



**COMER
DIFERENTE
COMER BIEN**

Recetas seguras para
chuparse los dedos

Recetario de alimentos texturizados

Edita:
CADIS Huesca
Coordinadora de Asociaciones de Personas con Discapacidad de Huesca

C/ Berenguer, 2-4, planta 5.ª
Hotel de Asociaciones - Edificio Caja Rural de Aragón
22002 Huesca
Tel. 974 210 092
www.cadishuesca.es

Autora:
Ana Cristina Cortés Otal.
© CADIS Huesca
Con la colaboración de Yolanda Mojares Armañac.

Revisado por: Grupo de Gastronomía Inclusiva del proyecto Huesca más inclusiva y Adapei de Altos Pirineos.

Traducido por: ELITETRA traducciones y Laëtitia Rault.

Foto de cubierta: La Colmena Agencia Creativa.

Fotografías interiores: La Colmena Agencia Creativa.

Ilustraciones y grafismo: La Colmena Agencia Creativa.

Imprime: Gráficas Alós, Huesca.

ISBN: 978-84-09-24552-9

Depósito Legal: Hu. 187/2020

El proyecto ha sido cofinanciado al 65 % por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Organiza:



Participan:



Colaboran:



ÍNDICE

Prólogo	7
Agradecimientos	10
Productores franceses colaboradores.....	10
Grupo de trabajo de Adapei de Altos Pirineos.....	10
Productores españoles colaboradores	11
Grupo de gastronomía inclusiva	12
Quienes lo han probado dicen	14
Descubre nuestras videorecetas	17
Qué saber antes de elaborar recetas texturizadas.....	18
¿A quién se dirigen estas recetas?	20
Alimentos texturizados.....	21
Niveles y características de los alimentos texturizados.	22
Pasos en la elaboración de recetas texturizadas	26
Comportamiento de los alimentos atendiendo a su composición.....	27
Comportamiento de los alimentos atendiendo al tratamiento culinario ...	30
Herramientas y materiales utilizados en la elaboración de las recetas	34
Primeros platos	40
Arroz a la cubana con longaniza	42
Brócoli con pisto de verduras.....	46
Ensalada de alubias blancas con encurtidos y verduras.....	50
Ensalada de lechuga y tomate.....	54
Ensalada de queso de cabra sobre tostada.....	60
Entremeses de la casa	64
Espaguetis carbonara	70
Garbanzos con bacalao, huevo y espinacas	74
Guisantes con jamón, huevo y patata	80
Judías verdes con patata.....	84
Lentejas a la campesina	88
Segundos platos	92
Albóndigas con salsa de almendras	94

Bacalao a la riojana	98
Berenjena rellena de merluza	102
Blanqueta de ternera, arroz criollo y salsa de pimiento con azafrán	106
Calamares con salsa de mejillones	112
Lomo con salsa de pimienta	116
Longaniza al vino blanco.....	120
Pavo con salsa de manzana y zanahoria.....	124
Pierna de cordero con patatas gratinadas.....	128
Pollo al chilindrón	132
Salmón al papillote con verduras.....	136
Tortilla de patata con alioli y pan integral.....	140
Postres.....	144
Arroz con leche.....	146
Ciruela.....	150
Empanadico de calabaza	154
Fresas	158
Manzana	162
Melocotón en almibar	166
Naranja	170
Pastel de brocheta con crema inglesa.....	174
Pera	178
Plátano.....	182
Tarta de arándanos	186
Trenza de Almodóvar	190
Recetas elaboradas por cocineros que han colaborado en este proyecto	194
Brownie con naranja.....	196
Cremoso de bacalao con chilindrón de verduras.....	200
Copa de café y baileys.....	204
Brocheta de vinagrillos	208
Crema vegetal de apionabo, royal de foie gras y hummus de trufa.....	214
Planificación semanal	218

Estimado/a lector/a;

La disfagia es un problema de salud pública que va adquiriendo cada vez más envergadura. El aumento de la esperanza de vida de la población y, específicamente, de algunos colectivos de personas con discapacidad y dependencia produce un aumento, cada vez mayor, de la incidencia de este síntoma.

La idea de este recetario surgió ante la escasez de herramientas de acceso libre al público en materia de alimentación y disfagia. Por lo tanto, este recetario pretende ser el primero de muchos más documentos, destinados tanto a profesionales como a los hogares de las personas con disfagia, para seguir avanzando en esta área.

En esta ocasión, este recetario ha sido desarrollado para la elaboración de alimentos adaptados en textura en cocinas de restauración colectiva. Cada receta especifica la cantidad de ingredientes necesarios para la elaboración de 20 raciones, detallando el tipo de alimento utilizado así como el proceso y herramientas profesionales necesarias para su elaboración. El uso de otras materias primas o herramientas no profesionales para la elaboración de estas recetas está desaconsejado, pues podrían dar lugar a una gran variabilidad de las características finales de los alimentos elaborados y, por lo tanto, de su seguridad y eficacia.

Dado que la población a la que va dirigido este recetario presenta requerimientos nutricionales habitualmente más bajos respecto de un adulto sano, las recetas han sido desarrolladas para satisfacer dietas de entre 1500 y 1800 kcal.

Por último, reflejar que las imágenes que acompañan a las recetas de este documento han sido realizadas a modo de sugerencia de presentación.

Esperamos que este documento te sea de utilidad y te permita aprender, ayudar o seguir avanzando en el objetivo para el que ha sido desarrollado: mejorar la alimentación de las personas con disfagia y otros problemas en la masticación y deglución.

PRÓLOGO

Nos enorgullece y complace enormemente haber realizado este proyecto destinado a hacer accesible a todo el mundo la gastronomía de nuestras dos regiones.

El trabajo de nuestros equipos de profesionales que han creado estos "laboratorios culinarios" a ambos lados de la frontera, para experimentar con nuevas texturas y nuevas recetas, nos ha permitido descubrir nuevos talentos, y quizá ¡hasta nuevas oportunidades de empleo! La dieta de textura modificada no es algo que se pueda improvisar, es una cultura que hay que implantar en el ámbito médico-social, es una colaboración que hay que crear y materializar entre nuestro personal médico, auxiliar, educador y cocineros. También son los nuevos oficios que hay que crear para coordinar y dar sentido a la gran cadena solidaria y responsable que formamos todos juntos, en un mismo territorio. Porque todos desempeñamos una función para que esta cadena no se rompa y que todo aquel que tenga problemas de deglución pueda comer platos apetecibles, coloridos, sabrosos y seguros, además de saber lo que está comiendo.

En esta aventura transfronteriza más que emocionante, hemos tenido el inmenso privilegio de estar acompañados por cinco grandes chefs que nos han enseñado la importancia de ver, sentir y apreciar los platos, que nos han dado ganas "de deleitarnos", de experimentar una elaboración sencilla o refinada con asociaciones gustativas a veces sorprendentes, y por supuesto, siempre de manera segura... Su sensibilidad, su entrega, su sencillez y su capacidad de ponerse en el lugar del otro nos ha emocionado enormemente. Es un honor tenerlos a nuestro lado: ha sido una demostración maravillosa de que la gastronomía puede ser accesible de verdad a todo el mundo.

Que este libro de recetas transfronterizas sirva para compartir el magnífico viaje que hemos iniciado al país del despertar de los sentidos y del paladar; que les incite a experimentar nuevas texturas, nuevas regiones, nuevos amaneceres. Estas recetas reinterpretadas revalorizan nuestro patrimonio cultural a ambos lados de la frontera y nos proponen vivir o revivir la experiencia del gusto, en el hospital o en familia... ¡Que aproveche!

Evelyne Lucotte-Rougier
Francisco Ratia

Recetario transfronterizo de alimentación con textura modificada. PROYECTO PYRHEQUAL (POCTEFA)

Originaria de una región donde la gastronomía ocupa un lugar importante, me alegra poder escribir algunas palabras en este libro de recetas transfronterizas de textura modificada.

Sí, para todos nosotros, comer es vital, pero también es un delicioso placer. Porque cocinar es un arte que permite infinitas posibilidades y que cualquiera puede practicar, a su nivel, con los productos que ofrece su territorio. Para las personas con trastornos de deglución, era importante tomar medidas. Este es el objetivo del presente trabajo que estamos apoyando, llevado a cabo por el proyecto PYRHEQUAL (POCTEFA). Concretamente, nos permite perseguir la ambición conjunta de “comer mejor” y “comer fácil”. Un verdadero trabajo en favor de la inclusión de las personas con estos problemas.

Los lazos que nos unen a ambos lados del Pirineo también son muy fuertes. Ese es precisamente el objetivo de esta colaboración y de este proyecto colectivo que me complace, porque siempre tenemos mucho por descubrir de nuestras culturas frateras. A través de la experiencia de los grandes chefs de nuestros dos países, este libro renueva nuestra visión del patrimonio culinario, entre la elaboración de lo dulce y lo salado.

Por último, la región Occitanie está muy orgullosa de ver surgir este tipo de iniciativas por todo su territorio al ser vectores de cohesión social y solidaridad. Seguiremos apoyando todos estos proyectos, totalmente anclados en nuestros objetivos regionales. De la granja al tenedor, solo hay un paso: así que, a todos y a todas, ¡buena elaboración y buena degustación!



Carole Delga
Presidenta de la Región Occitanie
Pyrénées-Méditerranée

Más que alimentos

“Una comida caliente es tranquilidad, dignidad y esperanza”. Son palabras del chef José Andrés cuando describe su labor atendiendo a los más desfavorecidos tras una catástrofe. “Porque detrás de ese plato que se ofrece -suele explicar- está la señal de que alguien se preocupa y de que mañana será mejor”. Comer es una necesidad primaria del ser humano, pero más allá de eso, a través de la comida se disfruta, se transmiten sensaciones, se avivan recuerdos y se procuran cuidados. Esta voluntad de cuidado y mimo es la que impregna este recetario de alimentos adaptados en textura que tenemos entre las manos.

Cuidado y dedicación a través de otra forma de entender la gastronomía, que amplía su concepto para englobar en él a todas las personas, sobrepasando la idea básica de la alimentación, y observando sus necesidades físicas y emocionales. Cada una de las siguientes páginas nos invita a ir más allá para aprender y entender que a través de un plato se alimenta el alma y a una sociedad. Las recetas que aquí se ofrecen están especialmente pensadas y diseñadas para mejorar la calidad de vida de las personas que por dificultades de masticación y deglución deben seguir una dieta basada en triturados a través de alimentos texturizados. En cada una de ellas se han invertido jornadas de trabajo para lograr la textura adecuada, para garantizar su seguridad. Cada plato es un paso más hacia esa voluntad de inclusión, también en la gastronomía.

PYRHEQUAL, enfocado al empoderamiento, la autorrepresentación y la inclusión de personas con discapacidad y dependencia a ambos lados del Pirineo, avanza con este recetario un paso de gigante en sus objetivos. Una guía a tener en cuenta a ambos lados de los Pirineos; con las costumbres gastronómicas que compartimos, con las que nos complementan y en la que la atención a las personas es el punto de encuentro. Enhorabuena a CADIS Huesca y al Grupo de Gastronomía inclusiva del proyecto Huesca más inclusiva por liderar esta iniciativa.



María Victoria Broto
Consejera de Ciudadanía y Derechos
Sociales del Gobierno de Aragón

AGRADECIMIENTOS

PRODUCTORES FRANCESES COLABORADORES

Queremos agradecer a SCEA HANDIBIO 65 sus hortalizas cultivadas con el mayor cuidado, respetando la tradición, el terroir, la filosofía “de la semilla al plato” y la inclusión.

Siempre intentamos favorecer la proximidad y trabajar con nuestros socios cercanos. Nuestros productores locales tienen talento: poseen un saber hacer y un apego a nuestra herencia culinaria que nos gustaría compartir con ustedes a través de estas recetas apreciadas en nuestra tierra, en nuestro corazón y en nuestro paladar...

Nuestro padrino Alexis Saint-Martin, a quien agradecemos calurosamente estar a nuestro lado, nos dijo que “para él cocinar es ante todo un acto de amor”. Esta innovadora experiencia de “gastronomía para todos” nos ha permitido captar todo el alcance y la magia de su afirmación. Estamos muy felices y orgullosos de poder compartirla con todos vosotros.



GRUPO DE TRABAJO DE ADAPEI DE ALTOS PIRINEOS

Queremos transmitir todo nuestro agradecimiento al equipo del laboratorio culinario: nuestros dos cocineros, Gilles Peluhet y Marjorie Lacaze-Rusques, nuestra encargada de atención a los clientes de restauración, Véronique Desconnet, y nuestra nutricionista, Claire Rotge, por habernos deleitado y por haber reinterpretado recetas tradicionales pero que representan muy bien a nuestra región. Muchas gracias por haber desafiado las distancias, por haber innovado trabajando entre centros, por haber improvisado, por haberse enfrentado a todos los retos que hacen que una experiencia de este calibre sea inolvidable. Por último, gracias de todo corazón a nuestro fiel grupo de referencia de la Residencia de Oursbelille, que ha seguido la elaboración de las recetas, nos ha ayudado a hacerlo cada vez mejor hasta encontrar la textura apropiada, el sabor adecuado, la presentación correcta... Vuestras aprobaciones durante las degustaciones han sido muy valiosas, vuestras críticas constructivas y vuestros ánimos también. No cabe duda

de que este equipo de “gastronomía para todos” está listo para enfrentarse a nuevos retos transfronterizos.

PRODUCTORES ESPAÑOLES COLABORADORES

Es conocido que la provincia de Huesca es tierra de encantos, desde las montañas del Pirineo hasta las llanuras de los Monegros y desde los castillos de la Hoya hasta los frutales de la Litera. Aunque su geografía es lo que más sorprende al visitante, su verdadera belleza reside en las gentes que componen cada uno de sus municipios. Todos ellos hacen de la provincia de Huesca un lugar especial para vivir y convivir.

La combinación de estos factores hace que la provincia genere productos alimentarios de gran calidad tanto frescos (frutas, verduras, legumbres, arroz, huevos y carnes) como elaborados (quesos, productos cárnicos, panes, repostería, vino, etc.).

Estos productos pueden encontrarse fácilmente en las pequeñas y medianas empresas repartidas por todo el territorio, así como en supermercados propios de la provincia. También pueden llegar hasta nosotros a través de la hostelería, lo que supone una apuesta clara de todas estas empresas por los productos locales y por mantener vivo el territorio día tras día.

El desarrollo de este recetario ha contado con el apoyo de algunos de estos productores, empresarios y hosteleros que con tanto esfuerzo y cariño hacen que estos productos y servicios estén a nuestra disposición, impulsando el producto de cercanía y el respeto por el medio ambiente.

Con el aporte de sus productos y elaboraciones han hecho posible el desarrollo de todas y cada una de las recetas que aparecen en este recetario. Nuevamente han vuelto a apostar por las personas, en este caso por aquellas que presentan dificultades en la masticación y/o deglución de alimentos, para que esta modificación de textura no disminuya el placer que supone la alimentación ni el vínculo emocional que se establece en estos momentos con las personas que nos rodean.

Gracias por ayudarnos a seguir avanzando en esta labor.

Cadis Huesca





GRUPO DE GASTRONOMÍA INCLUSIVA

Si pudiera destacarse un aspecto de la elaboración de este recetario, y por el cual es tan especial, sería el trabajo en equipo que ha requerido. Usuarios, familiares, cuidadores, auxiliares, cocineros, logopedas, enfermeros, terapeutas ocupacionales, médicos, dietistas-nutricionistas, directores, estudiantes, profesores o socios internacionales son algunos de los perfiles de las personas que han participado en el desarrollo de este documento y a los que, con estas líneas, queremos agradecer su participación.

Queremos reconocer especialmente el apoyo de ASPACE HUESCA por haber prestado sus cocinas para el desarrollo de las recetas, así como a Valentia, Alzheimer Huesca, Cruz Blanca Huesca, Unidad de Disfagia del Sector de Salud de Huesca, Grado en Nutrición Humana y Dietética, residencias Ciudad de Huesca, Sagrada Familia y Nuestra Señora de la Merced, al haber participado con sus profesionales y usuarios en las catas para la validación de las recetas.

Merece un reconocimiento especial entre estas líneas Yolanda Mojares, cocinera de la Cocina de José Fernández en ASPACE HUESCA, pionera en el desarrollo de este tipo de alimentación en nuestra provincia y con la que gracias a sus consejos y colaboración se ha podido desarrollar este recetario.

También queremos agradecer a Henar Mayordomo y Lina Casañas sus esfuerzos e implicación durante su tiempo de prácticas en CADIS Huesca pues, sin duda, han dado lo mejor de sí.

Existe un proverbio que dice "Si quieres ir rápido, camina solo; si quieres llegar lejos, ve acompañado." Esta cita refleja a la perfección el trabajo, implicación y perseverancia que muestran los representantes de las entidades y las alianzas de CADIS Huesca que forman el Grupo de Gastronomía inclu-

siva, incluido dentro del proyecto Huesca más inclusiva. El desarrollo de las acciones planteadas en este grupo permite seguir avanzando en la mejora de la alimentación de las personas con dificultades en la masticación y/o deglución, como es el caso de este recetario.

Muchas gracias.

Especial reconocimiento a los representantes de las entidades que forman el Grupo de Gastronomía inclusiva:

- Alicia Sipán, de Alzheimer Huesca.
- Montserrat Casañas, de la Asociación Guayente - Centro El Remós.
- Inmaculada Vidal, de ASPACE HUESCA.
- Ismael Barreu y Ángel Rus, de Valentia.
- Lucía Blanco, de Cruz Blanca Huesca.
- Pedro Goyoaga, de la Asociación de Cocineros de Huesca.
- Carmelo Bosque y Silvia Fernández, de la Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería y Turismo de Huesca.
- Elena Palacios, del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca.
- Lucía Bellosta, del Centro Público Integrado de Formación Profesional San Lorenzo.
- Concha Oliván y Miriam Guillén, de la Residencia de Personas Mayores "Ciudad de Huesca" del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS).
- Úrsula Campos, de la Residencia de Personas Mayores Sagrada Familia del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS).
- Mikaela Palomar, de la Residencia de Personas Mayores Nuestra Señora de la Merced.
- Marta Charte y Elena Ubis, de la Unidad de Disfagia del Sector de Salud de Huesca.
- Pablo Montoliu, de la Unidad de Disfagia del Sector de Salud de Huesca.
- Ana María Arnal y Arancha Pueyo, del Servicio de Atención Primaria del Sector de Barbastro.
- Patricia Meade y Antonio Vercet, de la Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Grado en Nutrición Humana y Dietética.

QUIENES LO HAN PROBADO DICEN:

A continuación, hemos recogido algunos de los comentarios realizados por personas con discapacidad, personas con dependencia, familiares y profesionales que han participado en el desarrollo de este recetario:

Los texturizados me transportan a un restaurante de cocina vanguardista - usuario de Cruz Blanca Huesca.

Me gustaría probar cuscús. La sopa de fideos me gustó. El puré de patatas con manzana también - usuario de ASPACE HUESCA.

La fruta me gustó, sobre todo las muy frías, es como mejor saben (probó melocotón y manzana). La carne texturizada no tanto. Descubriremos nuevos sabores gracias a los texturizados - usuario de ASPACE HUESCA.

Esta todo buenísimo (y nombra el menú del fin de semana) - usuario de Valentia.

La verdad es que me gusta todo (pero recuerda con especial interés el pollo asado con patatas panadera) - usuario de Valentia.

Conocer otras texturas con el proyecto es positivo, porque así las personas con disfagia pueden distinguir sabores - usuario de la Asociación Guayente - Centro El Remós.

Comida muy agradable - usuario de Alzheimer Huesca.

¡Huele bien, qué ilusión! - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

¡Es bonito y huele bien! - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Es cierto, es lo mismo que en el plato - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

¡Al menos sabemos lo que estamos comiendo! - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Deberíamos comer así todos los días - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

¿Puedo repetir? - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Señora presidenta, me gustaría que fuera así todos los días - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Se resbala, me lo puedo comer todo - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Es excelente - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Huele como en casa - usuario de Adapei de Altos Pirineos.

Es una oportunidad para las personas con disfagia para volver a disfrutar de la comida - enfermera de Cruz Blanca Huesca.

Experiencia gastronómica extraordinaria. Nos hace ponernos en el lugar de nuestros usuarios - fisioterapeuta de ASPACE HUESCA.

Hay grandes avances. No obstante, queda mucho camino por recorrer y lograr aspectos tales como lograr una presentación más ajustada a la realidad, manteniendo siempre la seguridad y eficacia - logopeda de ASPACE HUESCA.

Gran trabajo por parte de todo el equipo que ha conseguido un número elevado de recetas texturizadas que son seguras, apetecibles y casi de alta cocina - responsable del Servicio de Orientación y Logopedia de ASPACE HUESCA.

Se han reducido muchísimo los atragantamientos, toses y problemas en las degluciones y como monitor te garantizas más seguridad a la hora de dar de comer - profesional de Valentia.

Trasmitimos seguridad y confianza a nuestros residentes, la comida es más apetitosa y comen de todo disfrutando - profesional de Valentia.

Bajo mi punto de vista como responsable, decir que aunque se puede mejorar y nos falta mucho como, por ejemplo, texturizar el pan o las ensaladas, el cambio que hemos experimentado en cuanto a seguridad es lo mejor que podíamos hacer. Antes, casi a diario, teníamos una incidencia de atragantamiento. Ahora pueden pasar muchos días hasta que sucede, pero con un buen seguimiento y la realización de los test MECV-V son fácilmente subsanables - responsable de Servicio de la Residencia Los sueños y Sagrada Familia.

Una sensación increíble en cuanto a la forma y la textura asociada al sabor del alimento - profesional de Alzheimer Huesca.

La experiencia de probar recetas texturizadas ha sido muy positiva. Descubrir los sabores de los alimentos en diferente textura a la que consideramos normal supone una revolución para la mente y los sentidos. Creo que debe trabajarse para disminuir los triturados en las residencias de mayores y apostar por alimentos modificados en textura que suponen una forma de inclusión. Además de que todos podemos disfrutarlos ya que son apetecibles tanto a la vista como al paladar – directora de la Residencia de Personas Mayores y Centro de día Sagrada Familia.

Están muy contentos, les hace felices participar en esta degustación. Entendieron perfectamente que eran el grupo de control y que sus opiniones eran importantes – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

Al principio sospechaban, algunos temían atragantarse, pero ahora se sienten tranquilos y disfrutan – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

Es colorido, bien presentado y sobre todo huele bien – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

Al menos saben lo que comen. El hecho de presentar el plato sin texturizar al lado, les permite darse cuenta – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

Es genial separar los diferentes ingredientes, encuentras todos los sabores de los alimentos – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

Tenemos que aprender a hacerlo, es mejor que triturado – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

También podremos utilizar el libro de recetas – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

¡Al menos no hay espesante y no se pega! – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

No se ahoga, ni siquiera tose, eso te da esperanza... – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

No puedo creer que esté pidiendo más – profesional de Adapei de Altos Pirineos.

Verdaderamente, eso es gastronomía para todos. Así todos cuentan – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

Entiendo que habéis elegido platos locales, en cualquier caso, ¡qué ilusión! – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

Huele bien, veamos si está tan bueno como parece – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

Me gusta la presentación, es bonita – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

Al menos sabemos lo que comemos. Qué buena idea separar los diferentes ingredientes y presentarlos como en el plato de referencia – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

Es cierto que la idea del plato de referencia es pedagógica. Todos sabemos lo que realmente hay en el plato y podemos ver las cantidades. Cuando trituramos, siempre tenemos la impresión de que hay menos y tendemos a añadir algo – familiar de Adapei de Altos Pirineos.


Personalmente, la blanqueta me ha gustado más. Se reconoce bien el sabor, pero pondré un poco menos de sal cuando lo haga – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

No pensé que llegaría a comerse el arroz pero ni siquiera tosió – familiar de Adapei de Altos Pirineos.

DESCUBRE NUESTRAS VIDEORRECETAS

Dado que este documento pretende ser una herramienta de apoyo para todas aquellas entidades que buscan mejorar su alimentación modificada en textura, no hemos podido dejar pasar la oportunidad de grabar la elaboración de cada una de estas recetas, con la finalidad de que sean una ayuda más para los profesionales que las elaboren.



The image shows three small glass jars with their openings wrapped in natural twine, arranged on a rustic, light-colored wooden plank surface. The jars contain different colored purees: a light brown one on the left, a darker brown one at the top, and a greyish-brown one at the bottom. Surrounding the jars are various fresh fruits, including sliced bananas, a slice of cantaloupe, and a slice of lemon. A red and white checkered cloth is partially visible in the top left and bottom right corners. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**QUÉ SABER ANTES
DE ELABORAR
RECETAS
TEXTURIZADAS**

¿A QUIÉN SE DIRIGEN ESTAS RECETAS?

Están dirigidas a todas aquellas personas que presenten la **sensación subjetiva de dificultad o dificultad para la deglución** de alimentos sólidos, líquidos, medicamentos e incluso la saliva desde la boca al estómago. Estas dificultades son conocidas como disfagia y pueden derivarse de una situación física, neurológica o degenerativa, reversible o irreversible, que puede provocar desde signos leves a complicaciones graves para la salud.

Signos más habituales:

- Tos durante o después de las comidas.
- Incremento en el tiempo de las comidas.
- Cambio de hábitos alimenticios o rechazo de alimentos que antes eran aceptados.
- Dificultades para recoger el alimento del cubierto.
- Dificultad de masticación, lateralización y rotación de la lengua.
- Dificultad para limpiar los restos de comida presentes en la boca.
- Dolor al tragar (odinofagia).
- Cambios en la voz, ojos llorosos y carraspeo recurrente.
- Sudoración, ojos llorosos, malestar.
- Degluciones fraccionadas para que pase el alimento.
- Febrículas, infecciones respiratorias recurrentes o neumonías.
- Babeo frecuente y/o mucosidad abundante.
- Regurgitación y reflujo nasal.
- Atragantamientos y/o aspiraciones con algunos alimentos o líquidos.
- Cambio en la coloración del rostro, de las puntas de los dedos y los labios.
- Obstrucciones de las vías respiratorias.
- Otros.

ALIMENTOS TEXTURIZADOS

¿Qué son los alimentos texturizados?

Los “alimentos texturizados” o “texturizados” son elaboraciones culinarias que modifican las características de los alimentos con la finalidad de que sean seguros, eficaces, nutritivos y atractivos organoléptica y visualmente para las personas con problemas de masticación y/o deglución.

¿Qué características deben cumplir?

Seguridad. Su consumo no debe provocar complicaciones de salud tales como infecciones respiratorias, atragantamientos u obstrucciones.

Eficacia. El organismo debe ser capaz de asimilar y utilizar los nutrientes ingeridos mediante la dieta.

Nutritivo. La dieta debe aportar el tipo y cantidad de macronutrientes y micronutrientes adecuados y necesarios para mantener o recuperar un óptimo estado de salud.

Organolépticamente adecuados. Las características de color, sabor, olor y temperatura deben ser lo más similares posibles a las que presentarían las elaboraciones reales, lo que permite facilitar su identificación y disfrute.

Presentación atractiva. La cantidad, forma y decoración de las elaboraciones debe asemejarse lo máximo posible a la que presentaría la receta original o, en su defecto, realizarse de la manera más atractiva y cuidada posible con la finalidad de llamar la atención y aumentar el apetito del comensal.

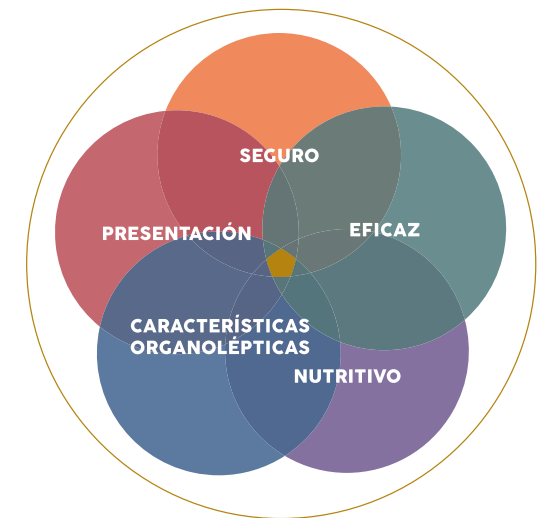


Imagen 1. Características de los alimentos texturizados

¿En qué se diferencian de los alimentos modificados en textura?

Los alimentos adaptados en textura son aquellos cuyas características (tamaño de partícula, consistencia, viscosidad, etc.) han sido modificadas culinaria y/o mecánicamente respecto de las que presenta la elaboración original, con la finalidad de facilitar su consumo para las personas con problemas de masticación y/o deglución, garantizando la seguridad y eficacia del proceso.

¿Qué son los alimentos triturados?

Son alimentos cuyo tamaño de partícula ha sido modificado con fines culinarios, sin que esto garantice su seguridad y eficacia para las personas con problemas en la masticación y/o deglución.

NIVELES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS TEXTURIZADOS

La adaptación de la textura de alimentos y bebidas se centra principalmente en la modificación de su viscosidad y tamaño de partícula. A partir de allí, la dieta es dividida en niveles con características definidas adaptadas al grado de disfagia del usuario para facilitar su alimentación.

Existen muchos modelos vigentes, pero en este apartado explicaremos el desarrollado por el organismo internacional de la IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) diferenciando 8 niveles de textura descritos a continuación, de menor a mayor fluidez:

NIVEL 0. Bebidas finas o claros.

Bebidas homogéneas que fluyen rápidamente pudiéndose beber a través de tetinas, pajitas o vasos. Ejemplos: agua, infusiones, caldos y café.

NIVEL 1. Ligeramente espeso.

Bebidas homogéneas que fluyen rápidamente pero más espesas que el agua. Requieren de un esfuerzo ligeramente superior para ser bebidos a través de tetinas, pajitas o vasos. Ejemplos: leches de fórmula.

NIVEL 2. Poco espeso o tipo néctar.

Bebidas homogéneas muy fluidas pero más espesas que los niveles 1 y 2. Al decantarlos caen formando un hilo fino que finalmente deja un mínimo residuo en el vaso. Pueden beberse con una pajita, un vaso o ejerciendo fuerza a través de una tetina. Ejemplos: néctares de frutas (melocotón, manzana, etc.) y verduras (tomate, zanahoria, etc.) y yogures líquidos.

NIVEL 3. Moderadamente espeso, licuado o tipo miel.

Alimentos homogéneos con una fluidez media-baja. No mantienen la forma y se decantan lentamente formando un hilo denso y continuo que finalmente deja un residuo grueso en el vaso. Pueden beberse de un vaso o con una cuchara pero no con una pajita o tenedor. Ejemplos: miel, yogur batido y papilla de cereales ligera.



Imagen 2. Tabla de la IDDSI

NIVEL 4. Extremadamente espeso, puré o tipo pudín.

Alimentos homogéneos, no pegajosos con una fluidez baja. Capaces de mantener la forma, formar capas y ser moldeados, por lo que son tomados con cuchara o tenedor. Al caer del cubierto lo hacen en bloque. No requieren de masticación. Ejemplos: flan, yogur, cuajada, natillas, yogur griego 10 % m. g. y mousse.

Este nivel corresponde con el que presentan las elaboraciones de este recetario.

NIVEL 5. Picado y húmedo.

Alimentos blandos y húmedos con un tamaño de partícula pequeño (2-4 x 2-4 mm) y homogéneo resultante de un procesado mecánico (robot de cocina) o manual (tijeras especiales). Capaces de mantener la forma, pueden ir acompañados de salsas muy espesas, lo que facilita su masticación y formación del bolo alimenticio, es necesario el uso de cuchara o tenedor para su consumo. Ejemplos de alimentos que pueden ser picados: verduras, carnes, pescados, frutas, etc.

NIVEL 6. Suave y tamaño bocado.

Alimentos suaves, blandos y húmedos que han sido troceados hasta presentar un tamaño de 15 x 15 mm o inferior (tamaño bocado). Esta textura puede obtenerse mediante el aplastado o aplicación de presión con los cubiertos sobre el alimento. Pueden ir acompañados de salsas fluidas y es necesario el uso de tenedor para su consumo. Ejemplos de alimentos que están o pueden ser troceados: macedonia de frutas, tortilla, patata cocida, pisto de verduras y pescado.

NIVEL 7. Normal.

Cualquier tipo de elaboración o alimento sin importar su textura, viscosidad, tamaño o técnica culinaria empleada. Incluidos aquellos alimentos de alto riesgo de atragantamiento. Uso de los diferentes cubiertos y utensilios atendiendo a las características de la receta.

A continuación, se muestran pruebas para la identificación de las principales características de cada nivel.

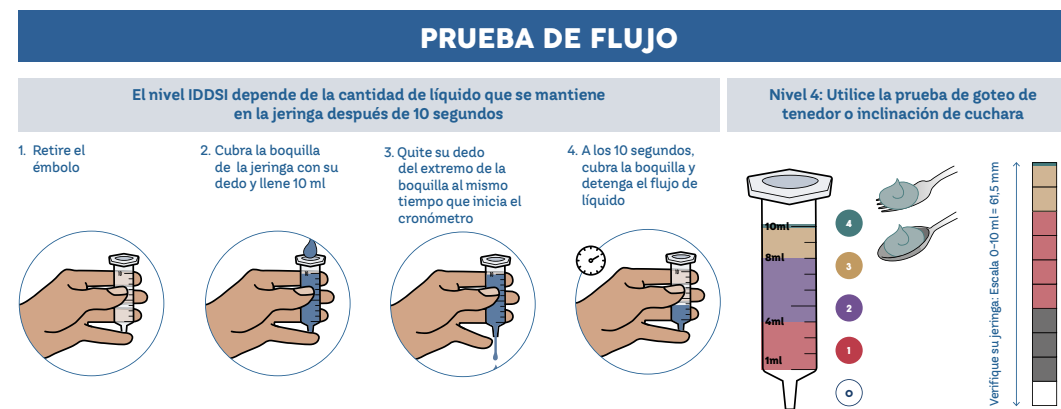


Imagen 3. Pruebas para verificar el flujo de los alimentos modificados en textura

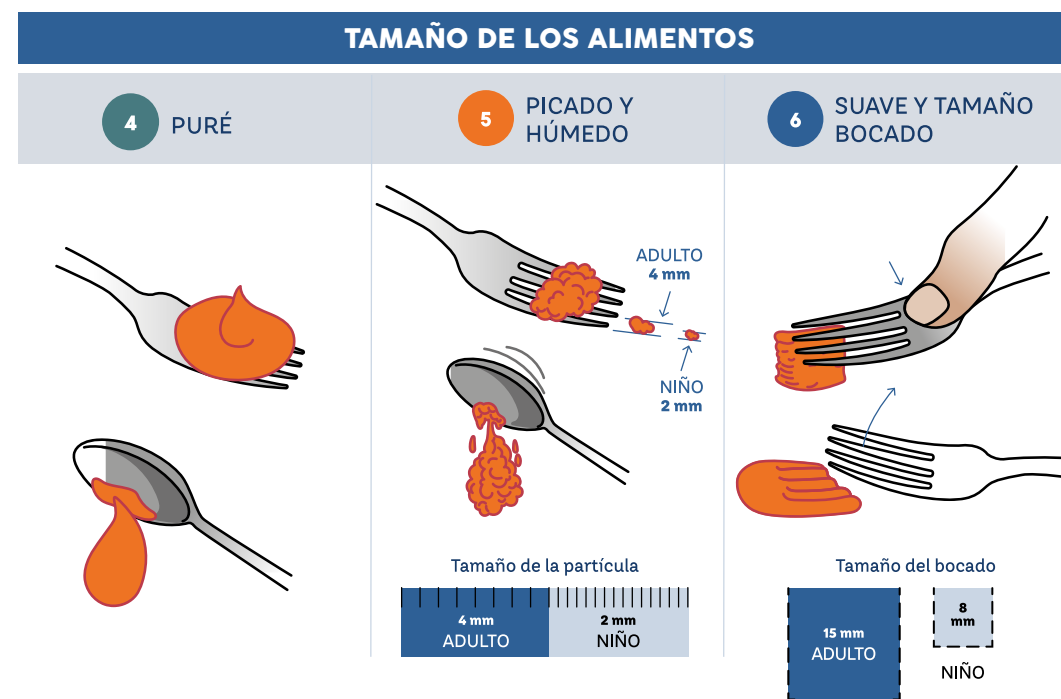


Imagen 4. Pruebas para verificar el tamaño de los alimentos modificados en textura

PASOS EN LA ELABORACIÓN DE RECETAS TEXTURIZADAS

La elaboración de las recetas texturizadas requiere del conocimiento previo del **comportamiento** y **características** de los alimentos así como del uso de unas **instalaciones y herramientas** específicas.

La elaboración de las recetas texturizadas sigue los siguientes pasos:

1° Conocer las características de los alimentos a utilizar (tabla 1) **y su comportamiento según el proceso culinario utilizado** (tabla 2). Características del alimento: presencia de agua, fibras, aumento del espesor, partes peligrosas, etc. Comportamiento según el proceso culinario: pérdida o retención de agua, desarrollo de costras, dobles texturas u otras.

2° Aplicación del proceso culinario correspondiente a la receta a desarrollar. Control del proceso (vapor, plancha, horno, hervido, crudo u otros), tiempo y temperatura.

3° Separación de las partes de la elaboración para su adaptación en textura y posterior emplatao. Escurrir los líquidos, separar el alimento principal de guarniciones o salsa, etc.

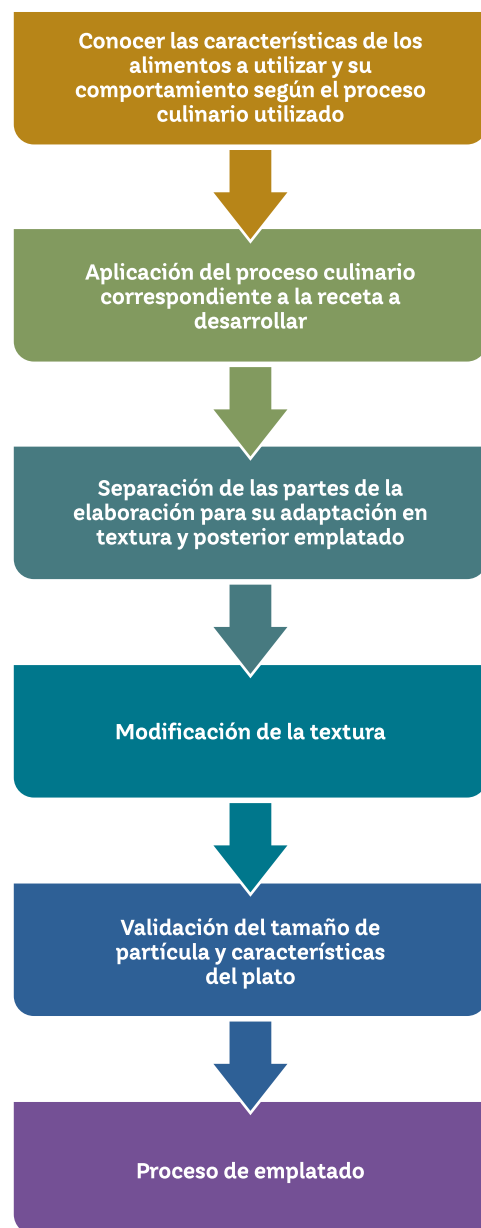


Imagen 5. Diagrama para la elaboración de alimentos texturizados

4° Modificación de la textura. Procesado de cada una de las partes de la receta con el uso de herramientas mecánicas o manuales adicionando el fluido recomendado (tabla 2) en la cantidad adecuada.

5° Validación del tamaño de partícula y características del plato. Verificación de las características de la receta mediante la selección de la/s prueba/s correspondientes (imágenes 3 y 4).

6° Proceso de emplatao. Uso de herramientas (arillos, mangas y recipientes) para controlar la cantidad servida, facilitar el servicio y mejorar la presentación del plato.

COMPORTAMIENTO DE LOS ALIMENTOS ATENDIENDO A SU COMPOSICIÓN

	Comportamiento	Algunos ejemplos	Elementos difíciles o peligrosos que pueden encontrarse en los alimentos
VERDURAS Y HORTALIZAS	Elevada cantidad de agua en su composición con retención o pérdida de la misma dependiendo del proceso culinario al que es sometido. Texturas fáciles de modificar con resultados suaves y homogéneos en boca.	Judías verdes, brócoli, col, acelgas, lechuga, calabacín, cardo, cebolla y tomate.	Dobles texturas (mezclas de líquido y sólido). Alimentos que desprenden líquidos al morderlos.
LEGUMBRES	Bajo contenido en agua en su composición con aumento en la retención de la misma durante su cocinado. Texturas fáciles de modificar con resultados de aumento de espesor, suavidad y homogeneidad en boca.	Guisantes, lentejas, garbanzos, habas y soja.	Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca.

	Comportamiento	Algunos ejemplos	Elementos difíciles o peligrosos que pueden encontrarse en los alimentos
PASTA, CEREALES Y TUBÉRCULOS	Cantidad de agua variable en su composición según el tipo de alimento con aumento por retención de la misma durante su cocinado. Texturas fáciles de modificar con resultados de aumento de espesor, viscosidad, suavidad y homogeneidad en boca.	Arroz, pan, harinas, féculas, galletas, patata, zanahoria y boniato.	Alimentos resbaladizos que se dispersan por la boca y no forman bolo. Alimentos fibrosos o con hebras. Alimentos con elementos peligrosos: pieles, grumos, huesos, tendones y cartílagos, espinas, pepitas, semillas o partes de los mismos.
CARNES	Cantidad de agua variable en su composición según la variedad con retención o pérdida de la misma dependiendo del proceso culinario al que es sometido. Texturas difíciles de modificar con resultados astringentes y restos perceptibles en boca debidos a su composición.	Pollo, pavo, cerdo, ternera, oveja, cordero y conejo.	Alimentos crujientes y secos que se desmenuzan en la boca.
PESCADOS	Cantidad de agua variable en su composición según la variedad con retención o pérdida de la misma dependiendo del proceso culinario al que es sometido. Los pescados azules respecto de los blancos presentan texturas más difíciles de modificar con resultados astringentes y restos perceptibles en boca debidos a su composición.	Merluza, bacalao, dorada, besugo, atún, salmón y emperador.	Alimentos pegajosos. Alimentos duros, crujientes o secos.

	Comportamiento	Algunos ejemplos	Elementos difíciles o peligrosos que pueden encontrarse en los alimentos
HUEVOS	Elevada cantidad de agua en su composición con baja disponibilidad tras su cocinado. Texturas fáciles de modificar con resultados de aumento de espesor, suavidad y homogeneidad en boca.	Huevos.	
FRUTA	Elevada cantidad de agua en su composición con pérdida de la misma tras su cocinado. Texturas fáciles de modificar con resultados suaves, fluidos y en ocasiones presencia de restos apreciables en boca debidos a su composición.	Pera, manzana, fresa, plátano, melón, cereza, melocotón y piña.	
LÁCTEOS	Cantidad de agua variable en su composición según la variedad con retención o pérdida de la misma dependiendo del proceso culinario al que es sometido. Texturas fáciles de modificar con resultados suaves y homogéneos en boca.	Queso, yogur, nata, kéfir y mantequilla.	

Tabla 1
Comportamiento de los diferentes grupos de alimentos atendiendo a su composición

COMPORTAMIENTO DE LOS ALIMENTOS ATENDIENDO AL TRATAMIENTO CULINARIO

	Elaboración	Comportamiento	Dureza
VERDURAS Y HORTALIZAS	Hervido / vapor / papillote	Elevada cantidad de agua en su composición	↓
	Plancha / salteado / horno / parrilla	Pérdida de agua y costra dura	↑
	Crudo	Elevada cantidad de agua en su composición	↑
CARNES	Plancha / horno / parrilla / frito	Pérdida de agua y costra dura	↑
	Guiso / estofado	Retención de agua. Doble textura por salsa	↓
PESCADOS	Plancha / horno / rebozado	Pérdida de agua y costra dura	↑
	Salsa / papillote	Pérdida de agua, doble textura por salsa	↓

Ecurrir	Líquido adicionado	Consideraciones
Sí	Propio caldo de la elaboración > agua > caldo de verduras	Ecurrir siempre. Colar si existen elementos peligrosos
Sí	Agua > caldo de verduras	Si existen elementos peligrosos, pasar por colador o chino
No	Caldo desprendido del propio ingrediente > agua	No eliminar el propio líquido del alimento. Colar si existen elementos peligrosos
Sí	Agua > caldo de carne	Colar si existen elementos peligrosos
Sí	Salsa de la propia elaboración > agua	Separar sólidos de la salsa antes de triturar
Sí	Agua > caldo de pescado	Colar si existen elementos peligrosos
Sí	Caldo de la propia elaboración > agua	Separar sólidos y líquidos antes de triturar

	Elaboración	Comportamiento	Dureza
PASTA, CEREALES, TUBÉRCULOS	Hervido	Retención de agua	↓
	Vapor	Retención de agua	↑
LEGUMBRES	Cocidas	Retienen agua	↑
HUEVO	Cocidos / tortilla	Sin variación de agua	↓
FRUTAS	Crudas	Elevada cantidad de agua en su composición	↓
	Cocidas / horneadas	Perdida de agua y cambio de la textura	↓

Ecurrir	Líquido adicionado	Consideraciones
Sí	Caldo de la cocción > agua	Ecurrir siempre. Controlar líquido añadido
Sí	Agua > caldo vegetal > bebida vegetal (arroz, avena)	Adición de líquido
Sí	Caldo de la cocción > agua	Controlar líquido añadido. Colar si existen elementos peligrosos
No	Agua	Controlar líquido añadido. Aumenta espesor al enfriar
No	Propio jugo > agua > zumo	Colar si existen elementos peligrosos
No	Propio jugo > agua > zumo	Colar si existen elementos peligrosos

Tabla 2
Comportamientos de los grupos de alimentos atendiendo al tratamiento culinario

HERRAMIENTAS Y MATERIALES UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS



Robot Coupe Blixer 6 v.v

Robot de cocina profesional de referencia en este recetario para la modificación de la textura de las recetas. Contiene dos cuchillas dentadas a doble altura que permiten cortar y batir el contenido a una velocidad de 300 a 3500 rpm. La cuba presenta una capacidad de 7 l y una tapa hermética transparente con una apertura superior que permite adicionar líquido a través de él. También cuenta con un brazo rascador giratorio que recoge y mezcla el contenido de las paredes durante el procesado. Todas estas características permiten obtener una textura homogénea óptima con prácticamente cualquier alimento.



Thermomix

Robot de cocina de fácil utilización para cocinas con presupuestos más ajustados o con un número de comensales que requieran de modificaciones bajo (2-4 personas). El modelo TMX5 cuenta con una cuba de 2 l de capacidad en cuya base se insertan sus cuatro cuchillas lisas que permiten batir a una velocidad de 100 a 10 700 rpm. La tapa superior es opaca y presenta un orificio para introducir líquido durante el procesado. Resultados menos homogéneos respecto del robot anterior.



Abatidor

Electrodoméstico utilizado en cocinas profesionales cuya función es bajar rápidamente la temperatura interna del alimento para evitar la proliferación de microorganismos, conservando las características organolépticas de la elaboración. Se trata de un elemento imprescindible

ble para la elaboración de las recetas frías de este recetario (ensaladas y frutas). El modelo utilizado es el Fagor ATM-101 VCH que cuenta con 5 guías para bandejas GN 1/1, puerta con dispositivo automático de cierre, sonda de temperatura y ciclos de abatimiento hasta la temperatura de refrigeración (+3 °C y duración 90 minutos) o de congelación (-18 °C y duración de 240 minutos). Al acabar el ciclo correspondiente mantiene la temperatura final y funciona como un armario de refrigeración (+2 a +4 °C) o congelación (-18 °C).



Horno industrial

Horno profesional modelo Rational SCC 61 con capacidad para 6 bandejas GN 1/1. Posee un panel táctil que permite programar o personalizar los programas de los que dispone (parrilla, asado, horneado, vaporizado, rehogado, blanqueado y pochado) modificando el porcentaje de humedad, temperatura, circulación del aire o tiempo para adecuarlo al tipo de alimento.



Contenedores isoterms

Recipientes diseñados con material aislante que permite conservar la temperatura y calidad del producto introducido durante un limitado periodo de tiempo. En el caso de este recetario se ha utilizado el contenedor isoterms OztiTherm 400 con 7 guías separadas por 30 mm para GN 1/1. Resistente a temperaturas entre los -40 °C y +100 °C. Durante 4 horas los alimentos calientes se enfrían a un promedio de 1,5 °C/hora y los fríos se calientan a 1 °C/hora.

Bandejas Gastronorm

Bandejas para la elaboración, mantenimiento y conservación de alimentos a nivel profesional. Las hay de diferentes materiales, pero las utilizadas en la elaboración de este recetario son de acero inoxidable con los siguientes tamaños:



Bandeja GN 1/1 530 x 325 x 65 mm (GN 1/1 - 65 mm): elaboración de ensaladas y horneado de verduras, carnes y pescados de platos principales.



Bandeja perforada GN 1/1 530 x 325 x 65 mm (GN 1/1 - 65 mm): se coloca sobre la bandeja anterior para separar el contenido líquido expulsado por los alimentos durante el cocinado. Utilizado principalmente en la cocción de verduras.



Bandeja GN 1/2 265 x 325 x 65 mm (GN 1/2 - 65 mm): elaboración de ensaladas y acompañamientos.



Bandeja de aluminio rectangular 600 x 400 x 10 mm (BT-AL 1/1 -10 mm): utilizada como base para almacenar los recipientes en el abatidor o para hornear alimentos puntualmente como las rebanadas de pan.



Cubeta GN 1/3 325 x 176 x 200 mm (GN 1/3 - 200 mm): utilizada en la elaboración de guarniciones que requieran un cocinado al horno: verduras o pescado.



Cubeta GN 1/2 325 x 265 x 200 mm (GN 1/2 - 200 mm): usadas para alinear alimentos en frío, hornear recetas como el salmón al papillote con verduras o como elemento de almacenamiento tras la modificación de textura de la receta usando la tapa correspondiente.



Bol de cocina

Cuenco de acero inoxidable con diseño esférico de 28 cm de diámetro y una capacidad de 1,3 l. Para la elaboración (mezcla, batido, amasado, etc.), mantenimiento y conservación de alimentos a nivel profesional. De fácil limpieza.



Báscula de cocina

Instrumento que determina el peso de un alimento, líquido o espesante. Imprescindible para la elaboración de las recetas texturizadas. Se recomienda el uso de básculas de baja precisión (gramos) para determinar el peso de grandes cantidades de alimentos y las de alta precisión (miligramos) para la determinación de espesantes o alimentos añadidos en baja cantidad.



Jarra medidora de líquido

Recipiente de plástico de uso alimentario que puede presentar diferentes tamaños para medir todo tipo de líquidos. Para el desarrollo de este recetario se han usado jarras con capacidad de 1l por su fácil manejo.



Biberones

Recipientes de plástico de uso alimentario que pueden presentar diferentes volúmenes y son utilizados para dispensar un líquido o salsa facilitando su decoración y servicio, resultando más atractivos para el comensal. Para el desarrollo de este recetario se han usado biberones con capacidad de 250 y 400 ml.



Manga pastelera

Herramienta de cocina en forma de bolsa cónica con una parte ancha por donde se introduce el contenido y otra estrecha donde puede colocarse una boquilla rusa con dibujo si el contenido permite mantener una forma. Para el desarrollo de este recetario se han utilizado mangas desechables de plástico aptas para uso alimentario. Se recomienda el uso de dos medidas diferentes: 40 cm y 2,5 l de capacidad para conservar y facilitar el emplatado de salsas, acompañamientos y guarniciones y de 55 cm y 4 l de capacidad para conservar y emplatado platos principales.



Aros de emplatado

Moldes de acero inoxidable con una amplia variedad de formas (estrellas, redondos, cuadrados, etc.) y tamaños, de fácil uso y limpieza. Permiten dar una forma atractiva a los alimentos que se introducen en su interior y son retirados justo antes de su servicio al consumidor.

Para el desarrollo de este recetario se han usado arillos de diferentes formas pero con los mismos volúmenes, pues permiten controlar la cantidad de alimento servido.

Aros altos: con un volumen de 200 ml para el emplatado de primeros platos (verduras, legumbres, ensaladas y arroces).

Aros bajos: con un volumen de 100 ml para el emplatado de segundos platos (carne, pescados y huevos).



Otros utensilios

Herramientas de uso alimentario empleadas para controlar la cantidad servida, facilitar el proceso de emplatado y mejorar la presentación de la receta servida. Pueden ser utilizadas con el uso para el que han sido creadas o para otros diferentes. Algunas de ellas son: cortapastas, descorazonadores de fruta, sacabolas u otros.

Espesantes

Compuestos que modifican los atributos de la textura (fluidez, consistencia, viscosidad, adhesividad u otros) del fluido donde se solubilizan. Los espesantes utilizados en la elaboración de este documento pueden clasificarse atendiendo a su origen:

Almidones. Ingredientes de origen vegetal. Modifican el sabor, aroma, color, textura (viscosidad y pegajosidad) y valor nutritivo de la elaboración donde se adiciona. Ejemplos: harinas de cereales (trigo, maíz, mandioca, arroz, avena, etc.)

Proteínas. Ingredientes de origen animal. Modifican la textura de las elaboraciones donde se adicionan por gelificación o coagulación de sus componentes. Dependiendo del tipo utilizado, modifican en mayor o menor grado su sabor, aroma, color, textura y valor nutritivo. Ejemplos: gelatina neutra en polvo (utilizada gelatina neutra Promolac), gelatina de cola de pez y huevo.

Grasas. Ingredientes de origen animal o vegetal. Modifican la textura de las elaboraciones donde se adicionan espesándolas, ligándolas o emulsionándolas. Modifican el sabor, aroma, color, textura (baja estabilidad) y valor nutritivo. Ejemplos: yema del huevo, nata, aceites vegetales y grasas animales.

Hidrocoloides. Ingredientes de origen vegetal o derivados de la actividad de microorganismos. Modifican la textura de las elaboraciones donde se adicionan espesándolas, emulsionándolas o gelificándolas. No modifican el sabor, aroma, color y valor nutritivo originales.

Espesantes comerciales. Compuestos elaborados industrialmente mediante la combinación de almidones e hidrocoloides. Su composición determina su textura, fluidez y estabilidad, así como olor, sabor y olor.



Para más información consultar la guía disfagia. Guía de identificación, diagnóstico, tratamiento nutricional y adaptación de la textura de los alimentos” que se puede descargar gratuitamente en español o francés desde las páginas web de:

HUESCA MÁS INCLUSIVA



PYRHEQUAL





PRIMEROS PLATOS

Recetas para
20 personas



ARROZ A LA CUBANA CON LONGANIZA

🕒 3 horas

🍳 1 hora y 30 minutos

☀️ -

INGREDIENTES

ARROZ

1800 ml de agua.
800 g de arroz bomba.
500 g de cebolla seca.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.
20 g de ajos.
20 g de sal.
1 hoja de laurel.
Líquido para triturar: 200 ml de agua caliente.

5 g de sal.

Líquido para triturar: 250 ml de agua caliente.

LONGANIZA Y TOMATE

2000 ml de tomate frito.
1000 g de longaniza.
25 ml de aceite de oliva virgen extra.
Líquido para triturar: 400 ml de agua caliente.

HUEVOS FRITOS

15 uds. (675 g) de huevos.
300 ml de aceite de girasol.

Horno longaniza: 20 % humedad, 200 °C, 30 minutos.
Horno tomate: 10 % humedad, 180 °C, 5 minutos.

ELABORACIÓN

ARROZ

1. Introducir en el robot 800 g de arroz en crudo y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener harina.
2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de cebolla y 20 g de ajos.
3. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y añadir la cebolla y los ajos.

4. Cuando las verduras estén pochadas incorporar la harina de arroz, 20 g de sal y 1 hoja de laurel. Dejar unos minutos y añadir, poco a poco, 1800 ml de agua caliente removiendo con una varilla y llevando a hervir.
5. Retirar del fuego, tapar con una tapa y dejar reposar durante 15 minutos.
6. Introducir en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 200 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3). Nota: la fluidez del arroz deberá ser elevada pues, al tratarse de una fécula, es pegajoso y tomará densidad conforme pierda temperatura. La fluidez final debería ser tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
7. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

HUEVO FRITO

1. Calentar en una sartén 300 ml de aceite de girasol.
2. Freír los 15 huevos cocinándolos por completo pero evitando crear puntillas.
3. Introducir los huevos en el robot junto con 5 g de sal.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 250 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

LONGANIZA Y TOMATE

1. Eliminar los elementos no comestibles y trocear 1000 g de longaniza.
2. Ponerla sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm, impregnarla con 25 ml de aceite de oliva virgen extra y hornear a 20 % humedad y 200 °C durante 30 minutos.
3. Sacar del horno e introducir todo el contenido en el robot.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 400 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

6. Verter 2000 ml de tomate frito en una cubeta GN 1/3 - 200 mm y hornear a 10 % de humedad y 100°C durante 5 minutos.
7. Sacar del horno y tapar con una tapa.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 150 ml de capacidad y rellenarlo de arroz. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 100 ml de salsa de tomate, 50 g de huevo frito y, en un lateral, 50 g de longaniza dándole una forma alargada.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	152,7	73,8	10,2	1,2	10,3	4,8	0,6
Por ración	534,6	258,2	35,7	4	36,1	16,8	2,1

ALÉRGENOS: Contiene huevo. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Arroz Brazal: arroz de variedad de grano redondo Maratelli.

El Corral de Monegros: huevos camperos.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Longaniza de Graus, el reino de la longaniza: longaniza fresca.

Supermercados Altoaragón: sal, ajos, laurel, tomate frito y aceite de girasol.



BRÓCOLI CON PISTO DE VERDURAS

🕒 2 horas

🕒 50 minutos

☀️ -

INGREDIENTES

BRÓCOLI

2500 g de brócoli.

500 g de patata de Chía.

100 ml de aceite de oliva virgen extra.

10 g de sal.

Líquido para triturar: 1800 ml de agua caliente.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

200 g de pimiento rojo.

200 g de pimiento verde.

20 g de sal.

0,5 g de pimienta negra en polvo.

PISTO DE VERDURAS

600 g de tomate frito.

600 g de calabacín.

400 g de cebolla seca.

Horno brócoli: 100 % humedad, 100 °C, 30 minutos.

Horno pisto de verduras: 50 % humedad, 160 °C, 20 minutos.

ELABORACIÓN

BRÓCOLI

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 2500 g de brócoli y 500 g de patata.
2. Ponerlos sobre una bandeja con rejilla GN 1/1 - 65 mm y hornear a 100 % humedad y 100 °C durante 30 minutos.
3. Sacar del horno e introducir el brócoli en el robot junto con 10 g de sal y 100 ml de aceite de oliva virgen extra.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1800 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).

- Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

PISTO DE VERDURAS

- Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 600 g de calabacín, 400 g de cebolla, 200 g de pimiento rojo y 200 g de pimiento verde.
- Ponerlos sobre una cubeta GN 1/3 - 200 mm junto con 200 ml de aceite de oliva virgen extra, 20 g de sal, 0,5 g de pimienta negra y 600 ml de tomate frito y hornear a 50 % de humedad y 160 °C durante 20 minutos.
- Sacar del horno e introducir todo el contenido en el robot.
- Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
- Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de brócoli. Retirar el arillo e incorporar en un lateral o sobre el mismo 100 g de pisto de verduras.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	64,9	88,0	3,1	1,8	5,1	1,6	1,6
Por ración	194,6	263,9	9,3	5,3	15,4	4,8	4,8

ALÉRGENOS: Sin alérgenos. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Asociación Guayente - Centro El Remós: patata de Chía.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: brócoli, cebolla seca, pimiento rojo y pimiento verde.

Supermercados Altoaragón: sal, tomate frito y pimienta negra.





ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ENCURTIDOS Y VERDURAS

🕒 7 horas

🍲 2 horas

☀️ 4 horas

INGREDIENTES

ALUBIAS

1200 g de alubias blancas.
100 ml de aceite de oliva virgen extra.
15 g de sal.
Líquido para triturar: 590 ml de líquido de encurtidos con caldo de olivas.

300 g de tomate natural.
300 g de alubias blancas cocidas.
200 g de pimiento rojo.
200 g de pimiento verde.
200 g de aceitunas rellenas.
100 ml de aceite de oliva virgen extra.
50 ml de vinagre de manzana.
10 g de sal.

CREMA DE ENCURTIDOS Y VERDURAS

310 g de picadillo de encurtidos.

ELABORACIÓN

ALUBIAS

1. Dejar a remojo en agua 1200 g de alubias blancas durante las 12 horas previas al cocinado. Pasado este tiempo, escurrir.
2. Introducir las alubias en una olla, llenarla de agua y calentar a fuego alto hasta que comience a hervir.
3. Bajar el fuego, tapar y mantener hirviendo durante 2 horas hasta que estén cocinadas.
4. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor, desechar el líquido de cocción e introducir las alubias blancas en una bandeja GN 1/1 - 65 mm.

- Introducir la bandeja en el abatidor e iniciar un programa.
- Tras el programa, separar 300 g de alubias que se utilizarán en el apartado siguiente para la elaboración de la crema de encurtidos y verduras.
- Introducir el resto de alubias de la bandeja en el robot junto con 100 ml de aceite de oliva virgen extra y 15 g de sal. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 590 ml de caldo de encurtidos y olivas, previamente separados, mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
- Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

CREMA DE ENCURTIDOS Y VERDURAS

- Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 300 g de tomate natural, 200 g de pimiento rojo y 200 g de pimiento verde.
- Pesar 310 g de picadillo de encurtidos, 200 g de aceitunas rellenas y reservar 590 ml de caldo de sus conservas para utilizarlo en el apartado anterior durante el triturado de las alubias blancas.
- Introducir en el robot las verduras, el picadillo de encurtidos y las olivas junto con 100 ml de aceite de oliva virgen extra, 50 ml de vinagre de manzana, 10 g de sal y los 300 g de las alubias blancas separadas anteriormente.
- Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
- Detener el robot e introducir el contenido en una manga pastelera o biberón.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de alubias blancas. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 50 ml de crema de encurtidos y verduras.

Servir tras emplatar o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	198,0	45,5	22,3	1,6	6,7	11,8	10,6
Por ración	495,0	113,7	55,6	4	16,7	29,5	26,4

ALÉRGENOS: Contiene sulfitos y pescado. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: pimiento rojo y pimiento verde.

Supermercados Altoaragón: picadillo de encurtidos, aceitunas rellenas, vinagre de manzana, sal y tomate natural.

Ultramarinos La Confianza: alubias blancas de Gomecello (Salamanca).





ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

🕒 7 horas

👨‍🍳 30 minutos

☀️ 5 horas

INGREDIENTES

LECHUGA

2000 g de lechuga.
1000 ml de agua.
300 ml de aceite de oliva virgen extra.
60 ml de vinagre.
30 g de gelatina neutra.
30 g de sal.
Spray antiadherente desmoldante.

TOMATE

1600 g de tomate.
500 ml de agua.
100 ml de aceite de oliva virgen extra.
27 g de gelatina neutra.
10 g de sal.

ATÚN

500 g de atún en aceite.
50 g de mayonesa.

ZANAHORIA

300 g de zanahoria rallada.
100 ml de aceite de oliva virgen extra.
Líquido para triturar: 90 ml de agua fría.

MAÍZ

500 g de maíz dulce.

ELABORACIÓN

LECHUGA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 2000 g de lechuga.
2. Separar 1000 g de lechuga y aliñarla con 150 ml de aceite de oliva virgen extra, 30 ml de vinagre y 15 g de sal.

3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Calentar 500 ml de agua en un cazo, pesar 15 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
5. Mezclar en un bol la lechuga y el contenido del cazo con ayuda de una varilla y dejar templar.
6. Verter el contenido en una bandeja GN 1/1 - 65 mm previamente engrasada con spray antiadherente desmoldante e introducir en el abatidor iniciando su programa.
7. Para la última capa de lechuga, seguir las indicaciones anteriores y verter sobre la capa de tomate cuando este haya gelificado.

TOMATE

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 1600 g de tomate.
2. Aliñar el tomate con 100 ml de aceite de oliva virgen extra y 10 g de sal.
3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Pasar el contenido del robot a través de un chino para eliminar las partes peligrosas (pepitas, pieles, etc.). Ayudarse de una cuchara o batidora de brazo para facilitar el paso del contenido.
5. Calentar 500 ml de agua en un cazo, pesar 27 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
6. Mezclar en un bol el tomate colado y el contenido del cazo con ayuda de una varilla y dejar templar.
7. Comprobar que la primera capa de lechuga de la bandeja ha gelificado y verter con cuidado el tomate templado sobre esta.
8. Introducir de nuevo en el abatidor.

ATÚN

1. Verter el atún en aceite en un escurridor para eliminar el caldo de conserva hasta obtener 500 g de atún escurrido.

2. Introducir en el robot y triturar durante unos minutos. Detener y añadir 50 g de mayonesa.
3. Volver a triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
4. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

ZANAHORIA RALLADA

1. Verter la zanahoria rallada en un escurridor para eliminar el caldo de conserva hasta obtener 300 g de zanahoria rallada.
2. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria añadiendo, poco a poco, 100 ml de aceite de oliva virgen extra y, tras este, 90 ml de agua fría hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

MAÍZ

1. Introducir en el robot 500 g de maíz dulce y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener la textura más homogénea posible.
2. Pasar el contenido del robot a través de un chino para eliminar las partes peligrosas (pieles, etc.) hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4). Ayudarse de una cuchara o batidora de brazo para facilitar el paso del contenido.
3. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Fraccionar y trasladar a platos individuales el contenido de la bandeja de lechuga y tomate utilizando un cortapastas de 200 ml de volumen y una paleta de cocina. Una vez en el plato, abrir las diferentes mangas pasteleras e incorporar en la parte superior de la ensalada 30 g de atún, 20 g de zanahoria y 10 g de maíz.

Servir tras emplatado o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	98,1	82,7	1,9	1,6	4,1	0,9	1,6
Por ración	255,1	215,0	4,8	4,2	10,6	2,4	4,2

ALÉRGENOS: Contiene pescado, sulfitos. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: zanahoria.

Supermercados Altoaragón: atún, lechuga, tomate, maíz dulce, mayonesa, sal y vinagre.





ENSALADA DE QUESO DE CABRA SOBRE TOSTADA

🕒 7 horas

🍳 0 minutos

🌞 5 horas

INGREDIENTES

VINAGRETA

200 ml de aceite de oliva.
140 ml de vinagre balsámico.
20 g de sal.
0,5 g de pimienta negra en polvo.

LECHUGA

1200 g de lechuga.
160 ml de vinagreta.
150 g de espesante alimenticio.
Líquido para triturar: 500 ml de agua fría.

TOMATE

2000 g de tomate natural.
200 ml de vinagreta.
140 g de espesante alimenticio.

BISCOTES DE PAN

400 g de biscotes de pan.
Líquido para triturar: 1200 ml de agua fría.

QUESO DE CABRA

500 g de queso de rulo de cabra.
Líquido para triturar: 400 ml de crema líquida 15 % m. g.

ELABORACIÓN

VINAGRETA

1. Introducir en un bol de cocina 200 ml de aceite de oliva, 140 ml de vinagre balsámico, 20 g de sal y 0,5 g de pimienta negra.
2. Mezclar con ayuda de una varilla o batidora y reservar.

LECHUGA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 1200 g de lechuga.
2. Introducir en el robot junto con 160 ml de vinagreta, 500 ml de agua y 150 g de espesante alimentario de nueva generación y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener, pasar el contenido a una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa.

TOMATE

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 2000 g de tomate natural.
2. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
3. Pasar el contenido del robot a través de un chino para eliminar las partes peligrosas (pepitas, pieles, etc.). Ayudarse de una cuchara o batidora de brazo para facilitar el paso del contenido.
4. Lavar el robot e introducir el tomate colado junto con 200 ml de vinagreta y 140 g de espesante alimentario de nueva generación y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener, pasar el contenido a una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa.

BISCOTE DE PAN

1. Introducir en el robot 400 g de biscotes de pan.
2. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1200 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener, pasar el contenido a una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa.

RULO DE CABRA

1. Introducir en el robot 500 g de rulo de cabra junto con 400 ml de crema líquida.
2. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener, introducir el contenido en una manga pastelera y servir a continuación evitando su almacenamiento.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad. Abrir las mangas pasteleras y comenzar incorporando en la base 100 g de lechuga, seguida por 100 g de tomate y, sobre estos, 50 g de biscotes de pan tostado y 40 g de queso de rulo de cabra.

Servir tras emplatar o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio a excepción del queso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (Kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	107,4	79,6	8,0	2,2	6,9	2,6	2,2
Por ración	329,7	244,4	24,7	6,6	21,2	8,0	6,7

ALÉRGENOS: Contiene sulfitos, gluten y lactosa. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Handibio 65: lechuga, tomate.



ENTREMESES DE LA CASA

🕒 6 horas

🍳 20 minutos

☀️ 4 horas

INGREDIENTES

JAMÓN SERRANO

500 g de jamón serrano.
Líquido para triturar: 500 ml de agua fría.

JAMÓN COCIDO

500 g de jamón cocido.
Líquido para triturar: 350 ml de agua fría.

CHORIZO

500 g de chorizo.
Líquido para triturar: 500 ml de agua fría.

QUESO SEMICURADO

500 g de queso semicurado.
Líquido para triturar: 400 ml de agua fría.

ESPÁRRAGOS BLANCOS

640 g de espárragos blancos.
300 ml de caldo de espárragos.

20 g de gelatina neutra.
20 ml de aceite de oliva virgen extra.
5 ml de vinagre de manzana.

HUEVOS RELLENOS

20 uds. (900 g) de huevos.
400 g de atún.
300 g de mayonesa.
150 g de pimiento de piquillo asado.
Líquido para triturar las claras: 300 ml de agua fría.

PIMIENTO ROJO

450 g de pimiento de piquillo asado.
250 ml de agua.
20 ml de aceite de oliva virgen extra.
15 g de gelatina neutra.
10 g de azúcar.
5 g de sal.

ELABORACIÓN

JAMÓN SERRANO

1. Eliminar las partes peligrosas o no deseadas y trocear 500 g de jamón serrano.
2. Introducir en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 500 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

JAMÓN COCIDO

1. Eliminar las partes peligrosas o no deseadas y trocear 500 g de jamón cocido.
2. Introducir en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 350 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

CHORIZO

1. Eliminar las partes peligrosas o no deseadas y trocear 500 g de chorizo.
2. Introducir en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 500 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

QUESO SEMICURADO

1. Eliminar las partes peligrosas o no deseadas y trocear 500 g de queso semicurado.
2. Introducir en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 400 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
3. Detener, introducir el contenido en una manga pastelera y servir a continuación evitando su almacenamiento.

ESPÁRRAGOS BLANCOS

1. Verter los espárragos cocidos en un escurridor para separar el caldo de conserva de estos hasta obtener 640 g de espárragos y reservar ambas partes.
2. Calentar en un cazo 300 ml de caldo de espárragos, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
3. Introducir en el robot los espárragos junto con 20 ml de aceite de oliva virgen extra y 5 ml de vinagre de manzana.
4. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
5. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
6. Verter el contenido en una cubeta GN 1/3 - 200 mm e introducir en el abatidor iniciando su programa.

HUEVOS RELLENOS

1. Cocer 20 huevos en agua hirviendo hasta que se vuelvan duros.
2. Quitarles la cáscara y lavarlos con agua para eliminar los restos no deseados que puedan haber quedado en la superficie.
3. Separar las yemas de las claras e introducir estas últimas en el robot.
4. Triturar añadiendo, poco a poco, 300 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.
6. Introducir en el robot las yemas junto con 400 g de atún, 300 ml de mayonesa y 150 g de pimientos de piquillo asados y limpios.
7. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
8. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

PIMIENTOS ROJOS ASADOS

1. Calentar en un cazo 250 ml de agua, pesar 15 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
2. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas hasta obtener 450 g de pimientos.
3. Introducir en el robot los pimientos junto con 20 ml de aceite de oliva virgen extra, 10 g de azúcar y 5 g de sal.
4. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
5. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
6. Verter el contenido en una bandeja GN 1/2 - 65 mm e introducir en el abatidor iniciando su programa.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Abrir las diferentes mangas pasteleras y sobre un plato llano servir, dando forma alargada, 40 g de jamón serrano, 40 g de jamón cocido, 40 g de chorizo y 40 g de queso semicurado.

A continuación, emplatar dos unidades de huevo duro poniendo primero una base de 25 g de clara y, sobre esta, 30 g de relleno de atún.

Con un molde cuadrado de 50 ml fraccionar la plancha de pimiento, poner una unidad sobre el plato y, con ayuda de un cuchillo, cortar de esquina a esquina dando lugar a dos triángulos.

Por último, introducir verticalmente un descorazonador de manzanas en la cubeta de los espárragos, sacar con cuidado y posicionar sobre el plato el contenido que habrá quedado en el interior del descorazonador y que tendrá forma alargada hasta obtener 40 g.

Servir tras emplatar o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica hasta el momento de su servicio a excepción del queso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	135,1	77,0	1,4	1	10,4	10,1	0,2
Por ración	499,9	284,9	5,3	3,7	38,5	37,3	0,9

ALÉRGENOS: Contiene huevo, lactosa, pescado y sulfitos. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: jamón serrano, jamón cocido y chorizo.

El Corral de Monegros: huevos camperos.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

Quesos del Artesano de Saravillo: queso semicurado de vaca y cabra.

Supermercados Altoaragón: espárragos blancos, pimientos de piquillo asados, atún, mayonesa, azúcar, sal y vinagre de manzana.





ESPAGUETIS CARBONARA

🕒 2 horas

👨‍🍳 1 hora

☀️ -

INGREDIENTES

MACARRONES

500 g de macarrones.
50 ml de aceite de oliva virgen extra.
20 g de sal.
Líquido para triturar: 1500 ml de caldo de cocción.

SALSA CARBONARA

1500 ml de nata líquida.
500 g de beicon.
300 g de queso semicurado.
40 g de ajos.
20 g de sal.
0,5 g de pimienta negra.
0,5 g de orégano.

ELABORACIÓN

MACARRONES

1. Calentar agua en una olla, disolver 20 g de sal y añadir 500 g de macarrones.
2. Dejar hervir a fuego medio durante 30 minutos.
3. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor para separar el caldo de cocción de los macarrones y reservar ambas partes.
4. Introducir en el robot los macarrones junto con 50 ml de aceite de oliva virgen extra y triturar añadiendo, poco a poco, 1500 ml de caldo de cocción mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3). Nota: la fluidez de los macarrones deberá ser elevada pues, al tratarse de una fécula, es pegajoso y tomará densidad conforme pierda temperatura. La fluidez final debería ser tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

SALSA CARBONARA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de beicon, 300 g de queso semicurado y 40 g de ajos.
2. Calentar una olla y añadir el beicon y los ajos.
3. Cuando comiencen a dorarse añadir 0,5 g de pimienta negra, 0,5 g de orégano y 20 g de sal.
4. Incorporar 1500 ml de nata y el queso semicurado y remover con una varilla hasta que se fundan. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
5. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Sobre un plato servir 150 g de pasta a la que le daremos forma de espagueti realizando una pequeña apertura en la punta de la manga y dejando caer el contenido en forma de hilo fino. Sobre el mismo, incorporar 80 ml de salsa carbonara.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	195,0	67,2	12,1	1,3	14,4	4,4	0,8
Por ración	448,4	154,5	27,8	2,9	33,1	10,2	1,8

ALÉRGENOS: Contiene gluten y lactosa. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: beicon de cerdo.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

Quesos del Artesano de Saravillo: queso semicurado de vaca y cabra.

Supermercados Altoaragón: macarrones, ajos, sal, pimienta negra en polvo y orégano.





GARBANZOS CON BACALAO, HUEVO Y ESPINACAS

🕒 4 horas

🍳 2 horas 30 minutos

☀️ -

INGREDIENTES

GUISO DE GARBANZOS

4000 ml de agua.
1000 g de garbanzos de Fuente-saúco.
500 ml de tomate frito.
300 g de espinacas.
300 g de cebolla seca.
200 g de pimiento rojo.
200 g de pimiento verde.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.
30 g de sal.
10 g de ajos.
2 hojas de laurel.
5 g de comino en polvo.
0,5 g de pimentón dulce.
Líquido para triturar: 1200 ml de caldo de cocción de los garbanzos.

BACALAO

500 g de bacalao.
500 g de garbanzos cocidos de Fuentesauco.
50 ml de aceite de oliva virgen extra.
20 g de ajos.
10 g de sal.
Líquido para triturar: 700 ml de caldo de cocción de los garbanzos.
Horno: 80 % humedad, 100 °C, 20 minutos

HUEVO DURO

9 uds. (405 g) de huevos duros camperos.
Líquido para triturar: 150 ml de agua caliente.

ELABORACIÓN

GUISO DE GARBANZOS

1. Dejar a remojo en agua 1000 g de garbanzos durante las 12 horas previas al cocinado. Pasado este tiempo, escurrir.

2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 300 g de espinacas, 300 g de cebolla, 200 g de pimiento rojo, 200 g de pimiento verde y 10 g de ajos.
3. Calentar 200 ml de aceite de oliva virgen extra en la olla donde se realizará la cocción y añadir las verduras.
4. Cuando las verduras estén pochadas añadir 5 g de comino, 0,5 g de pimentón dulce y 2 hojas de laurel. Dejar unos minutos, subir el fuego y añadir 500 ml de tomate frito y 4000 ml de agua.
5. Cuando comience a hervir el líquido añadir los garbanzos.
6. Esperar a que vuelva a hervir para bajar el fuego, tapar y dejar cocinar durante 2 horas y 30 minutos. En la última media hora adicionar 30 g de sal.
7. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor para separar el caldo de cocción de los garbanzos y reservar ambas partes.
8. Quitar las hojas de laurel y separar 500 g de garbanzos que se utilizarán en el apartado siguiente para la elaboración del bacalao.
9. Introducir el resto del cocido de garbanzos en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 1200 ml de caldo de cocción caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3). Nota: la fluidez del cocido de garbanzos deberá ser elevada pues, al tratarse de una legumbre, tomará densidad conforme pierda temperatura. La fluidez final debería ser tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
10. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2- 200 mm con tapa.

BACALAO

1. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas del bacalao (espinas, escamas y otras) hasta obtener 500 g y 20 g de ajos.
2. Poner el bacalao en una cubeta GN 1/3 - 200 mm, impregnarlo con 50 ml de aceite de oliva virgen extra, añadir los ajos enteros y hornear a 80 % de humedad y 100 °C durante 20 minutos.
3. Sacar del horno y desmigalar el bacalao para asegurarse de que se han eliminado todas las partes peligrosas.

4. Introducir en el robot el bacalao desmigado junto con 500 g de garbanzos cocidos separados anteriormente y 10 g de sal.
5. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 700 ml de caldo del cocido caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

HUEVO DURO

1. Cocer 9 huevos en agua hirviendo hasta que se vuelvan duros.
2. Quitarles la cáscara y lavarlos con agua para eliminar los restos no deseados que puedan haber quedado en la superficie.
3. Introducirlos en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 150 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
4. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de cocido de garbanzos. Retirar el arillo e incorporar en un lateral o sobre el mismo 80 g de bacalao y 25 g de huevo duro.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	111,2	75,9	8,5	1,7	6,0	5,7	2,7
Por ración	339,3	231,6	26,0	5,2	18,3	17,3	8,2

ALÉRGENOS: Contiene huevo y pescado. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

El Corral de Monegros: huevos camperos.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: espinacas, cebolla seca, pimiento rojo y pimiento verde.

Supermercados Altoaragón: tomate frito, ajo, laurel, comino, pimentón y sal.

Ultramarinos La Confianza: garbanzos de Fuentesauco (Zamora).





GUISANTES CON JAMÓN, HUEVO Y PATATA

🕒 2 horas

🍲 1 hora

☀️ -

INGREDIENTES

GUISANTES

2000 g de guisantes.
500 g de cebolla seca.
500 g de jamón serrano.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.
20 g de ajos.
10 g de sal.
Líquido para triturar: 1400 ml de agua caliente.
Horno: 100 % humedad, 100 °C, 15 minutos.

PATATAS

500 g de patata de Chía.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.
5 g de sal.
Líquido para triturar: 800 ml de agua caliente.

HUEVOS

12 uds. (540 g) de huevos medianos.
Líquido para triturar: 200 ml de agua caliente.

ELABORACIÓN

PATATAS FRITAS

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de patatas.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y freír las patatas hasta que comiencen a dorarse.
3. Sacar de la sartén, escurrir e introducirlas en el robot junto con 5 g de sal.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 800 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).

5. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

GUISANTES SALTEADOS

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de cebolla, 20 g de ajos y 500 g de jamón serrano.
2. Calentar en una olla los 200 ml de aceite usado para freír las patatas y añadir las verduras.
3. Cuando estén pochadas añadir 500 g de jamón serrano y cocinar durante unos minutos.
4. Verter el contenido de la sartén en el robot e iniciar el triturado.
5. Poner 2000 g de guisantes sobre una bandeja con rejilla GN 1/1 - 65 mm y hornear a 100 % humedad y 100 °C durante 15 minutos.
6. Sacar del horno e incorporar los guisantes al robot junto con el contenido de la sartén y 10 g de sal.
7. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1400 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
8. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

HUEVOS

1. Cocer 12 huevos en agua hirviendo hasta que se vuelvan duros.
2. Quitarles la cáscara y lavarlos con agua para eliminar los restos no deseados que puedan haber quedado en la superficie.
3. Introducirlos en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 200 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
4. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de guisantes. Retirar el arillo e incorporar en un lateral o sobre el mismo 50 g de patatas fritas y 30 g de huevo duro.

Servir tras emplatado o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	112,7	80,1	3,9	2,1	8,3	4,8	2,1
Por ración	315,7	224,1	11,0	5,9	23,2	13,6	5,9

ALÉRGENOS: Contiene huevo y sulfitos. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: jamón serrano.

Asociación Guayente – Centro El Remós: patata de Chía.

El Corral de Monegros: huevos camperos.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Supermercados Altoaragón: guisantes, ajo y sal.



JUDÍAS VERDES CON PATATA

🕒 1 hora y 30 minutos

🕒 30 minutos

☀️ -

INGREDIENTES

JUDÍAS VERDES CON PATATA

3000 g de judías verdes.
250 g de patata de Chía.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.
20 g de sal.
Horno: 100 % humedad, 100 °C, 30 minutos.

AJO-ACEITE

150 ml de aceite de oliva virgen extra.
4 dientes de ajo.
1 g de perejil.

ELABORACIÓN

JUDÍAS VERDES CON PATATA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 3000 g de judías verdes y 250 g patatas.
2. Ponerlos sobre una bandeja con rejilla GN 1/1 - 65 mm y hornear a 100 % de humedad y 100 °C durante 30 minutos.
3. Sacar del horno e introducir en el robot las judías verdes, las patatas, 20 g de sal y 200 ml de aceite de oliva virgen extra.
4. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

AJO-ACEITE

1. Pelar y trocear 4 dientes de ajo.
2. Calentar 150 ml de aceite de oliva virgen extra en una sartén y añadir los ajos junto con 1 g de perejil.
3. Cocinar a fuego bajo hasta que los ajos comiencen a dorarse.
4. Pasar el aceite por un colador e introducirlo en un biberón para facilitar su emplatado.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de judías verdes. Retirar el arillo y verter sobre el mismo 10 ml de ajo-aceite.

Servir tras emplatado o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	113,5	80,3	4,2	2	9,9	2,0	2,4
Por ración	238,4	168,5	8,8	4,3	20,8	4,2	5,1

ALÉRGENOS: Sin alérgenos. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Asociación Guayente – Centro El Remós: patata de Chía.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

Supermercados Altoaragón: ajos, sal y perejil.





LENTEJAS A LA CAMPESINA

🕒 3 horas

🍲 2 horas

☀️ -

INGREDIENTES

LENTEJAS

3000 ml de agua.
1000 g de lentejas.
600 g de zanahoria.
400 g de tomate natural.
300 g de puerro.
200 g de pimiento rojo.
200 g de pimiento verde.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.

10 g de ajos.
35 g de sal.
0,3 g de canela.
1 g de pimentón dulce.
2 hojas de laurel.
Líquido para triturar: 1000 ml de caldo de cocción de las lentejas.

ELABORACIÓN

LENTEJAS

1. Dejar 1000 g de lentejas a remojo en agua durante las 6 horas previas al cocinado. Pasado este tiempo, escurrir.
2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 400 g de tomate natural, 300 g de puerro, 200 g de pimiento rojo, 200 g de pimiento verde, 10 g de ajo y 600 g de zanahorias, que no se trocearán.
3. Calentar 200 ml de aceite de oliva virgen extra en la olla donde se realizará la cocción y añadir las verduras a excepción de las zanahorias.
4. Cuando las verduras estén pochadas añadir 0,3 g de canela, 1 g de pimentón dulce y 2 hojas de laurel. Dejar unos minutos, subir el fuego y añadir 3000 ml de agua, las lentejas y las zanahorias.

5. Dejar hervir tapado a fuego lento durante 2 horas y en la última media hora añadir 35 g de sal.
6. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor para separar las lentejas del caldo de cocción y reservar ambas partes.
7. Quitar las 2 hojas de laurel y separar las zanahorias enteras de las lentejas.
8. Introducir las zanahorias en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
9. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.
10. Introducir las lentejas junto con el caldo obtenido en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 1000 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3). Nota: la fluidez del cocido de lentejas deberá ser elevada pues, al tratarse de una legumbre, tomará densidad conforme pierda temperatura. La fluidez final debería ser tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
11. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de lentejas. Retirar el arillo e incorporar en un lateral o sobre el mismo 30 g de zanahorias.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	121,0	69,0	12,2	1,3	6,3	7,4	2,7
Por ración	278,4	158,7	28,1	2,9	14,5	17,0	6,3

ALÉRGENOS: Sin alérgenos. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y puerro.

Supermercados Altoaragón: laurel, ajos, sal, canela, pimentón dulce y tomate.

Ultramarinos La Confianza: lentejas de Gomecillo (Salamanca).





SEGUNDOS PLATOS

**Recetas para
20 personas**



ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS

🕒 2 horas

🍳 1 hora

❄️ -

INGREDIENTES

ALBÓNDIGAS

1500 g de albóndigas de carne.

300 ml de aceite girasol.

Líquido para triturar: 700 ml de agua caliente.

200 ml de aceite de girasol.

200 g de almendra cruda.

100 g de harina de trigo.

15 g de sal.

10 g de ajos.

SALSA DE ALMENDRAS

1500 ml de caldo de carne.

500 g de cebolla seca.

ELABORACIÓN

ALBÓNDIGAS

1. Calentar en una sartén 300 ml de aceite de girasol y freír 1500 g de albóndigas.
2. Sacarlas de la sartén cuando estén doradas por todas sus partes, escurrirlas e introducirlas en el robot.
3. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 700 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
4. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

SALSA DE ALMENDRAS

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de cebolla y 10 g de ajos.
2. Calentar la sartén con el aceite donde se han freído las albóndigas y añadir la cebolla y los ajos.
3. Cuando las verduras estén pochadas añadir 15 g de sal y 200 g de almendras crudas y cuando comiencen a dorarse incorporar 100 g de harina de trigo y remover.
4. Añadir 1500 ml de caldo de carne y disolver con ayuda de una varilla.
5. Hervir durante 20 minutos, dando vueltas, hasta que tome densidad.
6. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Incorporar 100 ml de salsa de almendras en la base de un plato, abrir la manga pastelera de albóndigas y servir 4 pequeñas esferas (simulando las albóndigas) de 25 g cada una.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	171,1	72,4	4,3	1	15,6	3,7	2,4
Por ración	342,3	144,7	8,7	2	31,1	7,4	4,8

ALÉRGENOS: Contiene gluten y frutos secos. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: albóndigas de carne.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Supermercados Altoaragón: almendras, ajos, sal, caldo de carne, aceite de girasol y harina de trigo.





BACALAO A LA RIOJANA

🕒 2 horas

🕒 40 minutos

❄️ -

INGREDIENTES

BACALAO

2000 g de bacalao.

150 g de escama de patata.

100 ml de aceite de oliva virgen extra.

Líquido para triturar: 1400 ml de caldo cocción y agua.

Horno: 80 % humedad, 100 °C, 20 minutos.

SALSA RIOJANA

1000 ml de tomate frito.

500 g de pimiento de piquillo.

300 g de cebolla seca.

200 ml de vino blanco.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

20 g de ajos.

2 hojas de laurel.

30 g de sal.

ELABORACIÓN

BACALAO

1. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas del bacalao (espinas, escamas y otras) hasta obtener 2000 g.
2. Poner el bacalao en una bandeja GN 1/1 - 65 mm, impregnarlo con 100 ml de aceite de oliva virgen extra y hornear a 80 % de humedad y 100 °C durante 20 minutos.
3. Sacar del horno y desmiguar el bacalao para asegurarse de que se han eliminado todas las partes peligrosas.
4. Introducir en el robot el bacalao desmigado junto con 150 g de escama de patata y triturar añadiendo, poco a poco, 1400 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).

5. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

SALSA RIOJANA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de pimiento de piquillo asado, 300 g de cebolla y 20 g de ajos.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y añadir la cebolla y los ajos.
3. Cuando las verduras estén pochadas añadir 30 g de sal y 2 hojas de laurel y remover.
4. Incorporar 1000 ml de tomate frito y 200 ml de vino blanco y cocinar durante 20 minutos a fuego lento.
5. Retirar las 2 hojas de laurel e introducir el contenido de la olla en el robot.
6. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenarlo de bacalao. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 100 ml de salsa riojana.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	100,6	81,4	3,6	1	6,1	7,3	0,6
Por ración	301,7	244,2	10,8	3,1	18,4	21,8	1,8

ALÉRGENOS: Contiene pescado y sulfitos. Se han utilizado bebidas alcohólicas en su elaboración. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

D. O. P. Somontano: vino Viñas del Vero Gewürztraminer blanco 2018.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Supermercados Altoaragón: laurel, ajos, sal, escama de patata, pimiento de piquillo y tomate frito.





BERENJENA RELLENA DE MERLUZA

🕒 2 horas

🕒 50 minutos

❄️ -

INGREDIENTES

BERENJENA

2500 g de berenjena.

30 g de remolacha.

10 g de sal.

Líquido para triturar: 180 ml de agua caliente.

Horno: 50 % humedad, 160°C, 20 minutos.

RELLENO DE MERLUZA

1500 g de merluza.

700 g de cebolla seca.

600 g de pimiento rojo.

180 ml de aceite de oliva virgen extra.

80 g de harina de maíz.

10 g de ajos.

10 g de sal.

1 g de perejil.

Líquido para triturar: 120 ml de leche semidesnatada caliente.

Horno: 60 % humedad, 160 °C, 30 minutos.

ELABORACIÓN

BERENJENA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y partir por la mitad 2500 g de berenjenas y 30 g de remolacha.
2. Ponerlas sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm y hornear a 50 % humedad y 160 °C durante 20 minutos.
3. Sacar del horno y separar la carne de la berenjena de la piel, desechando esta última.
4. Introducir en el robot la carne de la berenjena junto con 10 g de sal.

5. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 180 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo “yogur griego” (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

RELLENO DE MERLUZA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas (pepitas, espinas, escamas y otras) y trocear 1500 g de merluza, 700 g de cebolla, 600 g de pimiento rojo y 10 g de ajos.
2. Poner las verduras y la merluza en una bandeja GN 1/1 - 65 mm, impregnarlas con 180 ml de aceite de oliva virgen extra y hornear a 60 % humedad y 160 °C durante 30 minutos.
3. Sacar del horno y desmigalar la merluza para asegurarse de que se han eliminado todas las partes peligrosas.
4. Introducir todo el contenido de la bandeja en el robot con 120 ml de leche, 80 g de harina de maíz, 10 g de sal y 1 g de perejil.
5. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo “puré espeso” (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad. Abrir las mangas pasteleras y comenzar incorporando en la base 100 g de berenjena y, sobre esta, 150 g de relleno de merluza.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	74,2	84,8	3,8	2,7	4,1	5,5	1,5
Por ración	185,4	211,9	9,4	6,6	10,3	13,6	3,7

ALÉRGENOS: Contiene pescado y lactosa. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: berenjena, remolacha, cebolla seca y pimiento rojo.

Supermercados Altoaragón: sal, leche, harina de maíz, ajo y perejil.





BLANQUETA DE TERNERA, ARROZ CRIOLLO Y SALSA DE PIMIENTO CON AZAFRÁN

🕒 5 horas

🍲 4 horas

☀️ -

INGREDIENTES

TERNERA

3000 ml de agua fría.
2000 g de carne de ternera para estofar.
400 g de arroz cocido.
300 g de puerros.
300 g de cebollas.
200 g de zanahorias.
30 g de sal.
4 g de pimienta negra en polvo.
2 uds. de bouquet de hierbas.
Líquido para triturar: 1200 ml de caldo de cocción caliente.

ARROZ CRIOLLO

800 ml de agua.
400 g de arroz de grano largo.
10 g de sal.
Líquido para triturar: 800 ml de caldo de cocción para triturar.

SALSA DE PIMIENTO

400 g de pimiento de piquillo asado.
50 ml de agua.
5 g de sal.
0,5 g de pimienta negra en polvo.
0,2 g de azafrán en polvo.

SALSA DE CARNE

740 ml de crema líquida 15 % m. g.
500 ml de caldo de cocción.
80 g de harina de maíz.
15 g de sal.

ELABORACIÓN

GUISO DE TERNERA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y partir en trozos 2000 g de carne de ternera, 300 g de puerros, 300 g de cebolla y 200 g de zanahorias, que no se trocearán.
2. Introducir en una olla la carne junto con las verduras, 2 bouquets de hierbas, 30 g de sal, 4 g de pimienta negra y 3000 ml de agua fría.
3. Calentar y, cuando comience a hervir, bajar el fuego y dejar a fuego lento con tapa durante 4 horas, removiendo ocasionalmente.
4. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor para separar el caldo de cocción del resto de ingredientes y reservar ambas partes.
5. Quitar y desechar los 2 bouquets de hierbas y las zanahorias e introducir el resto de ingredientes cocidos en el robot junto con los 400 g de arroz cocido que habremos elaborado siguiendo las indicaciones del siguiente apartado.
6. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1200 ml de caldo de cocción caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
7. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

ARROZ CRIOLLO

1. Calentar 800 ml de agua en la olla donde se realizará la cocción y añadir 400 g de arroz y 10 g de sal.
2. Cuando comience a hervir, mantener durante 20 minutos hasta que se absorba por completo el líquido.
3. Tapar con una tapa, retirar del fuego y dejar reposar durante 15 minutos.
4. Separar 400 g de arroz cocido para tritarlo con la carne, siguiendo los pasos del apartado anterior.
5. Introducir en el robot y tritar añadiendo, poco a poco, 800 ml del caldo de cocción del guiso caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel"

(IDDSI- Nivel 3). Nota: la fluidez del arroz deberá ser elevada pues, al tratarse de una fécula, es pegajoso y tomará densidad conforme pierda temperatura. La fluidez final debería ser tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).

6. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

SALSA DE PIMIENTO

1. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas hasta obtener 400 g de pimientos de piquillo asados.
2. Introducir en un recipiente los pimientos junto con 50 ml de agua, 5 g de sal, 0,5 g de pimienta negra y 0,2 g de azafrán en polvo.
3. Triturar con una batidora hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
4. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

SALSA DE CARNE

1. Calentar en una olla 740 ml de crema líquida 15 % m. g. con 500 ml de caldo del cocido.
2. Incorporar 15 g de sal y 80 g de harina de maíz y disolver.
3. Hervir durante 10 minutos hasta que tome densidad.
4. Introducir en el robot y tritar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
5. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Verter sobre la base de un plato 50 ml de salsa de carne y posicionar un arillo de 150 ml de capacidad para rellenarlo de carne guisada. Retirar el arillo e incorporar sobre este 15 ml de salsa de pimiento con azafrán y en un lateral 40 g de arroz criollo.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	95,7	80,4	8,4	1	4,3	5,6	0,4
Por ración	244,1	205,1	21,5	2,5	11,0	14,3	1,1

ALÉRGENOS: Contiene lactosa. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Handibio 65: zanahorias, puerros, cebollas.





CALAMARES CON SALSA DE MEJILLONES

🕒 2 horas

👤 50 minutos

❄️ -

INGREDIENTES

CALAMARES

3000 g de anillas de calamar.
200 ml de aceite de oliva virgen extra.
20 g de sal.
Líquido para triturar: 2200 ml de agua caliente.
Horno: 50 % humedad, 200 °C, 15 minutos.

SALSA DE MEJILLONES

250 g de mejillones en conserva.
500 g de cebolla seca.
500 ml de caldo de pescado.
200 ml de vino blanco.
100 ml de aceite de oliva virgen extra.
100 ml de tomate frito.
30 g de harina de maíz.
1 g de pimentón dulce.
10 g de sal.

ELABORACIÓN

CALAMARES

1. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas hasta obtener 3000 g de anillas de calamar.
2. Ponerlas sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm junto con 200 ml de aceite de oliva virgen extra y hornear a 50 % de humedad y 200 °C durante 15 minutos.
3. Sacar del horno e introducir el contenido de la bandeja en el robot junto con 20 g de sal.

4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 2200 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

SALSA DE MEJILLONES

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas (barbas de los mejillones, restos de concha o arena) y trocear 500 g de cebolla y 250 g de mejillones en conserva.
2. Calentar en una olla 100 ml de aceite de oliva virgen extra y añadir la cebolla.
3. Cuando esté pochada añadir los mejillones, 1 g de pimentón, 10 g de sal y remover.
4. Incorporar 100 ml de tomate frito, 200 ml de vino blanco, 500 ml de caldo de pescado y disolver 30 g de harina de maíz.
5. Hervir durante 20 minutos, dando vueltas, hasta que tome densidad.
6. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Incorporar 50 ml de salsa de mejillones en la base de un plato y sobre este, con la manga de calamares, hacer círculos simulando el calamar con un grosor de 1 cm hasta servir 200 g.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	76,0	84,5	1,1	0,4	4,9	6,7	0,2
Por ración	190,0	211,1	2,8	0,9	12,4	16,7	0,4

ALÉRGENOS: Contiene pescado, moluscos y sulfitos. Se han utilizado bebidas alcohólicas en su elaboración. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

D. O. P. Somontano: vino Enate Chardonnay 234 blanco de 2018.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Supermercados Altoaragón: caldo de pescado, tomate frito, pimentón dulce, sal y harina de maíz.





LOMO CON SALSA DE PIMIENTA

🕒 2 horas

🍳 1 hora

☀️ -

INGREDIENTES

LOMO DE CERDO

2000 g de lomo de cerdo.

50 ml de aceite de oliva virgen extra.

50 g de escama de patata.

20 g de sal.

Líquido para triturar: 1400 ml de agua caliente.

Horno: 20 % humedad, 250 °C, 20 minutos.

SALSA DE PIMIENTA

500 g de cebolla seca.

500 ml de nata líquida.

500 ml de caldo de carne.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

60 g de harina de maíz.

10 g de sal.

3 g de pimienta negra en polvo.

ELABORACIÓN

LOMO DE CERDO

1. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas hasta obtener 2000 g de lomo de cerdo.
2. Realizarle unos cortes a la tira de lomo y ponerla sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm, impregnarla con 50 ml de aceite de oliva virgen extra y hornear a 20 % humedad y 250 °C durante 20 minutos.
3. Sacar del horno e introducir todo el contenido en el robot junto con 20 g de sal y 50 g de escama de patata.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1400 ml de agua caliente realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

SALSA DE PIMIENTA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 500 g de cebolla.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y añadir la cebolla.
3. Cuando esté pochada añadir 10 g de sal y 3 g de pimienta negra y remover.
4. Incorporar 500 ml de nata líquida, 500 ml de caldo de carne y disolver 60 g de harina de maíz.
5. Hervir durante 10 minutos hasta que tome densidad.
6. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 150 ml de capacidad y rellenarlo de lomo. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 80 ml de salsa de pimienta.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	146,7	76,3	2,4	0,9	11,3	8,6	0,4
Por ración	337,4	175,5	5,5	2,1	25,9	19,7	0,9

ALÉRGENOS: Contiene lactosa. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: lomo de cerdo.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Supermercados Altoaragón: sal, escama de patata, harina de maíz, caldo de carne, nata líquida y pimienta negra en polvo.





LONGANIZA AL VINO BLANCO

🕒 2 horas

🕒 50 minutos

❄️ -

INGREDIENTES

LONGANIZA

2000 g de longaniza fresca.

50 ml de aceite de oliva virgen extra.

Líquido para triturar: 800 ml de agua caliente.

Horno: 20 % humedad, 200 °C, 30 minutos.

SALSA DE VINO BLANCO

1000 g de cebolla seca.

500 ml de vino blanco.

500 ml de caldo de pollo.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

50 g de harina de maíz.

20 g de ajos.

1 hoja de laurel.

20 g de sal.

ELABORACIÓN

LONGANIZA

1. Eliminar los elementos no comestibles y trocear 2000 g de longaniza.
2. Ponerla sobre una bandeja GN1/1 - 65 mm, impregnarla con 50 ml de aceite de oliva virgen extra y hornear a 20 % de humedad y 200 °C durante 30 minutos.
3. Sacar del horno e introducir todo el contenido en el robot.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 800 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

SALSA DE VINO BLANCO

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 1000 g de cebolla y 20 g de ajos.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y añadir la cebolla y los ajos.
3. Cuando las verduras estén pochadas añadir la hoja de laurel, 20 g de sal, 50 g de harina de maíz y remover.
4. Incorporar 500 ml de vino blanco y 500 ml de caldo de pollo y disolver con ayuda de una varilla.
5. Hervir durante 20 minutos, dando vueltas, hasta que tome densidad.
6. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Incorporar 100 ml de salsa de vino en la base de un plato y sobre este, con la manga pastelera que contiene la longaniza, dar forma alargada a 4 longanizas de 30 g con un grosor de 2 cm.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	191,8	70,3	1,9	1,2	15,5	10,0	0,5
Por ración	422,0	154,7	4,1	2,6	34,1	21,9	1,0

ALÉRGENOS: Contiene sulfitos. Se han utilizado bebidas alcohólicas en su elaboración. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

D. O. P. Somontano: vino IMPÁS blanco de 2018.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca.

Longaniza de Graus, el reino de la longaniza: longaniza fresca.

Supermercados Altoaragón: sal, ajos, laurel, harina de maíz y caldo de pollo.





PAVO CON SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA

🕒 3 horas

🍲 2 horas

❄️ -

INGREDIENTES

PAVO

2500 g de pechuga de pavo.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

Líquido para triturar: 680 ml de agua caliente.

SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA

400 g de manzanas.

300 ml de agua.

300 g de cebolla seca.

200 g de zanahorias.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

200 ml de vino blanco.

20 g de harina de maíz.

10 g de sal.

0,3 g de pimienta negra en polvo.

ELABORACIÓN

PAVO GUISADO

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y dividir en piezas 2500 g de pechuga de pavo.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y sellar las piezas de pavo por todas sus partes.
3. Cocinarlas siguiendo las indicaciones del siguiente apartado.
4. Separar las piezas de pavo del resto de componentes de la olla e introducir las en el robot.
5. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 680 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).

6. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 400 g de manzana, 300 g de cebolla y 200 g de zanahoria.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra, utilizado para sellar las piezas de pavo, e incorporar las verduras.
3. Cuando las verduras estén pochadas, añadir 10 g de sal y 0,3 g de pimienta negra y remover.
4. Incorporar a la olla las piezas de pavo selladas, añadir 200 ml de vino blanco y 300 ml de agua y cocer con tapa durante 2 horas a fuego medio o 1 hora en una marmita u olla exprés desde que comience a hervir.
5. Separar las piezas de pavo del contenido de la olla y añadir a esta 20 g de harina de maíz, disolver con ayuda de una varilla y llevar a hervir, manteniendo unos minutos, hasta que comience a espesar.
6. Introducir el contenido de la olla en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 150 ml de capacidad y rellenarlo de pavo. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 50 ml de salsa de manzana y zanahoria.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	134,1	76,3	1,4	1,2	8,1	13,5	0,3
Por ración	268,2	152,5	2,8	2,3	16,1	27,0	0,6

ALÉRGENOS: Contiene sulfitos. Se han utilizado bebidas alcohólicas en su elaboración. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: pechuga de pavo

D. O. P. Somontano: vino Sommos Varietales Blanco 2018.

Frutas Villapepita: manzanas.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca y zanahoria.

Supermercados Altoaragón: sal, pimienta negra en polvo y harina de maíz.





PIERNA DE CORDERO CON PATATAS GRATINADAS

🕒 4 horas

🍲 3 horas

❄️ -

INGREDIENTES

CORDERO

4000 g de pierna de cordero.
500 ml de agua fría.
50 ml de aceite de oliva.
22 g de sal.
3 g de pimienta negra en polvo.
1 cabeza de ajos.
2 hojas de laurel.
Líquido para triturar: 800 ml agua caliente.
Horno: 20 % humedad, 150 °C, 3 horas.

PATATAS GRATINADAS

2000 g de patatas.
500 ml de leche desnatada.
70 ml crema líquida 15 % m. g.
30 g de ajos escaldados.
12 g de sal.
3 g de pimienta negra en polvo.
0,5 g de nuez moscada.
Líquido para triturar: 1500 ml de leche desnatada.
Horno: 20 % humedad, 150 °C, 1 hora.

ELABORACIÓN

PIERNA DE CORDERO

1. Hervir agua en una olla e introducir una cabeza de ajos durante 2 minutos. Tras este tiempo, sacar y reservar.
2. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas de las piernas de cordero.
3. Ponerlas sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm e impregnarlas con 50 ml de aceite de oliva, añadir 22 g de sal y 3 g de pimienta negra.
4. Verter sobre la bandeja 500 ml de agua, 2 hojas de laurel y media cabeza de ajos escaldados (6 uds).

- Introducir en el horno y hornear a 20 % humedad y 150 °C durante 3 horas.
- Sacar del horno y separar la carne de cordero del resto de elementos no deseables o peligrosos como las hojas de laurel, ajos, huesos, tendones, etc., hasta obtener 1200 g de carne de cordero.
- Introducir la carne en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 800 ml de agua caliente realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
- Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

PATATAS GRATINADAS

- Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y laminar 2000 g de patatas y 30 g de ajos escaldados.
- Poner en una cubeta GN 1/2 - 200 mm las patatas y los ajos junto con 12 g de sal, 3 g de pimienta negra, 0,5 g de nuez moscada, 70 ml de crema líquida 15 % m. g. y 500 ml de leche desnatada.
- Introducir en el horno y hornear a 20 % humedad y 150 °C durante 1 hora.
- Sacar del horno e introducir todo el contenido en el robot. Nota: para modificar la textura de las patatas como componente de un plato es preferible utilizar un prensador de patatas a un robot.
- Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1500 ml de leche desnatada mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
- Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 150 ml de capacidad y rellenarlo de cordero. Retirar el arillo e incorporar en un lateral 100 g de patatas gratinadas.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del pro-

ducto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	124,7	76,4	4,3	1,1	7,2	10,5	0,4
Por ración	311,8	191,1	10,7	2,7	18,1	26,2	1,0

ALÉRGICOS: Contiene lactosa. No apto para vegetarianos.





POLLO AL CHILINDRÓN

🕒 4 horas

🍲 2 horas

❄️ -

INGREDIENTES

POLLO DE CORRAL

2500 g de carne de pollo.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

Líquido para triturar: 1000 ml de caldo de cocción y agua caliente.

SALSA CHILINDRÓN

700 ml de caldo de pollo.

700 g de tomate natural.

500 g de cebolla seca.

500 g de pimiento rojo.

500 ml de vino blanco.

300 g de pimiento verde.

200 g de jamón serrano.

200 ml de aceite de oliva virgen extra.

45 g de ajos.

1 hoja de laurel.

1 g de pimienta negra en polvo.

20 g de sal.

Líquido para triturar: 700 ml de caldo de cocción.

ELABORACIÓN

POLLO DE CORRAL

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y dividir en piezas 2500 g de carne de pollo.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra y sellar las piezas de pollo por todas sus partes.
3. Cocinarlas junto con las verduras siguiendo las indicaciones del siguiente apartado.
4. Separar las piezas de pollo del resto de componentes de la olla e introducir las en el robot.

5. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1000 ml de caldo de cocción mezclado con agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

SALSA CHILINDRÓN

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 700 g de tomate natural, 500 g de cebolla, 500 g de pimiento rojo, 300 g de pimiento verde, 200 g de jamón serrano y 45 g de ajos.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva virgen extra, utilizado para sellar las piezas de pollo, e incorporar las verduras.
3. Cuando las verduras estén pochadas añadir 20 g de sal, 1 g de pimienta negra y 1 hoja de laurel y remover.
4. Incorporar en la olla las piezas de pollo selladas, añadir 500 ml de vino blanco y 700 ml de caldo de pollo y cocer con tapa durante 2 horas a fuego medio o 1 hora en una marmita u olla exprés desde que comience a hervir.
5. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor para separar el caldo de cocción del pollo y las verduras y reservar ambas partes.
6. Quitar las hojas de laurel, desecharlas y separar las piezas de pollo del resto de componentes.
7. Introducir las verduras en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 700 ml de caldo de cocción caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea.
8. Detener y pasar el contenido del robot a través de un chino para eliminar las partes peligrosas (pepitas, pieles, etc.) hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3). Ayudarse de una cuchara o batidora de brazo para facilitar el paso del contenido.
9. Introducir el contenido obtenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 150 ml de capacidad y rellenarlo de pollo. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 100 ml de salsa chilindrón.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	107,5	80,4	1,1	1	6,5	10,3	0,4
Por ración	268,8	200,9	2,8	2,5	16,2	25,8	0,9

ALÉRGENOS: Contiene sulfitos. Se han utilizado bebidas alcohólicas en su elaboración. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Carnicería Miguel Escuer: jamón serrano.

D. O. P. Somontano: vino Sommos Varietales Blanco 2018.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca, pimiento rojo y pimiento verde.

Pollos de corral El Romeral: pollo de corral.

Supermercados Altoaragón: laurel, ajos, sal, pimienta negra en polvo, caldo de pollo y tomate natural.



SALMÓN AL PAPILOTE CON VERDURAS

🕒 2 horas

🕒 30 minutos

❄️ -

INGREDIENTES

SALMÓN

2000 g de salmón.

20 g de sal.

Líquido para triturar: 1000 ml de agua caliente.

Horno: 100 % humedad, 100 °C, 30 minutos.

300 ml de aceite de oliva virgen extra.

300 g de zanahoria.

300 g de pimienta roja.

200 g de pimienta verde.

200 g de calabacín.

20 g de sal.

1 g de pimienta negra en polvo.

PAPILOTE DE VERDURAS

800 g de cebolla seca.

600 g de patata de Chía.

ELABORACIÓN

VERDURAS AL PAPILOTE

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 800 g de cebolla, 600 g de patatas, 300 g de zanahoria, 300 g de pimienta roja, 200 g de pimienta verde y 200 g de calabacín.
2. Ponerlas en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con 300 ml de aceite de oliva virgen extra, 20 g de sal y 1 g de pimienta negra y, sobre estas, los lomos de salmón preparado siguiendo las indicaciones del siguiente apartado.
3. Tapar la cubeta con una tapa y hornear a 100 % de humedad y 100 °C durante 30 minutos.
4. Sacar del horno, separar el salmón de las verduras e introducir el contenido de la cubeta en el robot.

5. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo “yogur griego” (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

SALMÓN

1. Lavar y asegurarse de eliminar las partes peligrosas (espinas, escamas, etc.) del salmón hasta obtener 2000 g.
2. Cocinarlas junto con las verduras en una cubeta GN 1/2 - 200 mm siguiendo las indicaciones del apartado anterior.
3. Sacar del horno, separar el salmón de las verduras y desmigarlo para asegurarse de que se han eliminado todas las partes peligrosas.
4. Introducir el salmón desmigado en el robot junto con 20 g de sal.
5. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1000 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo “puré espeso” (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 150 ml de capacidad y rellenarlo de salmón. Retirar el arillo e incorporar en un lateral o sobre el mismo 100 g de verduras en papillote.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño maría o almacenados en un contenedor isoterma que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	125,1	78,9	2,7	1,3	9,3	7,8	0,6
Por ración	312,7	197,2	6,7	3,3	23,1	19,6	1,6

ALÉRGENOS: Contiene pescado. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Asociación Guayente – Centro El Remós: patata de Chía.

Fundación Cruz Blanca: aceite de oliva virgen extra Olivas Vida.

La Huerta de Semonia: cebolla seca, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde y calabacín.

Supermercados Altoaragón: sal y pimienta negra en polvo.





TORTILLA DE PATATA CON ALIOLI Y PAN INTEGRAL

🕒 6 horas

🍳 25 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

TORTILLA DE PATATA

3 unidades grandes (1950 g) de tortilla de patatas con cebolla.

10 g de sal.

Líquido para triturar: 2000 ml de agua caliente.

Horno: 10 % humedad, 200 °C, 4 minutos.

PAN

700 ml de agua.

500 g de pan de trigo integral.

10 g de gelatina neutra.

8 g de sal.

Líquido para triturar: 1000 ml de agua caliente.

Horno: 10 % humedad, 200 °C, 7 minutos.

ALIOLI

450 g de mayonesa.

10 g de ajos.

ELABORACIÓN

TORTILLA

1. Sacar las tortillas de los envoltorios y ponerlas sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm.
2. Introducirla en el horno y hornear a 10 % de humedad y 200 °C durante 4 minutos.
3. Sacar del horno e introducir las tortillas en el robot junto con 10 g de sal.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 2000 ml de agua caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3). Nota: la fluidez de la

tortilla será elevada pues, al tratarse de huevo cocinado, tomará densidad conforme pierda temperatura hasta una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).

5. Detener e introducir el contenido en una cubeta GN 1/2 - 200 mm con tapa.

PAN

1. Calentar 700 ml de agua en un cazo, pesar 10 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
2. Cortar el pan integral en rebanadas de 2 cm y colocarlas sobre una bandeja BT-AL 1/1 - 10 mm.
3. Introducir en el horno y cocinar a 10 % de humedad y 200 °C durante 7 minutos, hasta que comiencen a tostarse.
4. Sacar del horno e introducir en el robot junto con 8 g de sal, 1000 ml de agua caliente y el contenido del cazo.
5. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
6. Verter el contenido en una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa.

ALIOLI

1. Eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 10 g de ajos.
2. Introducir en el robot junto con 450 g de mayonesa.
3. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
4. Detener e introducir en una manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de 200 ml de capacidad y rellenar la base con 100 g de pan y 150 g de tortilla. Retirar el arillo e incorporar sobre el mismo 10 g de alioli.

Servir tras emplatar o mantener los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando que los alimentos calientes presenten una temperatura

superior a 65 °C en el corazón del producto mediante baño María o almacenados en un contenedor isoterma y los alimentos fríos de entre 4 y 7 °C en el corazón del producto, asegurando así su seguridad higiénica hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	116,7	76,3	8,3	1,2	7,9	2,8	0,9
Por ración	291,7	190,8	20,6	2,9	19,8	7,1	2,3

ALÉRGENOS: Contiene gluten y huevo. No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

El Corral de Monegros: tortilla de patatas con cebolla.

Panadería Sangarrén: pan integral de trigo.

Supermercados Altoaragón: sal, ajo y mayonesa.



A glass jar filled with dulce de leche sits on a light-colored wooden surface. To the left, a stack of pastries is visible, with the top one showing a golden-brown crust and a filling. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface.

POSTRES

Recetas para
20 personas



ARROZ CON LECHE

🕒 5 horas

🍲 50 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

ARROZ CON LECHE

2000 ml de leche semidesnatada.

300 g de azúcar.

250 g de arroz variedad Maratelli.

50 g de mantequilla.

20 g de canela en polvo.

1 g de sal.

Piel de 3 limones.

ELABORACIÓN

1. Lavar 3 limones y quitarles la piel superficial, evitando la parte inferior blanca.
2. Poner en un colador 250 g de arroz, posicionarlo bajo el grifo y lavarlo con abundante agua corriente durante unos minutos, eliminando parte de su almidón.
3. Calentar en una olla a fuego medio 2000 ml de leche semidesnatada y añadir las cáscaras de limón.
4. Remover con ayuda de una varilla hasta que comience a hervir, mantener unos minutos y retirar del fuego.
5. Verter el contenido en un colador, quitar la piel de los limones y volver a introducir la leche en una olla.
6. Calentarla de nuevo y añadir 300 g de azúcar, 20 g de canela en polvo, 1 g de sal y los 250 g de arroz lavado.

7. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos desde que comience a hervir. Dar vueltas de vez en cuando, con ayuda de una varilla, evitando que se pegue en la base. Nota: tras los 20 minutos, el arroz estará cocido pero quedará abundante leche.
8. Introducir en el robot junto con 50 g de mantequilla y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "néctar" (IDDSI- Nivel 2). Nota: la fluidez del arroz deberá ser elevada pues, al tratarse de una fécula, es pegajoso y tomará densidad conforme pierda temperatura. La fluidez final debería ser tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).
9. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
10. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa.
11. Antes de servir, quitar la tapa y espolvorear un poco de canela en polvo sobre la superficie.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido conservado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	135,5	69,3	23,8	15	2,9	3,2	0,4
Por ración	135,5	69,3	23,8	15	2,9	3,2	0,4

ALÉRGENOS: Contiene lactosa. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Arroz Brazal: arroz variedad de grano redondo Maratelli.

La Huerta de Semonia: limón.

Supermercados Altoaragón: leche, azúcar, mantequilla, canela en polvo y sal.





CIRUELA

🕒 5 horas

🍳 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

CIRUELA

1500 g de ciruelas.

500 ml de agua.

20 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Calentar en un cazo 500 ml de agua, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir. Tras esto, retirar del fuego.
2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear ciruelas hasta obtener 1500 g.
3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
6. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	43,5	86,1	8,9	8,9	0,1	1,4	1,7
Por ración	34,8	68,8	7,1	7,1	0,1	1,1	1,4

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Frutas Villapepita: ciruelas.





EMPANADICO DE CALABAZA

🕒 5 horas



❄️ 4 horas

INGREDIENTES

EMPANADICO DE CALABAZA

1 unidad grande (1300 g) de empanadico de calabaza:

700 g de relleno de calabaza.

600 g de masa de empanadico.

Líquido para triturar: 300 ml de agua fría.

ELABORACIÓN

1. Separar las partes del empanadico y obtener 600 g de masa y 700 g de relleno.
2. Introducir en el robot el relleno y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
3. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.
4. Introducir la masa en el robot, triturar e ir añadiendo, poco a poco, 300 ml de agua fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
5. Detener e introducir en una manga pastelera.
6. Introducir ambas mangas pasteleras en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Abrir ambas mangas pasteleras y en un recipiente individual preferiblemente transparente de, aproximadamente, 100 ml comenzar incorporando 20 g de masa, seguida por 30 g de relleno y sobre esta, nuevamente, 20 g de masa.

Servir tras emplatado o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	237,6	50,3	32,0	14,6	9,4	3,3	1,9
Por ración	166,3	35,2	22,4	10,2	6,6	2,3	1,3

ALÉRGENOS: Contiene gluten y trazas de frutos secos.
Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Panadería Sangarrén: empanadico de calabaza.





FRESAS

🕒 5 horas

🍳 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

FRESAS

2000 g de fresas.

500 ml de agua.

200 g de azúcar.

35 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Calentar en un cazo 500 ml de agua, pesar 200 g de azúcar y 35 g de gelatina. Disolver primero el azúcar y, cuando comience a hervir, la gelatina. Tras esto, retirar del fuego.
2. Lavar y eliminar las partes no deseables (pedúnculo y hojas) de las fresas hasta obtener 2000 g.
3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Pasar el contenido del robot por un colador chino para eliminar las partes no deseables o peligrosas (pepitas u otros) que pudieran haber quedado.
5. Lavar el robot, reintroducir las fresas coladas junto con el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
6. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
7. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	60,6	84,0	12,4	10,9	0,4	1,6	1,6
Por ración	48,5	67,2	9,9	8,7	0,3	1,3	1,3

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Supermercados Altoaragón: azúcar.





MANZANA

🕒 5 horas

🍳 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

MANZANAS

1500 g de manzanas.

500 ml de agua.

16 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Calentar en un cazo 500 ml de agua, pesar 16 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir. Tras esto, retirar del fuego.
2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 1500 g de manzanas.
3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida. Nota: se producirá un cambio de color oscureciéndose.
4. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
6. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	39,9	88,7	8,9	9,6	0,0	0,9	1,5
Por ración	31,9	71,0	7,1	6,9	0,0	0,7	1,2

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Frutas Villapepita: manzana.





MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

🕒 5 horas

🍳 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

1600 g de melocotón en almíbar.

500 ml de almíbar.

20 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Pesar 1600 g de mitades de melocotón y 500 ml de almíbar.
2. Calentar en un cazo el almíbar, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir. Tras esto, retirar del fuego.
3. Introducir en el robot las mitades de melocotón y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Pasar el contenido del robot por un colador chino para eliminar las partes no deseables o peligrosas (huesos, pieles u otros) que pudieran haber quedado.
5. Lavar el robot, reintroducir el melocotón colado junto con el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
6. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
7. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	46,3	87,6	10,2	9,3	0,0	1,2	1,0
Por ración	37,1	70,1	8,1	7,4	0,0	1,0	0,8

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Supermercados Altoaragón: melocotón en almíbar.





NARANJA

🕒 5 horas

🍲 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

NARANJA

2500 ml de zumo de naranja natural sin pulpa.

200 g de azúcar.

23 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Lavar, cortar por la mitad y exprimir las naranjas.
2. Pasar el zumo por un colador chino para eliminar los restos de fibras hasta obtener 2500 ml de zumo de naranja.
3. Calentar 500 ml del zumo obtenido en un cazo, pesar 200 g de azúcar y 23 g de gelatina, disolver primero el azúcar y, cuando comience a hervir, la gelatina. Tras esto, retirar del fuego.
4. Mezclar en un bol el resto del zumo y el contenido del cazo con ayuda de una varilla.
5. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
6. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "pudding" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	70,5	81,7	15,6	15,6	0,2	1,4	0,1
Por ración	70,5	81,7	15,6	15,6	0,2	1,4	0,1

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Supermercados Altoaragón: naranja, azúcar.





PASTEL DE BROCHETA CON CREMA INGLESA

🕒 6 horas

🍳 1 hora

🌸 4 horas

INGREDIENTES

PASTEL DE BROCHETA

600 g de brocheta de pastel.
500 ml de leche desnatada.

CREMA INGLESA

1000 ml de leche desnatada.
250 g de yema de huevo.
70 g de azúcar.
30 g de azúcar de vainilla.

ELABORACIÓN

PASTEL DE BROCHETA

1. Introducir en el robot 600 g de pastel de brocheta y 500 ml de leche desnatada.
2. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
3. Detener, verter el contenido en una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).

CREMA INGLESA

1. Calentar en una olla 1000 ml de leche desnatada y llevar a hervir. Tras esto, retirar del fuego.
2. Mezclar en un bol de cocina 250 g de yema de huevo, 70 g de azúcar y 30 g de azúcar de vainilla.

- Incorporar, poco a poco, la leche hirviendo al bol con el resto de ingredientes y remover hasta integrarlos por completo.
- Volver a introducir el contenido del bol en la olla y, sin dejar de remover, calentar hasta que comience a espesar obteniendo una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
- Retirar del fuego, verter el contenido en una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "natilla" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Abrir las mangas pasteleras y, sobre un plato, servir 50 g de pastel de brocheta realizando formas circulares. Sobre estas, incorporar 50 ml de crema inglesa.

Servir tras emplatar o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	204,3	59,5	21,3	15,8	10,9	5,2	0,0
Por ración	204,3	59,5	21,3	15,8	10,9	5,2	0,0

ALÉRGENOS: Contiene gluten, lactosa y huevo. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Le Pic Bigourdan: gâteau à la broche





PERA

🕒 5 horas

🍲 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

PERA

1500 g de pera.

500 ml de agua.

20 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Calentar en un cazo 500 ml de agua, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir. Tras esto, retirar del fuego.
2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 1500 g de peras.
3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida. Nota: se producirá un cambio de color oscureciéndose.
4. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
6. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	36,8	89,3	7,9	7,9	0,0	1,1	1,7
Por ración	29,5	71,4	6,3	6,3	0,0	0,9	1,4

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Frutas Villapepita: pera.





PLÁTANO

🕒 5 horas

🍳 15 minutos

🌸 4 horas

INGREDIENTES

PLÁTANO

1500 g de plátano.

1500 ml de agua.

10 g de gelatina neutra.

ELABORACIÓN

1. Calentar en un cazo 1500 ml de agua, pesar 10 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir. Tras esto, retirar del fuego.
2. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 1500 g de plátanos.
3. Introducir en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en recipientes individuales de, aproximadamente, 110 ml.
6. Tapar, etiquetar e introducir los recipientes en el abatidor iniciando su programa donde obtendrán una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Servir en el mismo recipiente en el que ha sido gelificado.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	45,5	87,3	10,0	8,6	0,1	0,9	1,7
Por ración	36,4	69,8	8,0	6,9	0,1	0,7	1,4

ALÉRGENOS: No apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Supermercados Altoaragón: plátano de Canarias.





TARTA DE ARANDANOS

🕒 6 horas

👤 1 hora

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

PASTA SABLÉ

440 g de harina de trigo.

320 g de azúcar.

280 g de mantequilla.

280 g de huevo.

8 g de sal.

Líquido para triturar: 1000 ml de leche desnatada fría.

Horno: 20 % humedad, 180 °C, 20 minutos.

CREMA PASTELERA

2800 ml de leche desnatada.

320 g de yema de huevo.

200 g de harina de maíz.

160 g de azúcar.

2 vainas de vainilla.

COULIS DE ARÁNDANOS

1000 g de arándanos.

600 ml de agua.

ELABORACIÓN

PASTA SABLÉ

1. Mezclar en un bol 280 g de mantequilla derretida con 440 g de harina de trigo, 320 g de azúcar, 280 g de huevo y 8 g de sal.
2. Verter el contenido en un molde de repostería y hornear a 20 % humedad y 180 °C durante 20 minutos.
3. Sacar del horno e introducir el bizcocho obtenido en el robot.
4. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 1000 ml de leche fría mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).

5. Detener, verter el contenido en una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).

CREMA PASTELERA

1. Extraer las semillas de las vainas de vainilla con ayuda de un cuchillo y reservar.
2. Calentar en una olla 2800 ml de leche desnatada y añadir las semillas de vainilla.
3. Llevar a hervir a fuego medio y mantener unos segundos dando vueltas con una varilla. Tras esto, retirar del fuego.
4. Mezclar en un bol de cocina 320 g de yema de huevo, 200 g de harina de maíz y 160 g de azúcar.
5. Incorporar, poco a poco, la leche hirviendo al bol con el resto de ingredientes y remover hasta integrarlos por completo.
6. Volver a introducir el contenido del bol en la olla y, sin dejar de remover, calentar hasta que comience a espesar obteniendo una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
7. Retirar del fuego, verter el contenido en una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "natilla" (IDDSI- Nivel 4).

COULIS DE ARÁNDANOS

1. Calentar en una olla a fuego medio 1000 g de arándanos y 600 ml de agua.
2. Llevar a hervir y mantener durante 15 minutos.
3. Introducir el contenido de la olla en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura fluida.
4. Pasar el contenido del robot a través de un chino para eliminar las partes peligrosas (pepitas, pieles, etc.). Ayudarse de una cuchara o batidora de brazo para facilitar el paso del contenido. Verter el contenido obtenido en un biberón o manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "néctar" (IDDSI- Nivel 2).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Posicionar sobre un plato un arillo de capacidad 100 ml, abrir todas las mangas pasteleras y comenzar incorporando 50 g de pasta sable, seguida por una capa de 100 g de crema pastelera y sobre estas 50 ml de coulis de arándanos.

Servir tras emplatar o mantener refrigerados los alimentos en sus respectivos recipientes, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica, hasta el momento de su servicio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	120,1	74,9	14,4	9,2	5,2	3,6	1,2
Por ración	240,2	149,7	28,9	18,3	10,5	7,2	2,4

ALÉRGENOS: Contiene gluten, lactosa y huevo. Apto para vegetarianos.





TRENZA DE ALMUDEVAR

🕒 5 horas

🍳 15 minutos

❄️ 4 horas

INGREDIENTES

TRENZA DE ALMUDÉVAR

1 unidad (550 g) de Trenza de Almudévar.

400 ml de leche semidesnatada caliente.

5 g de agar-agar

1 g de goma xantana.

650 ml de leche semidesnatada fría.

ELABORACIÓN

1. Calentar en un cazo 400 ml de leche semidesnatada, pesar 1 g de goma xantana y 5 g de agar-agar. Disolver con ayuda de una batidora de brazo primero la goma xantana y tras esta el agar-agar.
2. Llevar a hervir a fuego medio y mantener unos segundos dando vueltas con una varilla. Tras esto, retirar del fuego.
3. Introducir la trenza en el robot, triturar hasta obtener una masa densa y detener.
4. Añadir al robot el contenido del cazo, triturar durante un minuto y tras esto añadir, poco a poco, 650 ml de leche fría realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
5. Detener, verter el contenido en una manga pastelera e introducir en el abatidor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "yogur griego" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Abrir la manga pastelera y servir sobre un plato 80 - 100 g de trenza. Utilizar una boquilla con dibujo para simular la forma de la trenza y favorecer su presentación.

Mantener refrigerado hasta el momento de su servicio, garantizando una temperatura entre 4 y 7 °C en el corazón del producto que asegure su seguridad higiénica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	64,9	65,4	18,1	6,8	8,9	4,6	1,2
Por ración	52,0	52,3	14,5	5,4	7,1	3,7	1,0


ALÉRGENOS: Contiene gluten, frutos secos y lactosa. Apto para vegetarianos.

ESTA RECETA SE HA DESARROLLADO CON LA APORTACIÓN DE:

Pastelería Tolosana: Trenza de Almudévar.

Supermercados Altoaragón: leche semidesnatada.





**RECETAS
ELABORADAS POR
COCINEROS QUE
HAN COLABORADO
EN ESTE PROYECTO**

**Recetas para
20 personas**



BROWNIE CON NARANJA

Elaborado por Beatriz Allué, del restaurante El Origen (Huesca)

INGREDIENTES

BROWNIE DE CHOCOLATE

400 g de mantequilla.
400 g de azúcar.
340 g de huevos.
250 g de cobertura de chocolate 68 %.
250 g de harina de trigo.
Líquido para triturar: 900 ml de leche entera.
Horno: 20 % de humedad, 180°C, 25 minutos.

ESPUMA DE CÍTRICOS

500 ml de nata.
200 ml de leche entera.
120 g de azúcar.
Piel de 2 naranjas.
Piel de 1 limón.
Piel de 1 mandarina.

ELABORACIÓN

BROWNIE DE CHOCOLATE

1. Mezclar en un bol de cocina 340 g de huevos y 400 g de azúcar con ayuda de una varilla hasta aumentar su consistencia.
2. Calentar otro bol al baño maría y fundir 250 g de cobertura de chocolate con 400 g de mantequilla.
3. Verter el bol con los huevos sobre el del chocolate y remover con una varilla realizando movimientos envolventes.
4. Incorporar 250 g de harina de trigo tamizada y mezclar.
5. Engrasar un molde de repostería, incorporar la mezcla anterior y hornear a 20 % de humedad y 180 °C durante 25 minutos.
6. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

- Introducir en el robot y triturar añadiendo, poco a poco, 900 ml de leche entera mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "miel" (IDDSI- Nivel 3).
- Verter el contenido en un recipiente e introducir en el abatidor iniciando su programa.
- Batir en frío con ayuda de una varilla hasta obtener una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4) e introducir de nuevo en una manga pastelera.

ESPUMA DE CÍTRICOS

- Lavar 2 naranjas, 1 limón y 1 mandarina y quitarles la piel superficial, evitando la parte inferior blanca.
- Calentar en una olla a fuego medio 200 ml de leche entera y añadir las cáscaras de los cítricos.
- Remover con ayuda de una varilla hasta que comience a hervir, mantener 10 minutos a fuego bajo y retirar del fuego.
- Incorporar 120 g de azúcar y 500 ml de nata y disolver.
- Verter el contenido en un colador, desechar las pieles de los cítricos e introducir el contenido en un sifón.
- Refrigerar el sifón durante 10 horas.
- Añadir dos cargas de gas al sifón, agitar y servir a continuación obteniendo una espuma.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

En un recipiente individual preferiblemente transparente de, aproximadamente, 100 ml, comenzar incorporando 100 g de brownie de chocolate y sobre este, la espuma de cítricos.

Servir tras emplatar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	298,6	47,2	29,9	22,5	18,0	4,0	0,3
Por ración	298,6	47,2	29,9	22,5	18,0	4,0	0,3

ALÉRGENOS: Contiene gluten, lactosa, huevo. Apto para vegetarianos.

El Origen

"Cuando todo el mundo puede disfrutar de todos los sabores que tiene la gastronomía, de todos los sabores que hay en nuestra tierra, para mí es una gozada"

Beatriz Allué

Chef y propietaria del restaurante El Origen.



VÍDEO



CREMOSO DE BACALAO CON CHILINDRÓN DE VERDURAS

Elaborado por Darío Bueno, del hotel Abba Huesca

INGREDIENTES

CREMOSO DE BACALAO

800 g de bacalao desalado.
800 g de patata.
100 ml de aceite de oliva.
40 g de sal.
1 g de pimienta negra en polvo.
Líquido para triturar: 480 ml de caldo de cocción.

CHILINDRÓN DE VERDURAS

300 g de cebolla.
300 g de pimiento rojo.
200 ml de tomate frito.
200 ml de aceite de oliva.
100 g de pimiento verde.
20 g de sal.

ELABORACIÓN

CREMOSO DE BACALAO

1. Dejar el bacalao a remojo en agua durante las 12 horas previas al cocinado. Pasado este tiempo, escurrir.
2. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas (espinas, escamas y otras) hasta obtener 800 g de bacalao y 800 g de patatas.
3. Calentar una olla con agua, introducir el bacalao y las patatas y hervir a fuego medio durante 30 minutos.
4. Verter el contenido de la olla sobre un escurridor para separar el caldo de cocción del resto del contenido, reservando ambas partes.
5. Desmigalar el bacalao para asegurarse de que se han eliminado todas las partes peligrosas e introducir en el robot junto con las patatas cocidas, 100 ml de aceite de oliva, 40 g de sal y 1 g de pimienta negra.

5. Triturar e ir añadiendo, poco a poco, 480 ml de caldo de cocción caliente mientras se realizan giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo “puré espeso” (IDDSI- Nivel 4).
6. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

CHILINDRÓN DE VERDURAS

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y trocear 300 g de cebolla, 300 g de pimiento rojo y 100 g de pimiento verde.
2. Calentar en una olla 200 ml de aceite de oliva e incorporar las verduras.
3. Cuando las verduras estén pochadas, añadir 200 ml de tomate frito y 20 g de sal y remover.
4. Cocinar a fuego bajo durante 5 minutos.
5. Introducir el contenido de la olla en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo “miel” (IDDSI- Nivel 3).
6. Detener y pasar el contenido del robot a través de un chino para eliminar las partes peligrosas (pepitas, pieles, etc.).
7. Introducir el contenido en un biberón o manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

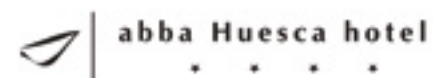
En un recipiente individual preferiblemente transparente de, aproximadamente, 100 ml, comenzar incorporando en la base 50 ml de chilindrón de verduras y sobre este 80 ml de cremoso de bacalao.

Servir a continuación.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	132,6	76,9	4,9	1,5	10,4	4,9	0,9
Por ración	172,3	99,9	6,4	1,9	13,5	6,4	1,2

ALÉRGENOS: Contiene pescado. No apto para vegetarianos.



“Con este formato de tapa buscamos satisfacer al cliente, bien sea con dificultad de disfagia, sean celíacos o intolerantes a cualquier tipo de alimento. Nos adaptamos y adaptamos nuestra cocina”

Darío Bueno

Chef y jefe de cocina del hotel ABBA Huesca



VÍDEO



COPA DE CAFÉ Y BAILEYS

Elaborado por Raúl Bernal, de LAPACA de Huesca

INGREDIENTES

CHOCOLATE A LA TAZA DE CAFÉ

700 ml de nata.
140 ml de leche entera.
140 ml de café líquido.
2 g de sal.
28 g de harina de maíz.
80 g de chocolate con leche Jade 38,8 %.
260 g de chocolate negro Maragda 70 %.

ESPUMA DE BAILEYS

325 ml de nata.
130 g de queso mascarpone.
40 g de azúcar.
1 g de sal.
1 ud. de vaina de vainilla.
30 ml de Baileys.

ELABORACIÓN

CHOCOLATE A LA TAZA DE CAFÉ

1. Disolver en un bol 28 g de harina de maíz y 70 ml de leche entera.
2. Calentar en un cazo 700 ml de nata, 140 ml de café líquido, 70 ml de leche y 2 g de sal.
3. Incorporar el contenido del primer bol en el cazo cuando comience a hervir y remover durante unos minutos con ayuda de una varilla hasta que espese. Tras esto, retirar del fuego.
4. Fundir con el contenido del cazo 80 g de chocolate con leche Jade 38,8 % y 260 g de chocolate negro Maragda 70 %.
5. Batir con ayuda de una varilla hasta que emulsione, tapar con un film de plástico en contacto con la superficie y refrigerar.

6. Introducir en una manga pastelera para facilitar su servicio.

ESPUMA DE BAILEYS

1. Extraer las semillas de la vaina de vainilla con ayuda de un cuchillo y reservar.
2. Introducir en un cazo 325 ml de nata, 130 g de queso mascarpone, 40 g de azúcar, 1 g de sal y las semillas de vainilla.
3. Calentar la olla a fuego medio controlando la temperatura con ayuda de un termómetro culinario y cuando llegue a 80 °C retirar del fuego.
4. Verter el contenido de la olla en un bol y taparlo con un film de plástico en contacto con la superficie.
5. Refrigerar durante 24 horas.
6. Añadir 30 ml de Baileys y batir con ayuda de una varilla hasta montar.
7. Introducir el contenido en una manga pastelera.

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

En un recipiente individual preferiblemente transparente de, aproximadamente, 100 ml, comenzar incorporando 60 ml de chocolate a la taza de café y sobre esta la espuma de Baileys.

Servir a continuación.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	307,5	53,6	18,2	14,8	24,7	3,2	0,2
Por ración	215,3	37,5	12,8	10,4	17,3	2,2	0,1

ALÉRGENOS: Contiene lactosa. Se han utilizado bebidas alcohólicas en su elaboración. Apto para vegetarianos.



“Cuando una persona que habitualmente no puede disfrutar de las cosas que disfrutamos todo el mundo lo puede hacer igual, eso es fantástico”

Raúl Bernal

Pastelero y maestro chocolatero propietario de pastelería LAPACA



VÍDEO



BROCHETA DE VINAGRILLOS

Elaborado por Yolanda Mojares, de La Cocina de José Fernández

INGREDIENTES

RECETA PEPINILLOS (de 1 bandeja salen 150 uds.)

600 g de pepinillos en vinagre.
700 ml de agua.
200 ml de aceite de oliva.
20 g de gelatina neutra.

200 ml de aceite de oliva.
35 ml de vinagre de manzana.
30 g de sal.
20 g de gelatina neutra.
Horno: 50 % humedad, 180 °C, 20 minutos.

RECETA OLIVAS (de 1 bol salen 150 uds.)

540 g de olivas verdes rellenas.
700 ml de agua.
200 ml de aceite de oliva.
18 g de gelatina neutra.

RECETA PIMIENTO (salen más de 150 tacos cuadrados de 2x2 cm en una bandeja rectangular)

835 g de pimiento rojo asado.
500 ml de agua.
120 ml de aceite de oliva.
20 g de sal.
20 ml de vinagre de manzana.
20 g de gelatina neutra.
5 g de ajos.

RECETA CEBOLLETAS

735 g de cebolla asada.
500 ml de agua.

ELABORACIÓN

PEPINILLOS

1. Calentar 500 ml de agua en un cazo, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
2. Escurrir los pepinillos con ayuda de un colador hasta obtener 600 g.
3. Introducir en el robot y triturar, realizando giros con la pala giratoria, hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Añadir al robot el contenido del cazo y triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en una bandeja GN 1/2 - 65 mm previamente engrasada con spray antiadherente desmoldante e introducir en el abridor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

OLIVAS

1. Calentar 500 ml de agua en un cazo, pesar 18 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
2. Escurrir las olivas con ayuda de un colador hasta obtener 540 g.
3. Introducir los pepinillos junto con 200 ml de agua y 200 ml de aceite de oliva en el robot y triturar, realizando giros con la pala giratoria, hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Añadir al robot el contenido del cazo junto con y triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en una bandeja GN 1/2 - 65 mm previamente engrasada con spray antiadherente desmoldante e introducir en el abridor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

CEBOLLETAS

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y cortar en trozos grandes las cebollas.
2. Ponerlas sobre una bandeja GN 1/1 - 65 mm impregnadas con 200 ml de aceite de oliva, 35 ml de vinagre de manzana y 30 g de sal y hornear a 50 % humedad y 180 °C durante 20 minutos.

3. Sacar del horno, tapar con una tapa y dejar enfriar.
4. Introducir todo el contenido de la bandeja frío en el robot y triturar, realizando giros con la pala giratoria, hasta obtener una textura homogénea y fluida.
5. Calentar 500 ml de agua en un cazo, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
6. Adicionar el contenido del cazo al del robot y volver a triturar durante un minuto.
7. Verter el contenido en una bandeja GN 1/2 - 65 mm previamente engrasada con spray antiadherente desmoldante e introducir en el abridor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

PIMIENTO

1. Calentar 500 ml de agua en un cazo, pesar 20 g de gelatina y disolver cuando comience a hervir.
2. Lavar y eliminar las partes no deseables o peligrosas hasta obtener 835 g de pimientos asados y 5 g de ajos.
3. Introducir en el robot los pimientos y los ajos junto con 120 ml de aceite de oliva, 20 ml de vinagre de manzana y 20 g de sal y triturar, realizando giros con la pala giratoria, hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Adicionar el contenido del cazo al del robot y volver a triturar durante un minuto.
5. Verter el contenido en una bandeja GN 1/2 - 65 mm previamente engrasada con spray antiadherente desmoldante e introducir en el abridor iniciando su programa donde obtendrá una fluidez tipo "mousse" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

Fraccionar el contenido de cada una de las bandejas con ayuda de una herramienta de cocina y, tras esto, ensartarlas todas con ayuda de un palillo alimentario. Servir a continuación.

Olivas y cebolla: uso de sacabolas de tamaño 2,4 cm para hacer bolas circulares del contenido de las bandejas.

Pimiento: uso de un cuchillo para cortar cuadrados de 2x2 cm del contenido de la bandeja.

Pepinillos: uso de un descorazonador de manzanas para dar forma circular a los pepinillos con la parte superior circular.

Nota: el uso de estas herramientas para el desarrollo de las formas de presentación finales se propone a modo de sugerencia.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	130,8	81,1	1,7	1,4	13,2	1,6	1,0
Por ración	26,2	16,2	0,3	0,3	2,6	0,3	0,2

ALÉRGICOS: Contiene sulfitos. No apto para vegetarianos.



“Para mí la gastronomía inclusiva es muy necesaria porque, aunque no se le dé mucha visibilidad, hay un gran porcentaje de personas que tienen disfagia y que necesitan este tipo de gastronomía.”

Yolanda Mojares Armañac

Cocinera de La Cocina de José Fernández en la cocina de ASPACE HUESCA



VÍDEO



CREMA VEGETAL DE APIONABO, ROYAL DE FOIE GRAS Y HUMMUS DE TRUFA

Elaborado por Alexis Saint-Martín, del hotel-restaurante Le Viscos

INGREDIENTES

CREMA DE APIONABO

400 g de apionabo rallado.
600 ml de agua.
60 g de tapioca.
12 g de sal.
0,5 g de pimienta negra.

HUMMUS DE TRUFA

400 g de garbanzos cocidos.
100 ml caldo de cocción de garbanzos.
40 g de trufa.
40 ml de aceite de trufa.
10 g de sal.

1 g de pimienta negra.
Colorante alimentario negro.

ROYAL DE FOIE GRAS

400 g de foie gras de pato.
60 g de yema de huevo.
2 uds. (250 ml) de yogur de soja.
8 g de sal.
4 g de pimienta negra.
4 g de agar-agar.
10 g margarina.
Horno: 100 % humedad, 100 °C,
1 hora.

ELABORACIÓN

CREMA DE APIONABO

1. Lavar, eliminar las partes no deseables o peligrosas y rallar 400 g de apionabo.
2. Calentar una olla con 600 ml de agua e introducir el apionabo rallado, 12 g de sal y 0,5 g de pimienta negra y hervir a fuego lento durante 1 hora y 30 minutos. En los últimos 25 minutos, añadir 60 g de tapioca.
3. Introducir todo el contenido de la olla en el robot y triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).

4. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

HUMMUS DETRUFA

1. En una olla hervir garbanzos hasta que se cocinen por completo.
2. Separar 400 g de garbanzos cocidos y reservar 100 ml de caldo de su cocción.
3. Introducir en el robot los garbanzos, el caldo de cocción, 40 g de trufa, 40 ml de aceite de trufa, 10 g de sal, 1 g de pimienta negra y el colorante alimentario negro.
4. Triturar realizando giros con la pala giratoria hasta obtener una textura homogénea y una fluidez tipo "puré espeso" (IDDSI- Nivel 4).
5. Detener e introducir el contenido en una manga pastelera.

ROYAL DE FOIE GRAS

1. Calentar en un cazo 250 ml de yogur de soja, pesar 4 g de agar-agar y disolver con ayuda de una varilla. Dar vueltas hasta que comience a hervir, mantener durante unos segundos y retirar del fuego.
2. Introducir en el robot 400 g de foie gras de pato, 60 g de yema de huevo, 8 g de sal, 4 g de pimienta negra y el contenido del cazo y triturar hasta obtener una textura homogénea y fluida.
3. Pasar el contenido del robot a través de un colador para eliminar los posibles restos que puedan resultar peligrosos.
4. Engrasar 20 recipientes de, aproximadamente, 30 ml con la margarina y rellenarlos con el contenido obtenido.
5. Posicionar sobre una bandeja con agua e introducirlos en el horno para cocinarlos al baño maría a 100 % de humedad y 100 °C durante 1 hora.
6. Sacar del horno y comprobar que presenta textura homogénea y una fluidez tipo "pudding" (IDDSI- Nivel 4).

EMPLATADO Y CONSERVACIÓN

En un recipiente individual preferiblemente transparente de, aproximadamente, 100 ml, comenzar incorporando en la base 50 ml de crema de apio-

nabo, sobre esta 25 ml de hummus de trufa y, finalmente, 25 ml de royal de foie gras. Servir a continuación.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Agua (ml)	HdC (g)	HdC simples (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)
Por 100 g	155,8	67,1	10,7	2,1	9,5	5,5	3,9
Por ración	155,8	67,1	10,7	2,1	9,5	5,5	3,9

ALÉRGICOS: Contiene apio, soja y sulfitos. No apto para vegetarianos.



"La cocina es un acto de amor. Este proyecto es una oportunidad para permitir vivir una experiencia gastronómica francesa a quienes pensaban que jamás iban a poder hacerlo. En eso consiste la gastronomía para todos."

Alexis Saint-Martin

Jefe de cocina del hotel-restaurant
Le Viscos



VÍDEO



**PLANIFICACIÓN
SEMANTAL**

PLANIFICACIÓN SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
COMIDA	Judías verdes con patata Pavo con salsa de manzana y zanahoria Plátano	Pimientos asados con espárragos Arroz a la cubana con longaniza Empanadico de calabaza	Ensalada de alubias blancas con encurtidos y verduras Huevos rellenos Yogur
CENA	Ensalada de queso de cabra sobre tostada Calamares con salsa de mejillones Arroz con leche	Berenjena rellena de merluza Tortilla de patata Fresas	Judías verdes con patata Lomo con salsa de pimienta Ciruela

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Naranja	Brócoli con pisto de verduras Albóndigas con salsa de almendras Tarta de arándanos	Espaguetis carbonara Blanqueta de ternera, arroz criollo y salsa de pimiento con azafrán Manzana	Ensalada de lechuga Entremeses de la casa Trenza de Almudévar
Guisantes con jamón, huevo y patata Bacalao a la riojana Yogur	Ensalada de lechuga y tomate Tortilla de patata con alioli y pan integral Melocotón en almíbar	Garbanzos con bacalao, huevo y espinacas Salmón al papillote con verduras Brownie con naranja	Cremoso de bacalao con chilindrón de verduras Longaniza al vino blanco Pera

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
COMIDA	Garbanzos con bacalao, huevo y espinacas Longaniza con tomate Melocotón en almíbar	Brócoli con pisto de verduras Tortilla de patata con alioli y pan integral Plátano	Embutido Bacalao a la riojana Pastel de brocheta con salsa inglesa
CENA	Ensalada de tomate con huevo duro y atún Pollo al chilindrón Yogur	Guisantes con jamón, huevo y patata Salmón al papillote con verduras Arroz con leche	Patatas gratinadas Longaniza al vino blanco Pera

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lentejas a la campesina Pavo con salsa de manzana y zanahoria Ciruela	Arroz con tomate Lomo con salsa de pimienta Yogur	Ensalada de lechuga con brocheta de vinagrillos Pierna de cordero con patatas gratinadas Copa de café y Baileys	Espaguetis carbonara Huevos rellenos de atún Empanadico de calabaza
Ensalada de alubias blancas con encurtidos y verduras Calamares con salsa de mejillones Yogur	Judías verdes con patata Embutidos con pan integral Manzana	Crema vegetal de apionabo, royal de foie gras y hummus de trufa Albóndigas con salsa de almendras Yogur	Ensalada de lechuga con crema de encurtidos y verduras Berenjena rellena de merluza Fresa

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
COMIDA	Lentejas a la campesina Longaniza al vino blanco Ciruela	Brócoli con pisto de verduras Calamares con alioli y pan integral Yogur	Guisantes con jamón, huevo y patata Berenjena rellena de merluza Plátano
CENA	Cremoso de bacalao con chilindrón de verduras Huevos rellenos Brownie con naranja	Ensalada de lechuga y tomate Albóndigas con salsa de almendras Pera	Entremeses de la casa Tortilla de patata con alioli y pan integral Yogur

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Judías verdes con patata Pierna de cordero con patatas gratinadas Empanadico de calabaza	Espaguetis carbonara Bacalao a la riojana Melocotón	Ensalada de alubias blancas con encurtidos y verduras Pavo con manzana Yogur	Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria Arroz a la cubana con longaniza Trenza de Almudévar
Verduras al papillote Pollo al chilindrón Manzana	Ensalada de queso de cabra sobre tostada Blanqueta de ternera, arroz criollo y salsa de pimiento con azafrán Fresas	Espárragos blancos Lomo con salsa de pimienta Naranja	Embutido con pan de centeno Salmón al papillote con verduras Yogur

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
COMIDA	Arroz a la cubana con longaniza Lomo con salsa de pimienta Manzana	Guisantes con jamón y huevo Pollo al chilindrón Copa de café y Baileys	Ensalada de alubias blancas con encurtidos y verduras Calamares con salsa de mejillones Ciruela
CENA	Brócoli con pisto de verduras Berenjena rellena de merluza Empanadico de calabaza	Entremeses de la casa Bacalao a la riojana Arroz con leche	Ensalada de lechuga y tomate Albóndigas con salsa de almendras Pastel de brocheta con crema inglesa

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Judías verdes con patata Blanqueta de ternera, arroz criollo y salsa de pimiento con azafrán Fresas	Lentejas a la campesina Tortilla de patata con alioli y pan integral Naranja	Espaguetis carbonara Salmón al papillote con verduras Melocotón en almíbar	Garbanzos con bacalao y espinacas Huevos rellenos de atún Tarta de arándanos
Crema vegetal de apionabo, royal de foie gras y hummus de trufa Pavo con salsa de manzana y zanahoria Pera	Ensalada de tomate, atún y queso Longaniza al vino blanco Trenza de Almudévar	Cremoso de bacalao con chilindrón de verduras Pierna de cordero Brownie con naranja	Ensalada de queso de cabra sobre tostada Huevos fritos con patatas gratinadas Plátano



Dado que este documento pretende ser una herramienta de apoyo para todas aquellas entidades que buscan mejorar su alimentación modificada en textura, no hemos podido dejar pasar la oportunidad de grabar la elaboración de cada una de estas recetas, con la finalidad de que sean una ayuda más para los profesionales que las elaboren.

