



Guía de recetas con texturas adaptadas a personas con disfagia.

CNTA 

Guía realizada por:



TECNOLOGÍA Y CONOCIMIENTO
PARA LA COMPETITIVIDAD DE
LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Con la colaboración de:



Proyecto **Nutri +**

Financiado por



El proyecto Nutri+ nació con el objetivo general de investigar y desarrollar alimentos con texturas adaptadas a personas que sufren algún tipo de discapacidad o determinadas tipos de patologías que pueden afectar a su capacidad de manipular, masticar y deglutir los alimentos.

Tras varios años de investigación, el consorcio formado por distintas instituciones sociosanitarias (Domusvi, Adacen y HUN), centros tecnológicos (CNTA) y organismos de investigación (UNAV) ha diseñado esta guía de recetas para personas con disfagia con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la equidad de este sector de la población que por diferentes circunstancias (problemas masticatorios y/o deglutorios, discapacidad, etc.) tiene dificultades para alimentarse correctamente, con el correspondiente impacto negativo en su salud y estado ánimo. Pretendemos de esta manera, conseguir a corto y largo plazo, un estado saludable, prevenir enfermedades y lograr la satisfacción de esta población reduciendo la monotonía de algunas dietas.

Índice

Primeros platos

Ensalada de pulpo, langostinos con naranja y mango - P5

Ensalada mixta texturizada - P6

Lentejas con morcilla y chorizo - P7

Espaguetis boloñesa - P8

Pudding de verduras con salsa de champiñones - P9

Segundos platos

Merluza en salsa verde - P11

Ternera estofada - P12

Patties de pollo - P13

Postres

Brocheta de sandía, melocotón y plátano - P15

Cuajada con coulis de melocotón - P16

Compota de manzana y pera con toque de canela - P17

Flan de queso con salsa de frambuesa - P18

Otros platos

Pan de molde texturizado - P20





Primeros platos

Ensalada de pulpo y langostinos con naranja y mango

Ensalada mixta texturizada

Lentejas con morcilla y chorizo

Espaguetis boloñesa

Pudding de verduras con salsa de champiñones

Ensalada de pulpo y langostinos con naranja y mango

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

300 g de pulpo cocido
150 g de langostinos cocidos y pelados
1 ud. naranja
1+ ½ ud. mango maduro
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ cebolla morada
½ lima
50 ml de aceite de oliva
Pimienta
Sal



Elaboración

1. Pelar un mango y la naranja y trocearlos.
2. Trocear el pulpo y los langostinos.
3. Trocear el pimiento verde, pimiento rojo y la cebolla morada.
4. Añadir a la verdura el zumo de la lima, el aceite de oliva y salpimentarlo.
5. Triturar con el robot de cocina o batidora el mango y la naranja hasta que esté homogéneo (sin trozos).
6. Por otro lado, triturar el pulpo, los langostinos y la verdura hasta que esté homogénea. Añadir el medio mango si es necesario para conseguir la textura deseada.
7. Montar en un vaso o recipiente de cristal una capa de fruta y otra con el pescado de manera alterna. Terminar con la capa de fruta.

Ensalada mixta texturizada

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

350 g de lechuga
300 g de tomate
2 huevos duros
80 g atún
60 g de cebolla
50 g de aceite de oliva intenso
40 g de gelatina neutra de hoja
20 g de aceituna verde sin hueso
20 g de vinagre
1 manzana
Sal



Elaboración

1. Limpiar y trocear las verduras.
2. Triturar el tomate con el robot de cocina o la batidora. Colarlo si quedan semillas y/o pieles para eliminarlas.
3. Triturar la lechuga, las aceitunas, la cebolla, el atún, el huevo, el tomate triturado, el aceite y el vinagre hasta que quede homogéneo (sin trozos).
4. Añadir manzana pelada si la mezcla queda poco espesa, hasta que quede una consistencia espesa (similar a la de un yogur).
5. Remojar la gelatina en agua fría hasta que se ablande.
6. Escurrirla y añadirla en una pequeña proporción de agua caliente hasta su disolución.
7. Añadirla a la mezcla triturada y remover hasta su completa unificación.
8. Rellenar los moldes con el preparado.
9. Introducirlo en la nevera un mínimo de 6 horas.
10. Desmoldar y presentar con un poco de aceite por encima.

En el caso de querer presentar la ensalada por capas, se procederá a triturar los ingredientes por separado y refrigerarlos en recipientes diferentes pero con la misma forma. Se desmoldan, se trocean y se montan en capas intercambiando los colores.

Lentejas con morcilla y chorizo

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

320 g de lentejas
100 g chorizo
100 g de morcilla
1 cebolla
1 pimiento verde
1 cabeza de ajo
1 tomate maduro
2 zanahorias
2 patatas pequeñas
1 cucharadita de pimentón dulce
2 hojas de laurel
Agua
Aceite de oliva
Sal



Elaboración

1. Lavar las lentejas y echarlas en una cacerola honda.
2. Cubrir las con agua y ponerlo al fuego.
3. Limpiar y trocear las verduras y la patata.
4. Añadir las verduras y la patata troceadas, el chorizo y la morcilla entera, el laurel, sal al gusto, un chorro de aceite y el pimentón.
5. Dejarlo cocer tapado unos 30 minutos.
6. Rectificar sal, añadir líquido si es necesario y dejar cocer hasta que la lenteja está blanda.
7. Retirar el laurel, la morcilla y el chorizo.
8. Apartar parte del líquido y triturar las lentejas en un robot de cocina o con una batidora. Añadir el líquido poco a poco según se vaya necesitando hasta conseguir un puré sin trozos. Colarlo si fuera necesario para asegurar la ausencia de pieles.
9. Triturar el chorizo y la morcilla por separado hasta conseguir un puré sin trozos. Utilizar un poco del líquido de las lentejas si es necesario para conseguir el puré.
10. Servir el puré de lentejas y decorar el plato con el chorizo y la morcilla utilizando una manga pastelera.

Espagueti boloñesa

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

300 g de espaguetis
350 g carne picada
400 g de tomate triturado natural
40 g aceite de oliva
1 cebolla
2 dietes de ajo
3 zanahoria
2 ramas de apio
1 rama de perejil
1 vaso de vino blanco
Sal
Pimienta
Caldo de carne
Queso parmesano rallado
Agua



Elaboración

1. Limpiar y trocear las verduras.
2. Saltear las verduras y cuando se ponga dorada la cebolla, añadir la carne picada.
3. Cuando la carne coja color, agregar el vino y después de unos minutos el tomate.
4. Salpimentar y dejar media hora aproximadamente. Añadir caldo caliente si espesa en exceso.
5. Triturar con el robot de cocina o con la batidora hasta obtener un puré sin trozos. Si es necesario añadir un poco de caldo para obtener un puré homogéneo espeso.
6. Cocer la pasta según instrucciones del fabricante.
7. Triturar la pasta con el robot de cocina o con la batidora hasta obtener un puré sin trozos. Si es necesario, añadir un poco del agua de cocción para obtener un puré homogéneo espeso.
8. Poner la masa en una manga pastelera con la boquilla pequeña y reconstruir los espaguetis en el plato.
9. Añadir por encima la salsa de la carne.
10. Añadir un poco de queso por encima.

Pudding de verduras con salsa de champiñones

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

60 g de cebolla
60 g de puerro
60 g de guisantes
60 g de zanahoria
60 g de calabacín
60 g de alubia verde
60 g de espinacas
4 huevos
150 g de nata líquida
2 cucharas soperas de aceite de oliva
Sal (al gusto)
Pimienta (al gusto)

Para la salsa:

400 ml (aprox.) de caldo de verdura
60 g de cebolla picada
100 ml de nata líquida
12 g de harina de maíz
200 g de champiñón



Elaboración

1. Pochar la cebolla y el puerro en el aceite de oliva.
2. Cocer las verduras al vapor por separado.
3. Preparar la crema del pudding mezclando el huevo con la nata. Sazonar.
4. Añadir las verduras bien escurridas a la mezcla de nata y huevos, triturar toda la mezcla y pasarla por el chino.
5. Rellenar el molde y hornear a 130 grados durante 55 minutos.
6. Dejar enfriar antes de desmoldar.
7. Para la salsa:
8. Saltear los champiñones y la cebolla con un poco de aceite.
9. Añadir la nata y dejar reducir.
10. Mojar con el caldo de verdura.
11. Disolver la harina de maíz en un poco de agua fría e incorporar a la salsa. Dar un hervor y triturar.
12. Añadir más o menos caldo hasta conseguir la textura adecuada.

En esta receta se puede utilizar cualquier tipo de verduras al gusto (coliflor, espárragos, brócoli, borraja, acelga...)



Segundos platos

Merluza en salsa verde

Ternera estofada

Patties de pollo

Merluza en salsa verde

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

600 g de merluza sin espinas ni piel
100 ml de vino blanco
100 ml de caldo de pescado
50 ml de huevo
50 ml de aceite de oliva
30 g de harina
30 g de puerros
1 diente de ajo laminado
20 g de ajetes frescos
Perejil picado
Pimienta blanca
Sal

Elaboración

1. Rehogar el ajo, los ajetes frescos y el puerro cortado en trozos pequeños en una sartén con un chorro de aceite.
2. Añadir el caldo de pescado, salpimentar y dejar cocer durante 5-7 minutos.
3. Incorporar la merluza, el perejil picado y dejar cocer durante 5-6 minutos.
4. Retirar del fuego y retirar el líquido.
5. Triturar la merluza y las verduras (sin líquido) con un robot de cocina o con una batidora hasta que esté homogéneo (sin trozos). Si es necesario, añadir un poco del líquido para conseguirlo.
6. Añadir el huevo y triturar de nuevo para mezclarlo bien.
7. Trasvasar la mezcla a un molde previamente untado en aceite
8. Taparlo con films apto para horno.
9. Introducirlo en el horno precalentado en función mixta (vapor-aire a 100°C) o al baño maría (160°C) durante aproximadamente 20 minutos.
10. Pinchar el pescado para comprobar la correcta cocción. El pincho debe salir limpio.
11. Mientras se hornea colar la salsa para que no tenga trocitos.
12. Rehogar la harina, cuando coja color añadir el líquido del pescado poco a poco y remover para que no se forme grumos. Si se forman grumos, pasar por la batidora. Dejar cocer sin dejar de remover hasta que espese.
13. Desmoldar el pescado y añadir un poco de la salsa espesa elaborada.

Ternera estofada

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

420 g de ternera para guisar (morcillo)
100 g de zanahoria
100 g de cebolla
100 g de tomate natural triturado
½ litro de vino tinto
1 litro de caldo de carne
2 ajos
2 huevos
Harina
Sal
Pimienta



Elaboración

1. Limpiar y cortar la carne en trozos de 2 cm.
2. Limpiar, pelar y picar las verduras por separado.
3. Pasar la carne por harina, saltearla en un poco de aceite y salpimentarla
4. En el mismo aceite pochar la cebolla, la zanahoria y los ajos durante unos minutos.
5. Añadir la carne, el tomate, el vino y ½ litro del caldo.
6. Dejar cocer a fuego suave y tapado durante al menos dos horas, removiendo de vez en cuando hasta que la carne este tierna. Añadir mas caldo si fuera necesario.
7. Retirar del fuego.
8. Apartar la salsa y colarla.
9. Si la salsa no esta espesita, ponerla nuevamente al fuego y añadirle un poco de maicena disuelta en un poco de caldo de carne. Remover hasta que espese y reservar.
10. Triturar la carne con el robot de cocina o la batidora. Añadir caldo de carne si fuera necesario para conseguir un puré sin trozos.
11. Añadir a la carne los huevos y triturar nuevamente para homogeneizar la mezcla.
12. Hornear en función mixta (vapor-aire a 100°C) o al baño maría (160°C) durante 20 minutos.
13. Desmoldar y añadir un poco de la salsa por encima.

Patties de pollo

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

1,5 kg de muslos de pollo
deshuesado sin piel

200 g de cebolla

100 g de pimiento verde

15 g de ajo (1 diente)

30 g de perejil fresco

16 g de aceite de oliva virgen extra

16 g de sal

3 g de pimentón dulce

8 cacitos de espesante *Clear
vegenat med*



Elaboración

Preparación de las verduras:

1. Triturar la cebolla, el pimiento, el ajo y el perejil con una picadora. Reservar la mitad para marinar el pollo. El resto se utilizará para preparar el sofrito.
2. Marinado: Añadir sal y marinar el pollo durante al menos 10 minutos con las verduras trituradas.
3. Sofrito: En una cazuela, sofreír con aceite de oliva virgen extra las verduras trituradas que se habían reservado para el sofrito.

Preparación del pollo:

4. Eliminar la grasa y tejidos no comestibles.
5. Cortar el pollo en trozos pequeños para facilitar la cocción.
6. Poner en una sartén el sofrito, añadir el pollo marinado y dejar cocer a fuego lento durante 30-40 minutos con la sartén tapada.
7. Reservar el jugo que ha soltado el pollo durante la cocción.
8. Picar el pollo cocido lo más fino posible con una picadora y reservar.

Preparación de las patties (4 raciones de 150 g):

9. Pesar 400 g de carne de pollo cocida y 200 mL del jugo de pollo.
10. Añadir 1 cucharada de pimentón y 4 cacitos de espesante al caldo. Mezclar con la carne hasta obtener una pasta homogénea. Dividir en 4 raciones.

Si se desea dar forma a las patties, se puede colocar la pasta en moldes de silicona y congelar dentro del molde. Una vez congeladas, las patties se podrán desmoldar y calentar en el horno al baño maría (opcional).



Postres

Brocheta de sandía, melocotón y plátano

Cuajada con coulis de melocotón

Compota de manzana y pera con toque de canela

Flan de queso con salsa de frambuesa

Brocheta de sandía, melocotón y plátano

4

Comensales

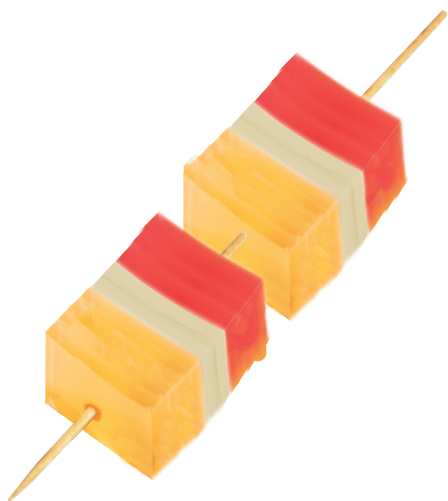
Media

Dificultad



Ingredientes

300g de sandía (sin piel)
300g de manzana (sin piel ni corazón)
300g de melocotón (sin piel ni hueso)
300g de plátano (sin piel)
Limón
Agua
4 hojas de gelatina por cada vaso de puré de fruta (seguir indicaciones de producto)
Palos de brochetas



Elaboración

1. Pelar y trocear las cuatro frutas por separado. Al plátano y a la manzana cortados, rociarlos con zumo de limón para que no se oscurezcan. Asegurar la ausencia de semillas de la sandía.
2. Triturar con la batidora la sandía, el plátano y el melocotón por separado hasta que no haya trozos.
3. Espesar el puré de sandía con manzana. Añadir la manzana y triturar hasta que no haya trozos. Repetir la operación con más manzana hasta conseguir un puré homogéneo.
4. Ablandar la gelatina en un poco de agua fría durante unos minutos (seguir indicaciones del producto).
5. Retirarlas del agua y escurrirlas suavemente.
6. Calentar un poco de agua (sin hervir), agregar las laminas de gelatina y remover hasta su completa disolución.
7. Distribuir el agua con gelatina en tres recipientes, añadir lentamente la mezcla de cada fruta a la gelatina y remover.
8. Pasarlo a tres moldes y dejarlo enfriar durante al menos 4 horas.
9. Desmoldar y cortar en cubos.
10. Montar la brocheta intercambiando las frutas.

Cuajada con coulis de melocotón

4

Comensales

Fácil

Dificultad



Ingredientes

500 g de leche entera
1 sobre de cuajada en polvo
6 medios melocotones en almíbar



Elaboración

1. Llenar medio vaso de leche y añadir el contenido del sobre de cuajada para diluirlo, remover hasta que no queden grumos y añadir leche poco a poco hasta completar un vaso.
2. Colocar el resto de la leche en un cazo y poner al fuego hasta que comience a hervir.
3. Una vez la leche hierva, incorporar la mezcla diluida y sin dejar de remover con un batidor de mano, llevar a ebullición.
4. Cuando comience a subir, retira del fuego y sin dejar de remover, dejar que baje el hervor.
5. Volver a poner en el fuego hasta que consiga volver a subir, sin dejar de remover, y una vez suba retirar del fuego.
6. Repartir la mezcla en 4 tarritos de barro o vasos de postre, tapar con papel de aluminio y reservar en el frigorífico al menos 4 horas.
7. Incorporar las 6 mitades de melocotón en un baso de batidora y triturar hasta conseguir una consistencia homogénea.
8. Añadir el coulis de melocotón a cada ración de cuajada.

Compota de manzana y pera con toque de canela

4

Comensales

Fácil

Dificultad



Ingredientes

3 manzanas Golden
2 peras Conferencia (maduración óptima)
1 chorrito de zumo de limón
3 orejones
50 g agua
Canela molida (al gusto)



Elaboración

1. Lavar, pelar y retirar las pepitas de las manzanas y de las peras.
2. Trocear la fruta en cuartos.
3. Introducir en una cazuela la fruta cortada, los orejones, el chorrito de zumo de limón, el agua, y añadir canela molida al gusto.
4. Poner a fuego medio y remover frecuentemente, dejar cocer durante unos 15-20 minutos, bajar el fuego si es necesario.
5. Retirar del fuego y dejar enfriar unos 10 minutos. Una vez ha bajado la temperatura, triturar con una batidora o robot de cocina.
6. Repartir en vasitos individuales y reservar hasta su consumo.
7. Se puede consumir templado o frío.

Flan de queso con salsa de frambuesa

4

Comensales

Media

Dificultad



Ingredientes

180 g de queso crema
180 ml de leche entera
60 ml de nata líquida 35% m.g.
4 huevos
70 gr de azúcar

Para la salsa de frambuesa:
160 g de frambuesas
1 cucharada de zumo de limón
12 g de azúcar
1/2 hoja de gelatina



Elaboración

1. Mezclar la leche, la nata y el queso. Añadir el azúcar y el huevo.
2. Batir bien la mezcla y pasar por el chino.
3. Rellenar el recipiente y hornear al baño maría unos 35 minutos a 90 grados.
4. Enfriar.
5. Para hacer la salsa, poner al baño María la frambuesa con el azúcar y un poco de zumo de limón. Batir y pasar por el chino.
6. Por otro lado, disolver en agua fría las hojas de gelatina y darle un poco de calor para que no haga grumos.
7. Añadir a la frambuesa y mezclar bien.
8. Napar el flan con la salsa y enfriar.



Otros platos

Pan de molde texturizado

Pan de molde texturizado

4

Comensales

Fácil

Dificultad



Ingredientes

300 g de pan de molde integral
700 g de agua
200 g de preparado SmoothBrot(*)



Elaboración

1. Poner a remojo los 300 g de pan de molde troceado en 700 g de agua durante aproximadamente 1 hora.
2. Triturar la mezcla de pan y agua durante aproximadamente 30 segundos a la máxima velocidad (preferiblemente utilizando una Thermomix® o similar) hasta que quede una mezcla bien homogénea.
3. Añadir 200 g del preparado SmoothBrot y mezclar hasta conseguir una correcta incorporación en la masa.
4. Poner la masa en un molde de pan (aprox. 26 x 12 x 7 cm) forrado previamente con film transparente y cubrir con film la masa.
5. Hornear en el horno de vapor a 115 °C, 100 % vapor durante aprox. 90 minutos. La temperatura del centro del pan deberá alcanzar mínimo 90 °C.
6. Dejar que el pan horneado se enfríe en el molde.
7. Desmoldar y servir.
8. Puede utilizarse como acompañamiento en la comidas o como tostadas en almuerzos y meriendas.

(*) SmoothBrot: <https://smoothfood.de/es/smoothbrot-logo-3/>

TECNOLOGÍA Y CONOCIMIENTO
PARA LA COMPETITIVIDAD DE
LA INDUSTRIA ALIMENTARIA



RESEARCH & TECHNOLOGY
FOR THE COMPETITIVENESS
OF THE FOOD INDUSTRY