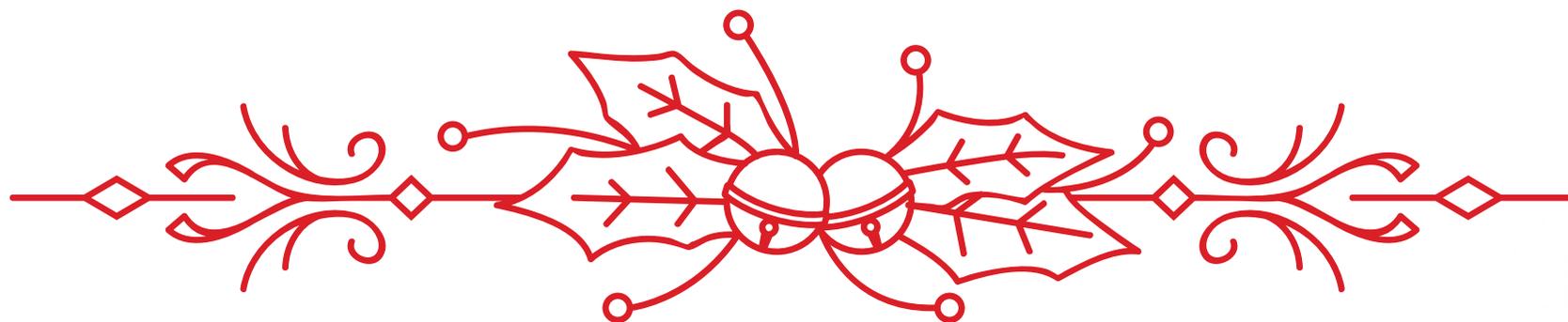




Recetas de Navidad aptas para disfagia

Este recetario con recetas adaptadas, ha sido creado para dar ideas, apoyar y acompañar, a todas aquellas personas con disfagia y a sus familiares.

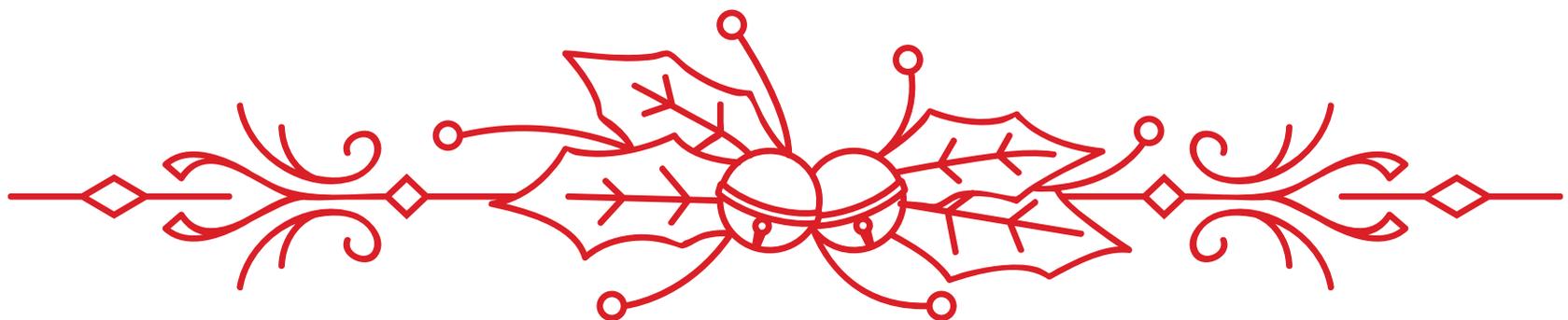
Por una Navidad segura y en la que podamos disfrutar todo/as alrededor de la mesa. ¡Esperamos que las disfrutéis!

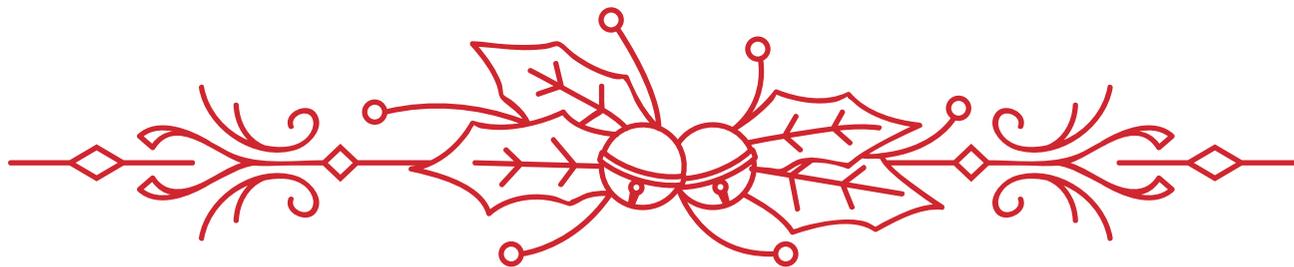




Recetas de Navidad aptas para disfagia

El recetario ha sido elaborado para personas con disfagia teniendo en cuenta las necesidades específicas de las familias que acudieron al taller y el tipo de disfagia que padecen. Tanto las elaboraciones que se presentan como las adaptaciones a las mismas siempre deben estar bajo la supervisión de su logopeda.





Hummus de judías blancas con queso feta y zanahorias especiadas

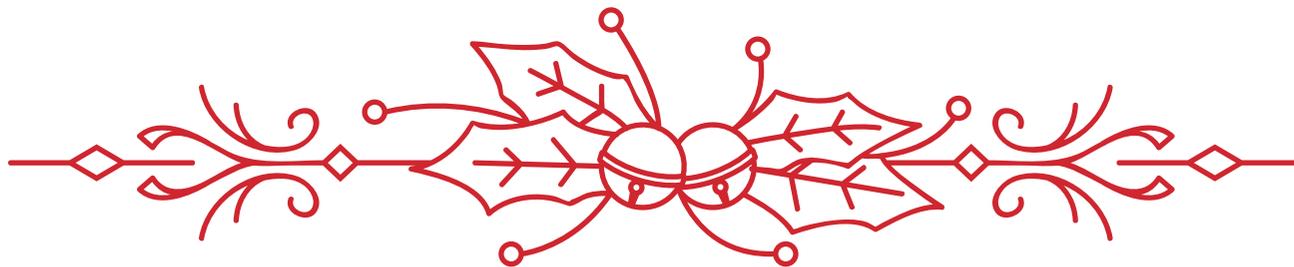


Ingredientes:

- *6 Zanahorias (más o menos del mismo tamaño)*
- *Espicias al gusto (comino, pimienta, canela, sal, tomillo...)*
- *Aceite*
- *200g de judías blancas*
- *100g de queso feta (para opciones veganas se puede sustituir por queso feta vegano)*
- *1 cabeza de ajos asados*
- *2 cucharadas de tahini*
- *Un chorrito de zumo de limón*

- 1. Prepararemos las zanahorias, pelándolas y dejándolas enteras. Las rebozaremos en todas las especias junto con el aceite y las pondremos en una bandeja de horno unos 30 minutos a 200° en el horno. Debemos ir dándole vueltas de vez en cuando. Observar si están bien blandas. Aprovecharemos para asar la cabeza de ajos a la vez*
- 2. Mientras se preparan las zanahorias, pondremos en la trituradora las judías blancas, el queso feta, el tahini, el zumo de limón, la sal y añadiremos la cabeza de ajos cuando esté lista. Lo trituraremos todo hasta tener una textura homogénea.*
- 3. Serviremos el hummus en un plato y colocaremos encima las zanahorias. ¡Ya está listo para comer!*





Ensalada de invierno con calabaza y yogur

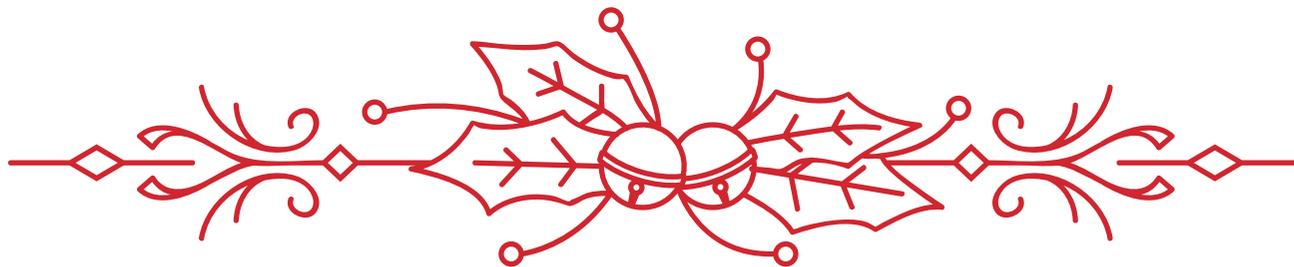


Ingredientes:

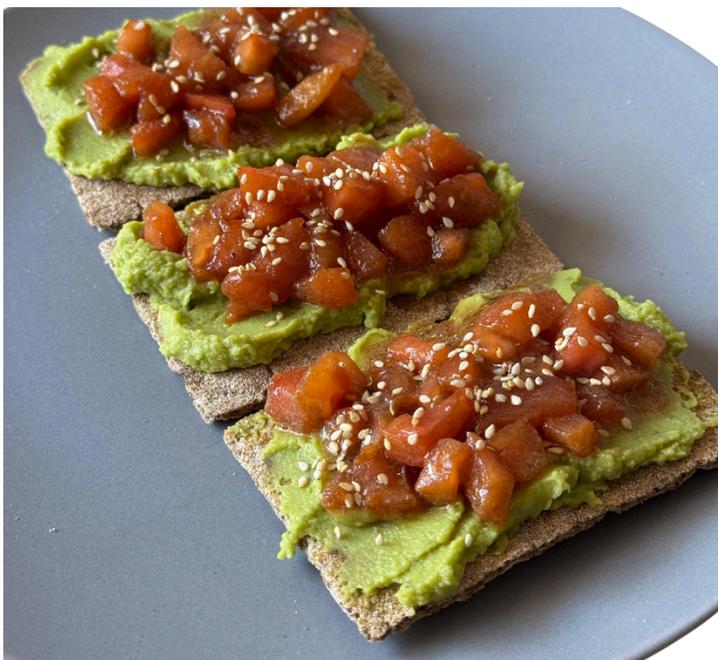
- Calabaza
- Miel (no usar miel en caso de opción vegana)
- Yogur griego (yogur vegetal opción vegana)
- Limón
- Diente de ajo
- Sal y pimienta

1. Trocearemos la calabaza en láminas o dados del tamaño que más nos guste y la embadurnaremos con la miel, las y aceite. La pondremos en la bandeja de horno a unos 180° durante 40 minutos o cuando veamos que está muy tierna y bien hecha.
2. Para la salsa de yogur, mezclaremos los yogures griegos con el diente de ajo rallado, la sal, la pimienta y el chorrillo de limón. Iremos probando hasta dar con el punto exacto que más nos guste
3. Emplataremos con la salsa de yogur en el fondo y los trozos de calabaza por encima.
¡A disfrutar!





Tartar de tomate

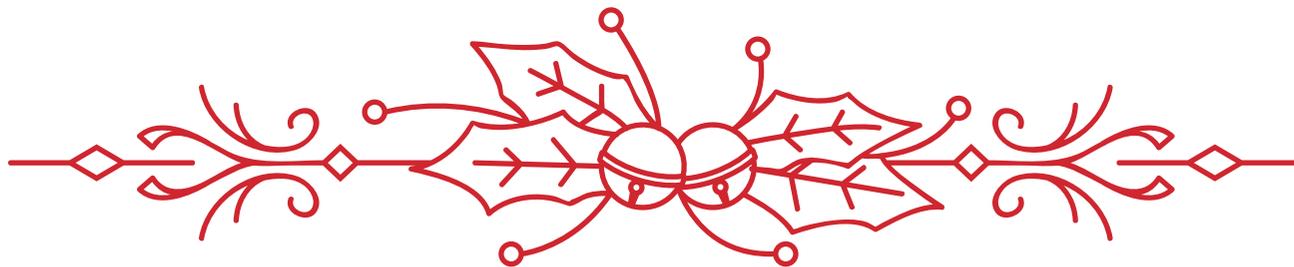


Ingredientes:

- 2-3 tomates medianos
- Salsa de soja
- Aceite de lino
- Aceite de oliva
- Mostaza Dijon
- Alga nori
- Aguacate
- Limón
- Sal

1. Haremos una cruz con un cuchillo en la base de los tomates y los escaldaremos en agua hirviendo durante 1 minuto. Cuando veamos que están listos para pelar, los sacaremos y pondremos en agua fría.
2. Mientras se enfrían mezclaremos en un recipiente 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de aceite de lino y otra de oliva, una cucharada de mostaza Dijon y trocearemos casi hasta desmigajar media alga nori. Mezclar todo muy bien.
3. Pelaremos los tomates y los trocearemos en trozos pequeños, asegurándonos de quitar las pepitas. Una vez estén troceados, los meteremos en la salsa y dejaremos marinar el tomate.
4. Mientras se marina, machacaremos el aguacate y lo mezclaremos con el chorrito de limón y la sal.
5. Haremos una cama de aguacate y encima pondremos el tomate. Disfrutarás de un tartar de tomate con todo el sabor de un tartar de atún. (No poner pan debajo)





Huevos rellenos

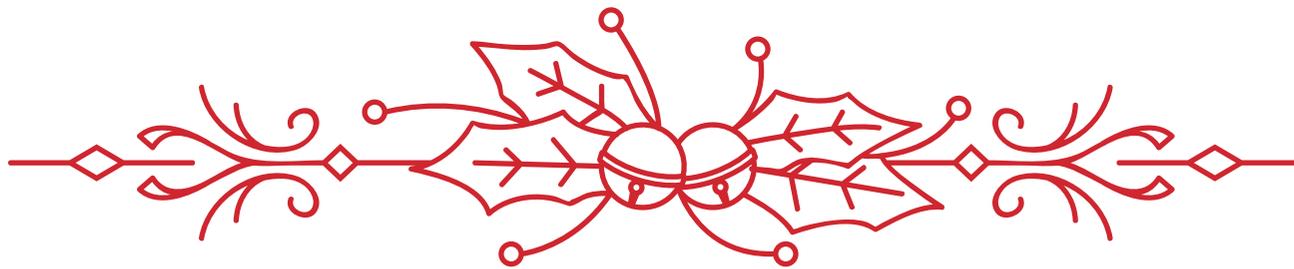


Ingredientes:

- 6 huevos
- 12 gambas/ Atún
- Mostaza Dijon
- Salsa rosa/mayonesa

1. *Cocer los huevos. Mientras se cuecen mezclar la mayonesa o salsa rosa al gusto con una cucharada de mostaza. Batir esta mezcla con las gambas peladas o con el atún para integrarlo en la salsa. Cuando los huevos estén cocidos, dejamos enfriar, pelamos y partimos por la mitad. Integramos las yemas en la salsa, hasta que quede bien homogénea.*
2. *Rellenamos los huevos con la salsa.*
3. *Para decorar podemos poner unos trozos de pimientos asados (quitar cuando se vayan a comer).*





Tarta de queso con turrón

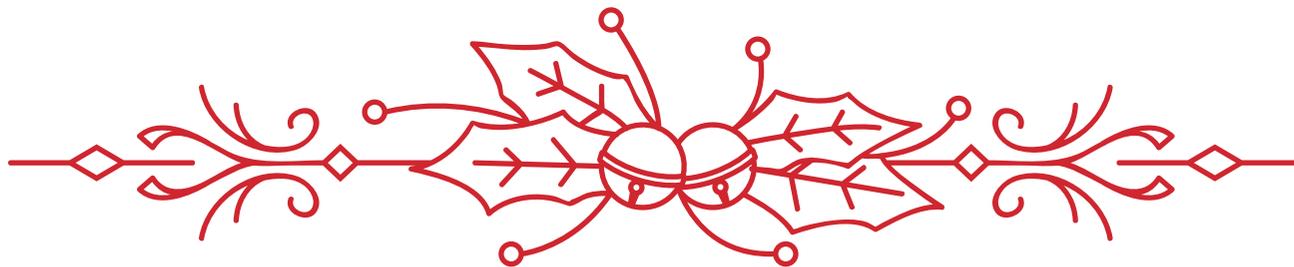


Ingredientes:

- 150 g de queso crema
- 1 Huevo
- 80g de turrón blando sin azúcar
- 25 ml de leche

1. *Calentamos la leche y agregamos el turrón en trozos. Vamos removiendo hasta que quede bien integrado todo. En caso de haber algún grumo, triturar con la batidora.*
2. *Añadir esta mezcla al queso crema y al huevo. Mezclar todo hasta que quede una crema homogénea.*
3. *Repartir la mezcla en dos moldes pequeños que forraremos con papel de hornos, y meteremos a la freidora de aire durante 8 min a 200°. Sacar y corregir si ha quedado demasiado líquida dándole 2 min más de tiempo.*
4. *¡Dejar enfriar y listo!*





Flan de turrón

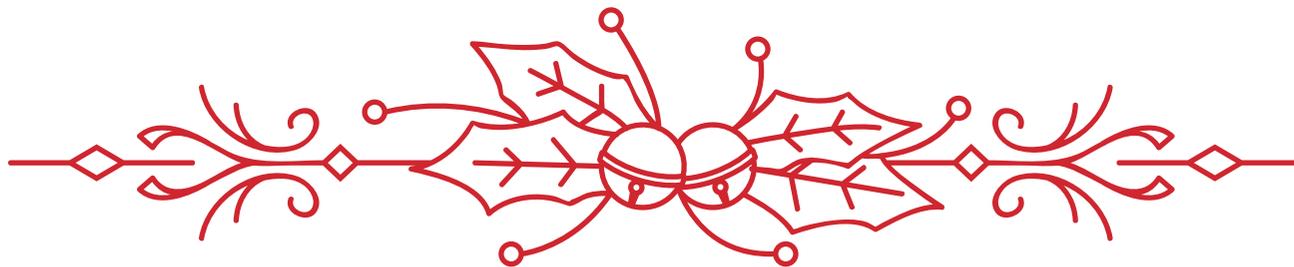


Ingredientes:

- *800ml de leche*
- *200ml de nata para montar*
- *1 sobre de flan royal para 8 personas*
- *1 paquete de turrón blando sin azúcar*

- 1. Mezclamos en una olla la leche con el sobre de flan a fuego lento mientras removemos.*
- 2. En una batidora trituramos muy bien la nata con el turrón.*
- 3. Una vez caliente la leche con el flan añadimos la mezcla del turrón siempre moviendo hasta llegar a hervir y retiramos del fuego.*
- 4. Dejarlo enfriar en la nevera y ¡A disfrutar!*





Uvas gelificadas

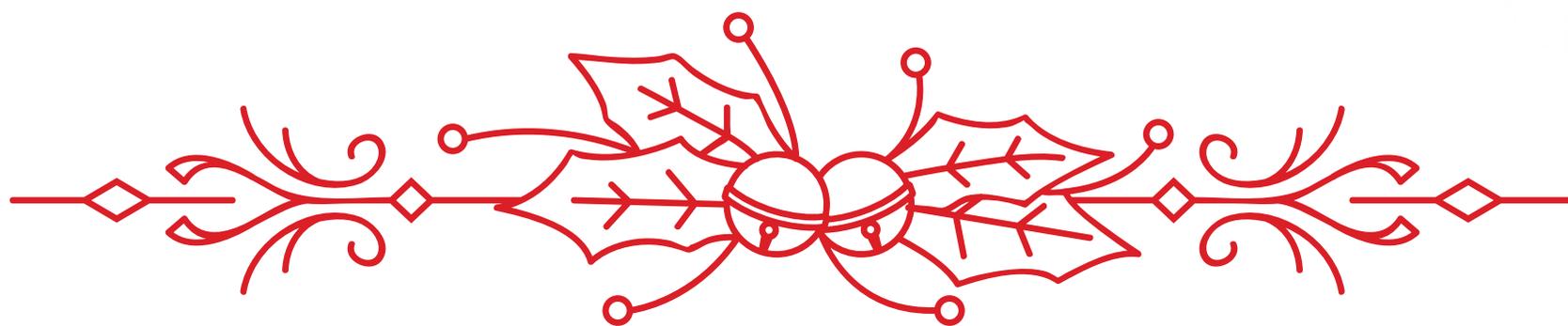


Ingredientes:

- Uvas (si son sin piel y sin pepitas mejor)
- Láminas de gelatina

1. Poner 4/5 láminas de gelatina en agua fría (si quieres que tengan más consistencia poner más gelatina)
2. Trituramos en una batidora las uvas. En caso de tener pepitas quitarlas previamente.
3. Pasar el resultado del triturado por un chino en caso de tener piel.
4. Calentar un poco de agua (sin llegar a hervir) y echar las láminas ya hidratadas. Remover y retirar del fuego. Este paso se hace así porque el líquido de las uvas es frío
5. Ir echando el caldo de las uvas trituradas poco a poco en la gelatina y remover hasta que se disuelvan.
6. Poner en moldes o en cazos. Dejar enfriar mínimo 4 horas.
7. Si no tienes moldes, sacar de los cazos y cortar en trozos pequeños para que se puedan comer de una en una de forma segura.





Recetas de Navidad aptas para disfagia

¡Felices fiestas!

