a lo ancho y dar un poco de presión. Dar frío por 1 hora antes de cortar.

CROSTINI CON HUEVOS Y PALTA



INGREDIENTES

Tostada pan negro 2 rodajas
Crema 150 gr

Huevos 3
Leche 100 gr
Cebolla 80 gr
Palta 0,5 u
Crema 50 gr

ESPESAN +

6 medidas

4 medidas

- Mezclar las tostadas con la crema de leche, tamizar y agregar Espesan +.
- Preparar huevos revueltos con cebolla, una vez listos mezclar con leche y procesar hasta obtener una pasta líquida homogénea, agregar Espesan +.
- Mezclar la palta junto con la crema y agregar Espesan +.

MOUSSAKA



INGREDIENTES

Berenjena 200 gr
Aceite de oliva 30 gr
Sal 20 gr
Pomodoro 150 gr
Carne picada 100 gr
Cebolla 30 gr
Ajo 1 diente
Leche 200 gr
Mantequilla 50 gr
Harina 50 gr
Nuez moscada 1 gr
Albahaca 1 atado

ESPESAN +

4 medidas

- Cortar las berenjenas al medio y salarlas con sal gruesa, dejarlas reposar en agua por 30 minutos. Asarlas al horno con aceite de oliva, una vez listas procesarlas, tamizarlas y agregar Espesan +.
- Para el pomodoro mezclar los ingredientes, cocinar por 1 hora, agregar la carne picada y cocinar hasta que esté lista, procesar y tamizar, agregar Espesan +.
- Preparar salsa blanca, procesar, tamizar y agregar Espesan +.
- La albahaca remojarla en agua con hielo por 1 minuto (sólo hojas), esto nos ayudará a activar el color verde fresco, procesar con la cuarta parte de su volúmen en agua y espesar utilizando Espesan +.

MATAMBRE ARROLLADO CON PURÉ DE PAPA

INGREDIENTES	ESPESAN +
Matambre de cerdo 200 gr	7 medidas
Cebolla 100 gr	
Ajo 1 diente	
Huevo cocido 4 u	4 medidas
Crema 180 gr	
Espinaca 3 atados	3 medidas
Puré de papa 200 gr	5 medidas
Puré de arveja 200 gr	
Puré de zanahoria 200 gr	

- Cocinar la carne con el resto de los ingredientes a horno y 1 lt de agua, en una placa o recipiente para horno, cubierta con aluminio y a baja temperatura por 4 horas. Procesar la carne con el caldo de cocción hasta obtener una pasta homogénea. Espesar con Espesan +.
- Procesar los huevos con la crema y Espesan +.
- Procesar la espinaca con la mitad de su peso en agua, agregar Espesan +.
- Espesar cada puré con la medida correspondiente de Espesan +.

WOK DE CARNE Y VEGETALES

INGREDIENTES	ESPESAN +
Arroz 90 gr	6 medidas
Caldo de verduras 150 gr	
Salsa soja 20 gr	1 medida
Jengibre 10 gr	4 medidas
Huevo 150 gr	
Carne 100 gr	
Zanahoria 150 gr	5 medidas
Morrón 150 gr	

- Cocinar el arroz hasta que se pase, procesarlo con caldo de verduras hasta tener una mezcla homogénea y pastosa, tamizar, agregar Espesan +.
- Espesar la salsa de soja a punto jarabe con Espesan +.
- Procesar la zanahoria cocida con la misma cantidad de caldo hasta obtener una mezcla homogénea, agregar Espesan +.
- Repetir el proceso con el morrón y el huevo, espesar usando Espesan +.
- Cocinar la carne, agregar caldo de verduras o carne en igual cantidad, procesar y tamizar, espesar utilizando Espesan +.

FLAN CON DULCE DE LECHE



INGREDIENTES

Leche 350 gr
Dulce de leche 125 gr
Azúcar 50 gr
Huevos 3 u
Esencia de vainilla 1 chdta

ESPESAN +

6 medidas

- Preparar el Flan de manera tradicional, una vez listo, procesar con Espesan +.
- Se puede agregar salsa de dulce de leche, para lo cual procesamos el mismo con su equivalente en peso de leche, agregamos 2 medidas por cada 200 gr de salsa.

CHOCOTORTA



INGREDIENTES

Galletas Chocolina 360 gr
Leche 200 gr

Leche 200 gr
Dulce de leche 200 gr
Crema batida 1 frasco
(Crema chantilly)

ESPESAN +

6 medidas

4 medidas

- Procesar las galletas con la leche, tamizar y volver a procesar con Espesan +.
- Procesar el dulce de leche con la leche y Espesan +.
- Decorar con crema batida.

QUESO Y DULCE



INGREDIENTES	ESPESAN +
Dulce de batata 100 gr	5 medidas
Almíbar simple 100 gr	
Queso cremoso 100 gr	
Leche 100 gr	

- El almíbar simple se consigue mezclando en proporción 1 a 1 azúcar y agua, hierve y se enfría, con éste procesamos el dulce de batata y agregamos Espesan +.
- Para el queso cremoso agregamos la leche y Espesan +, procesamos todo junto hasta tener un puré homogéneo.

YOGURT CON FRUTAS



INGREDIENTES	ESPESAN +
Uvas 100 gr	2 medidas
Mandarina 100 gr	
Manzana verde 100 gr	
Frutillas 100 gr	
Almíbar 400 gr	6 medidas
Yogurt 180 gr	

- Procesar cada fruta con su equivalente en peso en almíbar, tamizar, procesar cada ingrediente con la medida de Espesan + indicada en la tabla.
- Para el Yogurt agregar directamente Espesan +.

PANCAKE CON MERMELADA Y FRUTA FRESCA



INGREDIENTES

Huevo 1 u
Harina 70 gr
Leche 115 gr
Polvo de hornear 1 gr
Manzana verde 150 gr
Uva 120 gr
Mandarina 1 u
Azúcar 500 gr

ESPEBAN +

4 medidas

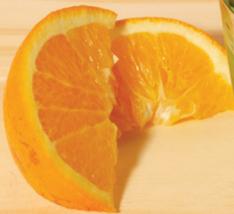
Mermelada 120 gr

2 medidas

• Mezclar la harina, leche y polvo de hornear, una pizca de azúcar. Cocinar el pancake con un poco de manteca en una sartén. Una vez lista procesarla con leche hasta conseguir un puré líquido, tamizarlo, devolver a la procesadora y agregar 4 medidas de Espesan +.

• Disolver la mermelada con la misma cantidad de agua, repetir el procedimiento con cada uno de los ingredientes, tamizar cada uno y agregar la cantidad indicada de Espesan + indicado en la tabla.

BATIDO DETOX



INGREDIENTES

Manzana verde 1 u
Corazón de lechuga 1 u
Apio 60 gr
Espinaca 1 atado
Zumo de limón 60 gr

ESPEBAN +

4 medidas

• Procesar todos los ingredientes con una taza de agua y tamizar, agregar Espesan +.

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES	ESPESAN +
Frutilla 100 gr	3 medidas
Banana 90 gr	
Naranja 50 gr	
Miel 50 gr	
Leche 150 gr	
Azúcar 100 gr	
FortiFit	1 medida

- Procesar todas las frutas junto con la leche y el azúcar y FortiFit, tamizar y volver a procesar agregando Espesan + hasta conseguir la consistencia deseada.

FRAPUCCINO



INGREDIENTES	ESPESAN +
Café	3 medidas
Helado de vainilla	
Chocolatada Fortisip	
Crema batida	c/n

- Procesar el café con el helado y la chocolatada Fortisip, espesar con Espesan +.
- Usar la crema batida para decorar.

Centro de atención
a profesionales
de la salud y usuarios

 **0800-122-5544**

www.nutricia.com.ar



 **NUTRICIA • Bagó**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION