


Recetario




de

alimentación
texturizada





ASPACE Coruña trabaja desde 1977 para mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral. Conscientes de la importancia que tiene la alimentación para cualquier persona, la asociación inició a principios de 2018 el camino hacia la alimentación texturizada, una técnica culinaria que permite ofrecer a las personas con problemas de disfagia una comida que conserva el sabor de cada alimento y ofrece una textura sin hilos ni hebras para garantizar una ingesta segura, nutritiva y sabrosa.



El trabajo coordinado de las logopedas M^a Pamela Cundíns Lema y M^a Jesús Sánchez Garea junto con el personal de Cocina, se traslada ahora a los domicilios de las personas con parálisis cerebral a través de este recetario, que permite elaborar platos de una manera rápida y sencilla para que las familias puedan preparar en sus casas diferentes menús adaptados a las necesidades de las personas que presentan dificultades para tragar bebidas o alimentos.

Este recetario permitirá ofrecer una experiencia única, porque a través de los texturizados cualquier persona puede experimentar el placer de la comida, conocer nuevos sabores y tener la garantía de recibir una alimentación nutritiva y segura.

¡Buen provecho!



Índice

Ensaladas, verduras y legumbres	04-11
• Brécol con huevo y jamón	04
• Coliflor a la crema	06
• Ensalada de judías verdes con atún	07
• Garbanzos con espinacas	08
• Guisantes con jamón	09
• Espárragos con patatas	10
Huevos	12-17
• Huevos fritos, croquetas y ensalada	12
• Huevos rellenos	14
• Revuelto de espinacas	15
• Tortilla con ensalada	16
Pescados	18-25
• Bacalao con patatas y verduras	18
• Calamares a la romana	19
• Gallos fritos con patatas	20
• Pescado fresco rebozado(cazón) con arroz y pisto	22
• Merluza a la romana con patatas cocidas y salteado de judías	24
Carnes y embutidos	26-35
• Albóndigas con verduras	26
• Jamón cocido y queso	27
• Churrasco con patatas fritas y ensalada	28
• Hamburguesa con patatas fritas y ensalada	30
• Pechuga de pollo a la plancha con patatas y huevos cocidos	32
• Pechuga de pollo a la napolitana con patatas y ensalada	34
Entrantes	36-43
• Atún	36
• Aceitunas	37
• Sardinas	38
• Mejillones	39
• Pimientos	40
• Pizza	41
• Rollitos de pechuga de pavo y queso blanco	42
• Tortilla con tomate	43
Postres	44-50
• Bizcocho casero	44
• Naranja	45
• Pera	46
• Piña	47
• Sandía	48
• Tarta de la abuela	49
• Tarta de queso	50



Texturizado de brécol con huevo y jamón



Ingredientes



Persona

- 150 gr. brécol
- 30 gr. jamón serrano
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- Media cucharilla de café de pimienta dulce
- 50 ml. de agua
- Aceite
- Sal al gusto



Elaboración

Brécol:

- Como es poca cantidad utilizamos la batidora de mano.
- Cocemos el brécol en agua y sal.
- Se introduce en la batidora hasta conseguir una crema fina y sin grumos.
- Reservamos.

Huevo:

- Como es poca cantidad utilizamos la batidora de mano.
- Cocemos, separamos la clara de la yema.
- Hechamos la yema en la batidora junto a 10 ml. de agua, hasta conseguir la textura fina.
- Troceamos la clara y la echamos en la batidora junto a 10 ml. de agua hasta conseguir una textura fina y sin grumos.
- Reservamos.

Refrito:

- Calentamos aceite en una sartén, sofreímos los ajos hasta que estén dorados sin que se quemen junto con el jamón en pequeñas tiras
- Retiramos del fuego, esperamos un momento y añadimos el pimienta, revolviendo ligeramente.
- Reservamos.

Jamón:

- Como es poca cantidad utilizamos la batidora de mano.
- Lo retiramos del refrito y lo introducimos en la batidora, junto con 30 ml. de agua, hasta conseguir una textura fina y sin grumos (difícil de texturizar).
- Reservamos.

Ajo:

- Lo retiramos del refrito y lo machacamos en el mortero junto con una cucharilla de café del aceite del refrito, hasta conseguir la textura adecuada.
- Reservamos.

Montamos el plato:

Con la manga pastelera colocamos el brécol y el huevo , el jamón y los ajos con una cucharilla. Se riega con el aceite del refrito. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de coliflor a la crema

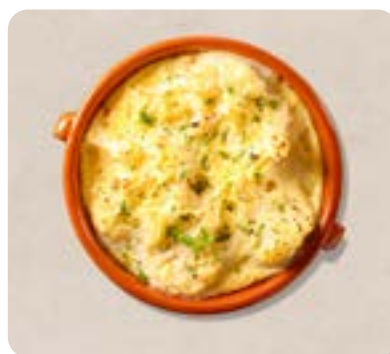


Ingredientes



2-3 Personas

- 700 gr. de coliflor
- 40 gr. de mantequilla
- 30 gr. de harina
- 300 ml. de leche
- 10 ml. de agua
- Nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

- Cocinamos la coliflor.
- Elaboramos la crema: en un cazo, con la mantequilla derretida, echamos la harina y removemos con una espátula de madera, mientras se va vertiendo la leche caliente. Remover con varilla para que no se hagan grumos. Tiene que quedar una crema ligera. Salpimentamos.
- Troceamos la coliflor (especialmente el tallo) y la trituramos en la batidora de vaso con 10 ml. de agua hasta conseguir una mezcla fina y sin grumos.
- Servimos en el plato y echamos la crema por encima, adornamos con nuez moscada.

A continuación, os mostramos el resultado.

**¡Buen
provecho!**



Texturizado de ensalada de judías verdes



Ingredientes



Personas

- 780 gr. de judías verdes cocidas en lata
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva y sal



Elaboración

Judías:

- Aliñamos las judías con el zumo de limón, sal y un chorrito de aceite.
- Las troceamos y las introducimos en la batidora de vaso.
- Las trituramos hasta que quede una mezcla fina y sin grumos. Como el resultado es una crema demasiado líquida, añadimos 1 patata cocida grande o puré de patata.
- Rectificamos de sal.

Ajo:

- Machacamos el ajo en un mortero hasta que quede en una textura fina.
- Concluida la elaboración, servimos en el plato. Podemos utilizar para ello mangas pasteleras.

**¡Buen
provecho!**





Texturizado de garbanzos con espinacas



Ingredientes



Personas

- 1 bote de garbanzos cocidos de 570 gr.
- 80 ml. del líquido del bote
- 530 gr. espinacas
- 10 ml. del agua de la cocción
- Sal al gusto



Elaboración

Garbanzos:

- Vertemos 80 ml. del líquido del bote en la batidora junto con los garbanzos. Batimos hasta que quede una crema fina y sin grumos. Añadimos sal al gusto.

Espinacas:

- Cocemos las espinacas y las escurrimos.
- Vertemos 10 ml. de agua de la cocción y las espinacas en la batidora. Batimos hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Elaborados ambos ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!

Texturizado de guisantes con jamón



Ingredientes



Persona

- 1 lata de guisantes cocidos de 200 gr.
- El líquido de la lata
- 180 gr. de jamón cocido
- 90 ml. de agua
- Sal al gusto



Elaboración

Guisantes:

- Como es poca cantidad utilizamos la batidora de mano.
- Vertemos el líquido de la lata en la batidora junto con los guisantes. Batimos hasta que quede una crema fina y sin grumos. Añadimos sal al gusto.

Jamón:

- Machacamos el ajo en un mortero hasta que quede en una textura fina.
- Concluida la elaboración, servimos en el plato. Podemos utilizar para ello mangas pasteleras.



**¡Buen
provecho!**



Texturizado de espárragos con patatas y pimientos



Ingredientes



Personas

- 1 bote de espárragos de 390 gr.
- 1 lata de pimientos de 80 gr.
- 1 patata pequeña cocida
- 4 patatas medianas
- 120 ml. del agua de la cocción
- Sal
- Mayonesa



Elaboración

Espárragos:

- Echamos los espárragos, cortados en trocitos, en la batidora, junto a una patata cocida pequeña y batimos hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Patatas:

- Cocemos las patatas.
- Vertemos 120 ml. de agua de la cocción y las patatas en trocitos en la batidora hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Pimientos:

- Batimos en la batidora de mano, por ser poca cantidad.
- No necesita agua.

Elaborados los ingredientes, servimos en el plato:

Se extiende un poco de mayonesa, se colocan las patatas encima y, sobre éstas, los espárragos. Decoramos con los pimientos.

Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de croquetas, huevos fritos y ensalada



Ingredientes



Personas

- 4 croquetas de jamón serrano
- 100 ml. de leche
- 4 huevos fritos
- 10 ml. de agua para la clara
- 4 tomates tamaño mediano
- 54 gr. de gelatina neutra por litro triturado para tomate
- 1 bolsa de lechuga de 50 gr.
- 30 gr. de gelatina neutra por litro triturado para lechuga
- 500 ml. de agua
- Aceite, sal y vinagre/zumo de limón al gusto



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano.

Croquetas:

- Troceamos las croquetas y las trituramos con 100 ml. de leche hasta conseguir una crema homogénea.
- Podemos utilizar la manga pastelera para darle forma.

Huevos:

- Freímos los huevos y separamos la clara de la yema.
- Clara: batimos 10 ml. de agua junto con la clara hasta conseguir la textura idónea.
- Yema: batimos la yema. No necesita agua.

Ensalada (se debe elaborar al menos 2 horas antes o el día anterior).

Tomate:

- Troceamos el tomate y lo trituramos en la batidora. No necesita líquido.
- Hemos obtenido un total de 500 ml. de tomate triturado. Separamos la mitad y la calentamos a fuego lento. Una vez entre en ebullición añadimos 27 gr. de gelatina neutra, removemos hasta que se integre bien.

- La incorporamos al triturado que habíamos reservado, volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos y lo vertemos en un molde o bandeja. Lo guardamos en la nevera un mínimo de 2 horas, hasta que cuaje.

Lechuga:

- Vertemos 500 ml. de agua en la batidora y, a continuación, la lechuga. Trituramos todo junto.
- Hemos obtenido un total de 500 ml. de lechuga triturada. Destacar que al añadir la lechuga, la cantidad final no aumenta. Separamos la mitad y la calentamos a fuego lento. Una vez entre en ebullición, añadimos 15 gr. de gelatina neutra, removemos hasta que se integre bien.
- La incorporamos al triturado que habíamos reservado, volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos y lo vertemos en un molde o bandeja. Lo guardamos en la nevera un mínimo de 2 horas, hasta que cuaje.

Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de huevos rellenos



Ingredientes



Personas

- 6 huevos cocidos
- 60 ml. de agua para la clara
- 3 latas de atún (240 gr. en total)
- Aceite que traen las latas
- Mayonesa



Elaboración

Huevos:

- Cocemos los huevos y separamos las claras de las yemas.
- Trituramos las claras en la batidora de vaso con 60 ml. de agua, hasta conseguir una textura fina.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.

Relleno:

- Mezclamos en la batidora el atún (incluido el aceite de las latas), las yemas de los huevos y unas cucharadas de mayonesa al gusto. Trituramos hasta que quede una crema fina y sin grumos.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.



Una vez elaborados los ingredientes, servimos en el plato.

¡Buen provecho!

Texturizado de revuelto de espinacas



Ingredientes



Persona

- 3 huevos
- 150 gr. espinacas
- Aceite
- Sal



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano.

Espinacas:

- Cocemos las espinacas, escurrimos y reservamos.

Huevos:

- Batimos los huevos y los cocinamos ligeramente, con un poco de aceite, en la sartén. Retiramos e introducimos, junto a las espinacas, en la batidora y lo batimos hasta conseguir una crema fina y sin grumos.
- No necesita agua.

Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de tortilla de patata con ensalada



Ingredientes



Personas

Tortilla:

- 6 patatas de tamaño mediano
- 5 huevos
- Sal al gusto
- Aceite para freír
- 200 ml. de agua



Lechuga:

- 1 paquete de 50 gr. (rúcula, canónigos...)
- Aceite de oliva, vinagre y sal al gusto
- 200 ml. de agua
- 6 gr. de gelatina neutra

Tomate:

- 4 tomates pequeños
- Aceite de oliva y sal al gusto
- 500 ml. de agua
- 6,25 gr. de gelatina neutra



Elaboración

Tortilla:

- Hacemos la tortilla y la troceamos para que la batidora la triture mejor.
- Trituramos en la batidora de vaso hasta conseguir una crema fina y sin grumos, para ello añadimos 200 ml. de agua.
- Rectificamos de sal.

Ensalada (se debe elaborar al menos 2 horas antes o el día anterior):

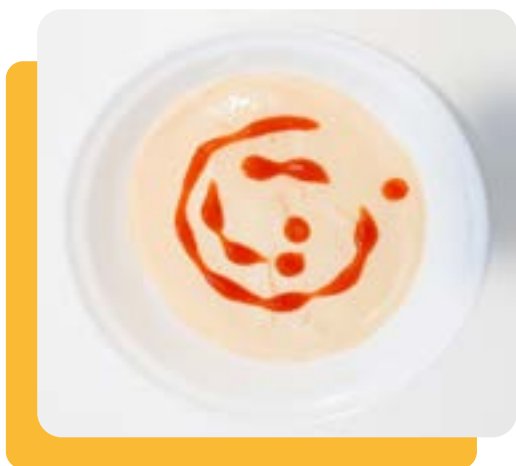
Lechuga:

- Echamos en la batidora 200 ml. de agua. A continuación, añadimos la lechuga. Trituramos todo hasta que no queden grumos.
- Separamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empiece a hervir, añadimos 6 gr. de gelatina neutra y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista, la introducimos de nuevo en la batidora con la mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.), la vaciamos en un molde o bandeja y la dejamos en el frigorífico hasta que cuaje.

Tomate:

- Troceamos los tomates.
- Echamos en la batidora 500 ml. de agua. A continuación, añadimos los tomates troceados y trituramos todo hasta que no queden grumos.
- Separamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empiece a hervir, añadimos 6,25 gr. de gelatina neutra y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista, la introducimos de nuevo en la batidora con la mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.), la vaciamos en un molde o bandeja y la dejamos en el frigorífico hasta que cuaje.

Una vez elaborados los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado:



¡Buen provecho!



Texturizado de bacalao en salsa muselina con patata y pimiento



Ingredientes



Persona

- 1 trozo bacalao
- 2 patatas medianas
- 100 ml. de agua de la cocción
- 1/2 pimiento verde
- 2 cucharadas salsa muselina
- Sal



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano.

Bacalao:

- Cocemos el bacalao, lo troceamos e introducimos en la batidora con 40 ml. del agua de la cocción. Batimos hasta conseguir una textura fina y sin grumos (reservamos).

Patatas:

- Las cocemos y las troceamos e introducimos en la batidora con 60ml. de agua de la cocción. Batimos hasta conseguir la textura fina (reservamos).

Pimiento verde:

- Batimos en la batidora de mano hasta conseguir la textura adecuada (reservamos).



Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.

¡Buen provecho!

Texturizado de calamares a la romana



Ingredientes



Persona

- 120 gr. de calamares (pesados ya fritos)
- 40 ml. agua
- 1 limón
- Aceite y sal
- Harina y huevo para rebozar



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano.

Calamares:

- Los troceamos en pequeños trozos y los metemos en la batidora junto a los 40 ml. de agua. Batimos hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Elaborado el plato, se sirve. Se puede acompañar con un chorrito de limón. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de gallos fritos con patatas



Ingredientes



Persona

- 2 unidades de gallos: 170 gr. (pesados ya fritos)
- 120 ml. agua
- 2 patatas medianas: 180 gr. (pesadas ya fritas)
- 1/2 tomate
- 1 gr. de gelatina por cada 100 ml. de tomate batido
- Aceite y sal
- Harina para freír



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano. Una vez cocinados todos los ingredientes, texturizamos.

Gallos:

- Retiramos las espinas, lo troceamos y lo metemos en la batidora con 40 ml. de agua.
- Batimos hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

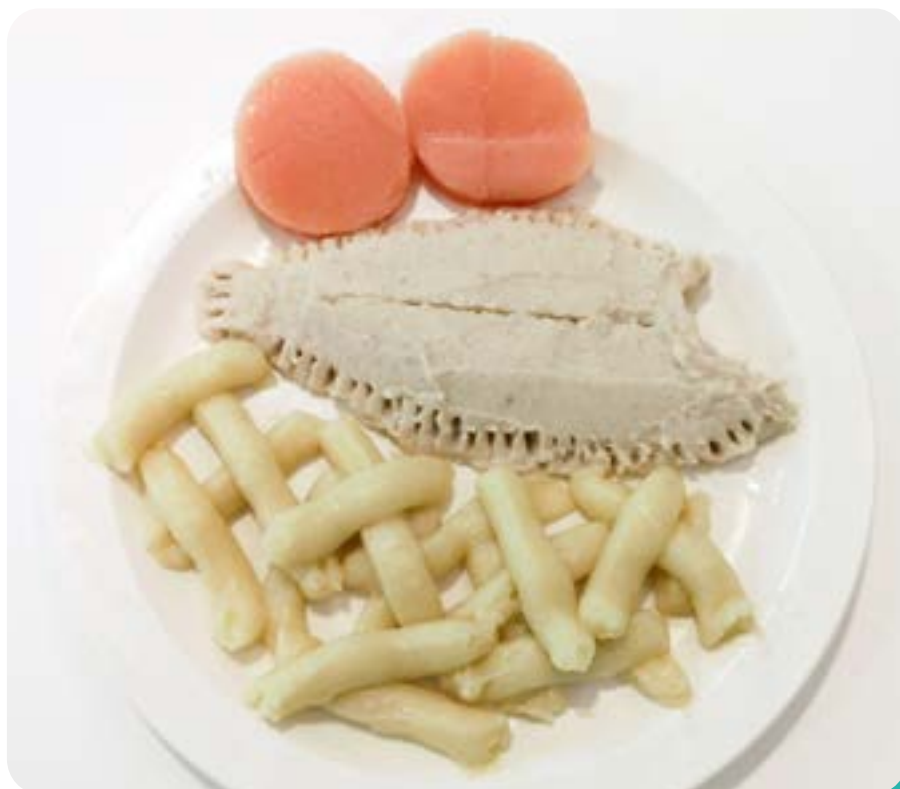
Patatas fritas:

- Troceamos y metemos en la batidora junto con 80 ml. de agua.
- Batimos hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Tomate:

- Batimos el tomate en la batidora. Sacamos la mitad y la ponemos en un cazo al fuego, cuando empiece a hervir añadimos la gelatina neutra (1 gr. para 100 ml. de tomate) y revolvemos. Volvemos a echarla junto a la otra mitad, que estaba en la batidora, le damos un nuevo batido batimos hasta que quede una textura lisa y sin grumos. La colocamos en un recipiente plano y la dejamos reposar en la nevera al menos 2 horas.
- No necesita agua.

Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de pescado fresco con arroz y pisto



Ingredientes



Personas

- 2 raciones de pescado, en este caso hemos usado cazón rebozado
- 120 ml. de caldo de pescado
- 2 raciones de arroz (medida 2 tazas de café)
- 200 ml. de agua

Pisto:

- 6 cucharadas colmadas para 2 raciones
- Ajo, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, calabacín, tomate natural y triturado y 1 cucharada de aceite de oliva



Elaboración

Cocinamos el pescado, el arroz y el pisto al gusto.

Pescado fresco:

- Troceamos el pescado para facilitar el triturado en la batidora.
- Vertemos en primer lugar, 50 ml. de caldo de pescado para iniciar el triturado y, a continuación, el pescado. Trituramos todo junto. Vamos añadiendo más caldo hasta conseguir una textura fina y sin grumos. En total hemos utilizado 120 ml. de caldo de pescado.

Arroz:

- Vertemos en primer lugar, 50 ml. de agua para iniciar el triturado y, a continuación, el arroz. Trituramos todo junto. Vamos añadiendo más agua hasta conseguir una textura fina y sin grumos. En total hemos utilizado 200 ml. de líquido. Debemos tener precaución con el arroz, ya que tiende a espesar muy rápido a medida que va enfriando.

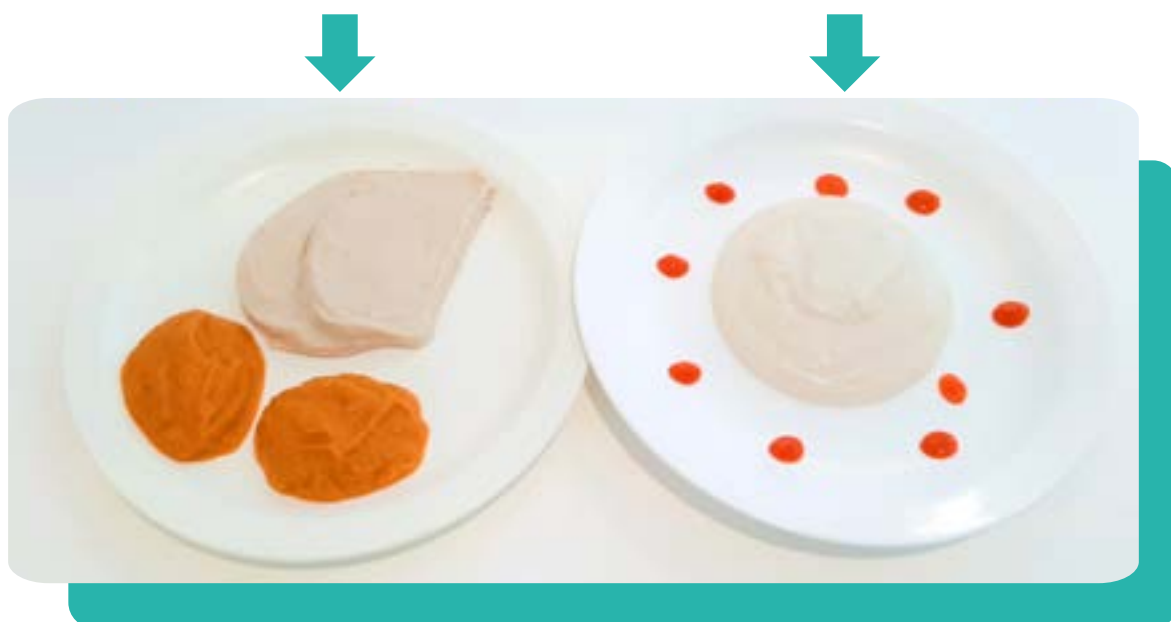
Pisto:

- Trituramos 6 cucharadas de pisto en la batidora hasta conseguir una textura fina y sin grumos, no necesita líquido.

Una vez hemos elaborado/triturado todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.

Pescado y pinto

Arroz y tomate triturado



¡Buen provecho!



Texturizado de merluza a la romana con patata cocida y salteado de judías



Ingredientes



Persona

- 2 trozos de merluza rebozada
- 60 ml. de caldo de pescado
- 2 patatas
- 60 ml. de agua

Judías:

- Salteado: cebolla, pimiento rojo y verde, zanahoria, calabacín, pavo, judías, aceite de oliva y sal
- 10 ml. de aceite de oliva



Elaboración

Cocinamos el pescado, las patatas y salteamos las judías.

Pescado:

- Como es poca cantidad, utilizaremos batidora de mano.
- Vertemos 60 ml. de caldo de pescado y, a continuación, el pescado troceado. Trituramos todo junto, hasta conseguir una textura fina y sin grumos.

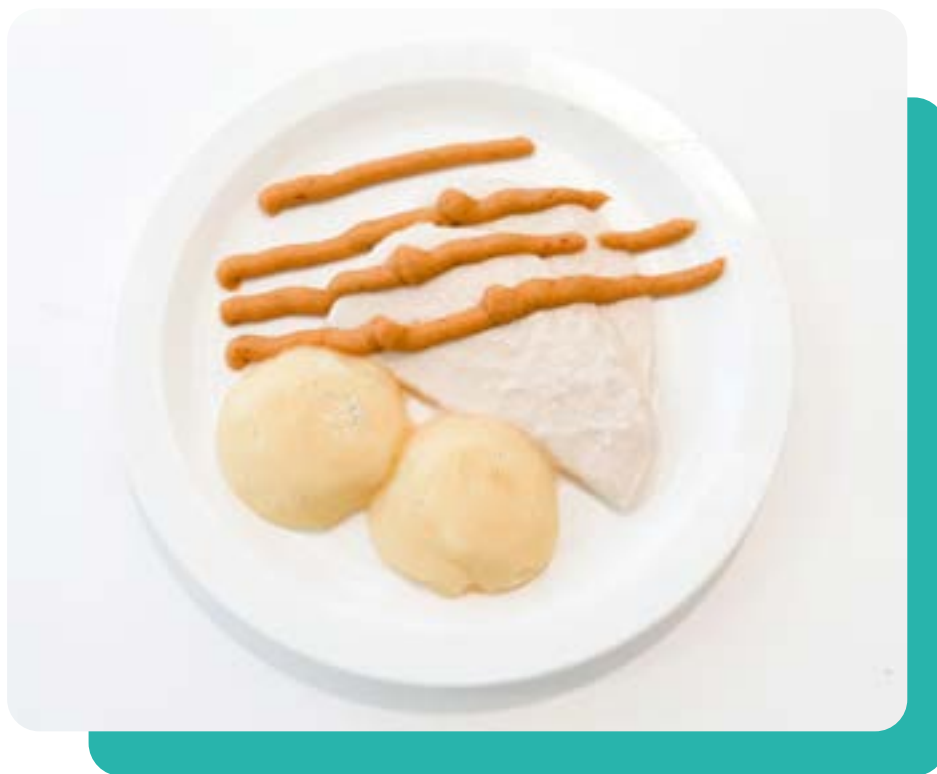
Judías:

- Vertemos 10 ml. de aceite de oliva en la batidora de vaso y, a continuación, añadimos el salteado. Trituramos todo junto hasta conseguir una textura fina y sin grumos.

Patatas:

- Trituramos en la batidora de mano con 60 ml. de agua hasta conseguir una mezcla fina y sin grumos.
- Rectificamos de sal si fuera necesario.

Una vez hemos elaborado/triturado todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de albóndigas con verduras



Ingredientes



Personas

- 7 albóndigas
- 80 ml. de agua
- 3 cucharadas colmadas de verduras trituradas para que ligue la mezcla
- Verduras variadas
- 14 cucharadas colmadas de la verdura elaborada



Elaboración

Verduras:

- Trituramos las verduras cocinadas en la batidora de vaso. Añadimos 30 ml. de agua para conseguir una crema fina y sin grumos.

Albóndigas:

- Troceamos las albóndigas para facilitar el triturado.
- Vertemos en primer lugar, 50 ml. de agua e introducimos las albóndigas en la batidora de vaso. Añadimos, además, 3 cucharadas colmadas del triturado de las verduras para conseguir una mezcla más homogénea.

Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!

Texturizado de jamón cocido y queso



Ingredientes



Persona

- 200 gr. de jamón cocido en lonchas
- 100 ml. de agua
- 200 gr. de queso en lonchas
- 150 ml. de leche



Elaboración

Jamón cocido:

- Troceamos 200 gr. de jamón y lo trituramos en la batidora con 100 ml. de agua, hasta conseguir una textura fina y sin grumos.

Queso:

- Troceamos 200 gr. de queso y lo trituramos en la batidora con 150 ml. de leche, hasta conseguir una crema lisa.

Una vez que tenemos todos los ingredientes listos, servimos en el plato. Éste será el resultado.

**¡Buen
provecho!**





Texturizado de churrasco completo



Ingredientes



Persona

- 1 porción de costilla
- 1 chorizo criollo
- 2 unidades medianas de patatas
- Porción para una persona de lechuga
- 2 rodajas de cebolla
- 1/2 tomate



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano. Una vez cocinados todos los ingredientes, texturizamos.

Lechuga:

- Batimos la lechuga en la batidora. Sacamos la mitad y la ponemos en un cazo al fuego, cuando empiece a hervir añadimos la gelatina neutra (1,5 gr. para 100 ml. de lechuga) y revolvemos. Volvemos a echarla junto a la otra mitad, que estaba en la batidora, le damos un nuevo batido. Batimos hasta que quede una textura lisa y sin grumos. La colocamos en un recipiente plano y la dejamos reposar en la nevera al menos 2 horas.
- No necesita agua.

Tomate:

- Batimos el tomate en la batidora. Sacamos la mitad y lo ponemos en un cazo al fuego, cuando empiece a hervir añadimos la gelatina neutra (1 gr. para 100 ml. de tomate) y revolvemos. Volvemos a echarla junto a la otra mitad, que estaba en la batidora, le damos un nuevo batido. Batimos hasta que quede una textura lisa y sin grumos. La colocamos en un recipiente plano y la dejamos reposar en la nevera al menos 2 horas.
- No necesita agua.

Cebolla:

- Batimos en la batidora, escurriendo el jugo.
- No necesita agua.

Carne:

- Deshuesamos y cortamos en pequeños trozos, para facilitar la tarea a la batidora. Vertemos 100 ml. de jugo/aceite de hacer la carne, en la batidora y añadimos la costilla troceada. Batimos hasta que quede una textura lisa y sin grumos.

Patatas asadas:

- Se trocean en pequeños trozos y se meten en la batidora. Se bate hasta que quede una textura lisa y sin grumos.
- No necesita líquido por estar blandas e impregnadas del aceite de asar.

Chorizo criollo:

- Se vierten 25 ml. de agua en la batidora y se añade el chorizo cortado en pequeños trozos. Se bate hasta que quede una textura fina y sin grumos.

Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado hamburguesas con patatas fritas y ensalada



Ingredientes



Personas

- 3 hamburguesas de carne mixta
- 930 ml. de agua
- 1 patata cocida
- 2 patatas medianas
- 4 tomates tamaño mediano
- 54 gr. de gelatina neutra por litro triturado para tomate
- 1 bolsa de lechuga de 50 gr.
- 30 gr. de gelatina neutra por litro triturado para lechuga
- Aceite
- Sal
- Vinagre/zumo de limón al gusto



Elaboración

Cocinamos la hamburguesa y freímos las patatas.

Hamburguesa:

- Vertemos en primer lugar 50 ml. de agua.
- Troceamos las hamburguesas y las trituramos en la batidora de vaso, añadiendo otros 200 ml. de caldo para obtener una mezcla homogénea, fina y sin grumos. Para conseguir que ligue bien la carne, necesitaremos añadir 1 patata cocida/puré de patata.

Patatas:

- Como es poca cantidad, utilizaremos la batidora de mano.
- Troceamos las patatas.
- Vertemos en primer lugar, 180 ml. de agua y, continuación, las patatas. Trituramos todo junto, hasta conseguir una textura fina y sin grumos. Debemos tener precaución con las patatas, ya que tienden a espesar muy rápido a medida que van enfriando.

Ensalada (se debe elaborar al menos 2 horas antes o el día anterior):

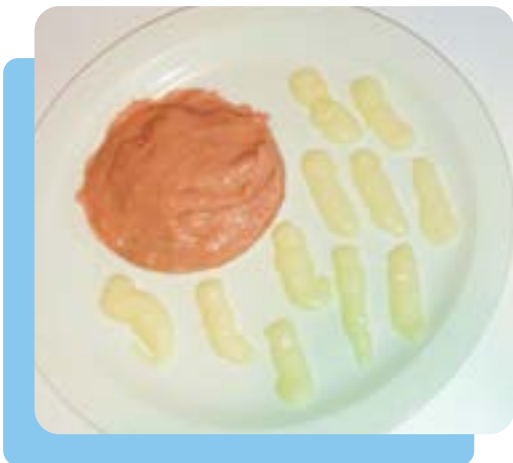
Tomate:

- Troceamos el tomate y lo trituramos en la batidora. No necesita líquido.
- Hemos obtenido un total de 500 ml. de tomate triturado. Separamos la mitad y la calentamos a fuego lento. Una vez entre en ebullición añadimos 27 gr. de gelatina neutra, removemos hasta que se integre bien.
- La incorporamos al triturado que habíamos reservado, volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos y lo vertemos en un molde o bandeja. Lo guardamos en la nevera un mínimo de 2 horas, hasta que cuaje.

Lechuga:

- Vertemos 500 ml. de agua en la batidora y, a continuación, la lechuga. Trituramos todo junto.
- Hemos obtenido un total de 500 ml. de lechuga triturada. Destacar que al añadir la lechuga, la cantidad final no aumenta. Separamos la mitad y la calentamos a fuego lento. Una vez entre en ebullición, añadimos 15 gr. de gelatina neutra, removemos hasta que se integre bien.
- La incorporamos al triturado que habíamos reservado, volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos y lo vertemos en un molde o bandeja. Lo guardamos en la nevera un mínimo de 2 horas, hasta que cuaje.

Una vez que tenemos todos los ingredientes listos, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de pechuga de pollo a la plancha con patatas y huevos cocidos



Ingredientes



Personas

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 6 huevos
- 5 patatas de tamaño mediano
- 400 ml. de agua
- Sal al gusto



Elaboración

Pollo:

- Cocinamos las pechugas a la plancha con un poco de aceite de oliva y sal al gusto.
- Una vez listas, las troceamos para que la batidora las triture mejor.
- Añadimos 75 ml. de agua para crear una crema fina y sin grumos. Probamos el sabor de la mezcla y si fuera necesario añadimos sal.

Huevos:

- Cocemos los huevos.
- Separamos la clara de la yema.
- Trituramos por separado en la batidora de vaso: para la clara, añadimos 100 ml. de agua (en caso de que quede líquida en exceso, podemos añadirle patata cocida), para la yema, añadimos 75 ml. de agua.
- Comprobar que la consistencia sea fina y sin grumos.

Patatas:

- Cocemos las patatas.
- Trituramos en la batidora con 150 ml. de agua hasta conseguir una mezcla fina y sin grumos. Rectificamos de sal si fuera necesario.

Elaborados todos los ingredientes, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de pollo a la napolitana con ensalada



Ingredientes



Personas

- 2 raciones rebozadas pechuga de pollo
- 200 ml. de caldo de pollo
- 4 patatas medianas
- 4 tomates tamaño mediano
- 1 bolsa de lechuga de 50 gr.
- Aceite
- Sal
- Vinagr.e/zumo de limón al gusto
- 200 gr. de jamón cocido en lonchas
- 750 ml. de agua
- 200 gr. de queso en lonchas
- 150 ml. de leche
- Salsa de tomate
- 54 gr. de gelatina neutra por litro triturado para tomate
- 30 gr. de gelatina neutra por litro triturado para lechuga



Elaboración

Cocinamos el pollo y las patatas al gusto.

Pechuga de pollo:

- Vertemos, en primer lugar, 100 ml. de caldo.
- Troceamos el pollo y lo trituramos en la batidora, añadiendo otros 100 ml. de caldo para obtener una mezcla homogénea, fina y sin grumos.

Patatas:

- Vertemos, en primer lugar, 50 ml. de agua para iniciar el triturado y, a continuación, las patatas. Trituramos todo junto. Vamos añadiendo más agua hasta conseguir una textura fina y sin grumos. En total hemos utilizado en total 150 ml. Debemos tener precaución con las patatas, ya que tienden a espesar muy rápido a medida que van enfriando.

Jamón york:

- Troceamos 200 gr. de jamón y lo trituramos en la batidora con 100 ml. de agua, hasta conseguir una textura fina y sin grumos.

Ensalada (se debe elaborar al menos 2 horas antes o el día anterior):

Tomate:

- Troceamos el tomate y lo trituramos en la batidora. No necesita líquido.
- Hemos obtenido un total de 500 ml. de tomate triturado. Separamos la mitad y la calentamos a fuego lento. Una vez entre en ebullición añadimos 27 gr. de gelatina neutra, removemos hasta que se integre bien.
- La incorporamos al triturado que habíamos reservado, volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos y lo vertemos en un molde o bandeja. Lo guardamos en la nevera un mínimo de 2 horas, hasta que cuaje.

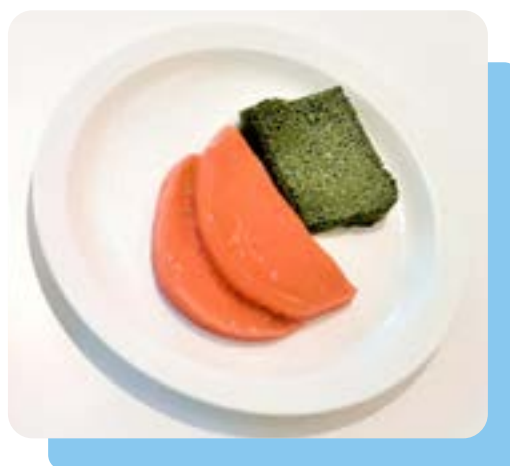
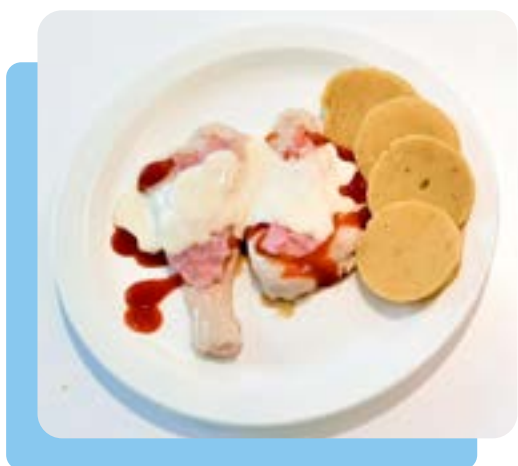
Lechuga:

- Vertemos 500 ml. de agua en la batidora y, a continuación, la lechuga. Trituramos todo junto.
- Hemos obtenido un total de 500 ml. de lechuga triturada. Destacar que al añadir la lechuga, la cantidad final no aumenta. Separamos la mitad y la calentamos a fuego lento. Una vez entre en ebullición, añadimos 15 gr. de gelatina neutra, removemos hasta que se integre bien.
- La incorporamos al triturado que habíamos reservado, volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos y lo vertemos en un molde o bandeja. Lo guardamos en la nevera un mínimo de 2 horas, hasta que cuaje.

Queso:

- Troceamos 200 gr. de queso y lo trituramos en la batidora con 150 ml. de leche, hasta conseguir una crema lisa.

Una vez que tenemos todos los ingredientes listos, servimos en el plato. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de atún en lata



Ingredientes



Personas

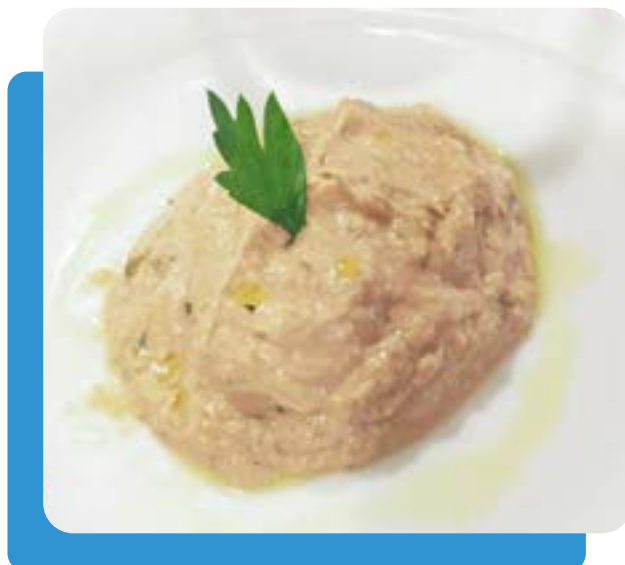
- 3 latas de atún (240 gr. en total)
- Aceite que traen las latas
- Aceite de oliva



Elaboración

Atún:

- Mezclamos en la batidora el atún con el aceite de las latas.
- Trituramos hasta que quede una crema fina y sin grumos.
- Si observamos que no queda homogéneo, podemos añadir un poco de aceite de oliva.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.
- A continuación, os mostramos el resultado.



**¡Buen
provecho!**

Texturizado de aceitunas rellenas de anchoa en lata

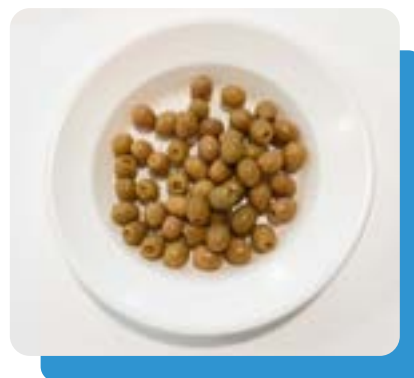


Ingredientes



Personas

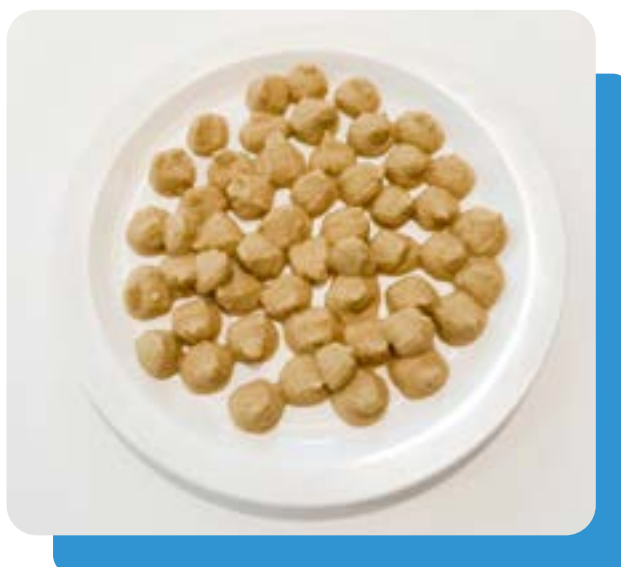
- 2 latas de aceitunas de 350 gr. cada una
- Líquido que trae la lata



Elaboración

- Vertemos 50 ml. del líquido de la lata y trituramos con las aceitunas, hasta conseguir una crema fina y sin grumos.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.
- A continuación, os mostramos el resultado.

¡Buen provecho!





Texturizado de sardinas en lata



Ingredientes



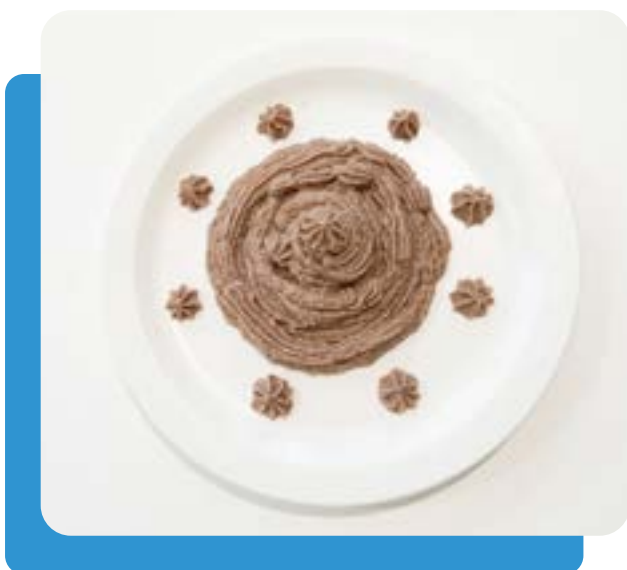
Personas

- 1 lata de 257 gr.
- Aceite que trae la lata



Elaboración

- Como es poca cantidad, utilizamos batidora de mano.
- Vertemos 80 ml. del aceite de la lata y trituramos con las sardinas, hasta conseguir una crema fina y sin grumos.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.
- A continuación, os mostramos el resultado.



¡Buen provecho!

Texturizado de mejillones en escabeche en lata

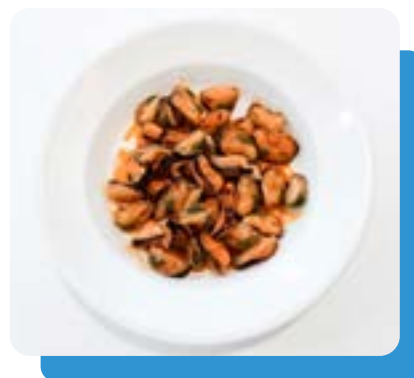


Ingredientes



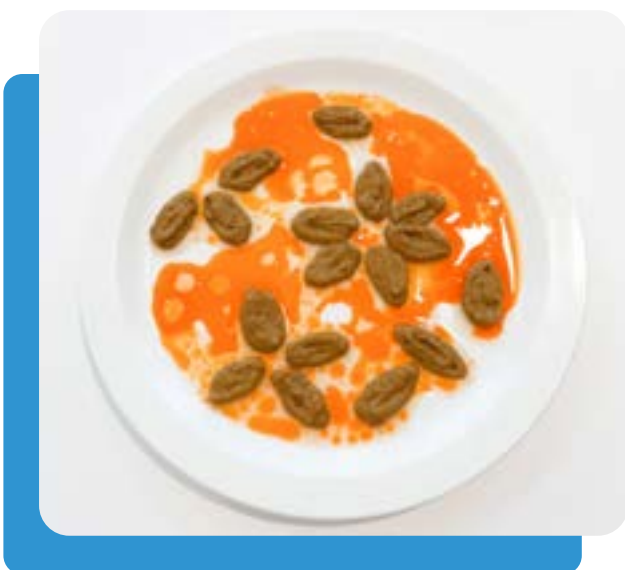
Persona

- 3 latas mejillones en escabeche de 240 gr. en total



Elaboración

- Como es poca cantidad, utilizaremos la batidora de mano.
- Trituramos los mejillones hasta conseguir una crema fina y sin grumos, en este caso, no necesita añadir líquido alguno.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.
- A continuación, os mostramos el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de pimientos asados al ajillo



Ingredientes



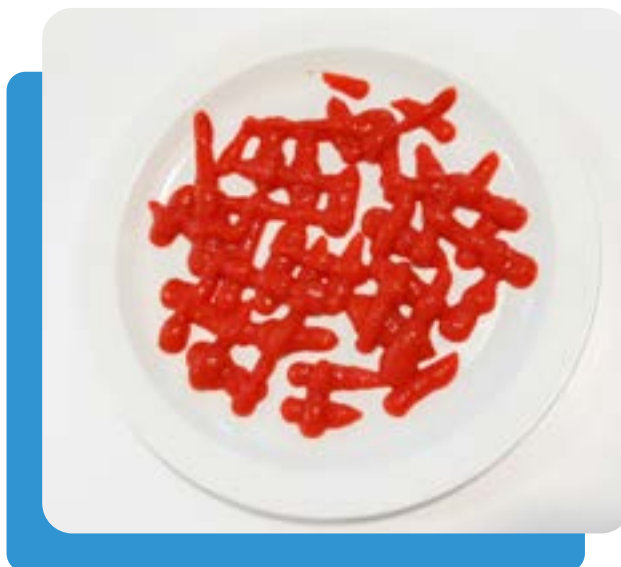
Personas

- 1 bote de pimientos asados de 314 ml.



Elaboración

- Como es poca cantidad, utilizamos batidora de mano.
- Trituramos los pimientos hasta obtener una crema fina y sin grumos, en este caso es necesario añadir una patata cocida de tamaño pequeño para conseguir una consistencia crema. No necesita líquido alguno.
- Podemos reservar en una manga pastelera para darle forma.
- A continuación, os mostramos el resultado.



¡Buen provecho!

Texturizado de pizza



Ingredientes



Persona

- 3 masas de hojaldre
- 1100 ml. de agua/leche al gusto para masa
- Sal y mantequilla
- 2 latas de champiñones de 185 gr. cada una
- 60 ml. del jugo de la lata para champiñones
- 275 gr. de queso en lonchas
- 200 ml. de leche para queso
- 200 gr. de jamón cocido en lonchas
- 100 ml. de agua para jamón
- Orégano
- Salsa de tomate



Elaboración

En este caso, debemos preparar todos los ingredientes por separado para finalmente montar en el plato la pizza final.

Masa:

- Metemos al horno cada lámina por separado a 200 °C hasta que esté hecho (no debe quedar tostado).
- Troceamos las 3 láminas cocinadas y las trituramos en la batidora con 1100 ml. de agua o leche en total, hasta conseguir una crema fina.

Champiñones:

- Como es poca cantidad, utilizaremos batidora de mano.
- Troceamos y trituramos con 60 ml. del jugo de su propia lata hasta conseguir una mezcla fina.



¡Buen provecho!

Queso:

- Troceamos el queso y lo trituramos en la batidora de vaso con 200 ml. de leche, hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Jamón cocido:

- Troceamos el jamón y lo trituramos en la batidora con 100 ml. de agua, hasta obtener una textura fina.
- Trituramos la salsa de tomate con el orégano al gusto en la batidora de mano. Montamos la pizza y servimos.



Texturizado de rollitos de pechuga de pavo y queso blanco



Ingredientes



Personas

- 50 gr. queso blanco para untar (opcional quesitos)
- 1 loncha gruesa de pechuga de pavo (opcional jamón cocido)
- 30 ml. de agua



Elaboración

Pechuga de pavo:

- Como es poca cantidad utilizamos la batidora de mano.
- Troceamos la loncha e introducimos en la batidora junto con 30 ml. de agua, batimos hasta conseguir una textura fina y sin grumos.

Queso:

- No necesita batidora por tener textura crema.

Elaborados los ingredientes, servimos en el plato. Si se desea dar forma de rollito, utilizar la manga pastelera. Éste será el resultado.



¡Buen provecho!

Texturizado de tortilla de patata con tomate



Ingredientes



Persona

- 6 patatas de tamaño mediano
- 5 huevos
- 700 ml. de agua
- 4 tomates pequeños
- Aceite de oliva
- Aceite para freír
- 6,25 gr. de gelatina neutra
- Sal al gusto



Elaboración

Tortilla:

• Hacemos la tortilla y la troceamos para que la batidora la triture mejor. Trituramos en la batidora de vaso hasta conseguir una crema fina y sin grumos, para ello añadimos 200 ml. de agua. Rectificamos de sal.

Tomate

- Troceamos los tomates.
- Echamos en la batidora 500 ml. de agua. A continuación, añadimos los tomates troceados y trituramos todo hasta que no queden grumos.



¡Buen provecho!

- Separamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empiece a hervir, añadimos 6,25 gr. de gelatina neutra y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista, la introducimos de nuevo en la batidora con la mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.), la vaciamos en un molde o bandeja y la dejamos en el frigorífico hasta que cuaje.



Bizcocho texturizado



Ingredientes



Personas

- 3 trozos de bizcocho casero
- 150 ml. de leche
- Cacao en polvo (opcional)



Elaboración

- Elaboramos el bizcocho.
- Troceamos para facilitar que la batidora lo triture mejor.
- Vertemos en primer lugar 150 ml. de leche, añadimos el bizcocho troceado y trituramos en la batidora de vaso.
- Para la presentación, colocamos en un molde. Finalmente, para decorar, espolvoreamos con cacao.

Éste será el resultado.



¡Buen provecho!

Naranja texturizada



Ingredientes



Personas

- 3 naranjas
- Gelatina neutra en polvo (10 gr. por litro de preparación)



Elaboración

- Troceamos la naranja para facilitar que la batidora la triture mejor. Retiramos las pepitas y cualquier resto de piel.
- Introducimos en la batidora las naranjas troceadas y trituramos hasta que no queden grumos.
- Comprobamos la cantidad que tenemos para añadir la gelatina correspondiente: 10 gr. de gelatina para 1 l. de naranja triturada. Si queremos hacer la cantidad exacta (1 litro), podemos añadir un poco de agua a temperatura ambiente a la mezcla y volvemos a triturar para que se mezcle todo bien.



¡Buen provecho!

- Apartamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empieza a hervir, echamos la cantidad de gelatina correspondiente y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista la introducimos de nuevo en la batidora de vaso con mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.) y luego añadimos la mezcla en vasos individuales/moldes para tener la ración individual preparada.
- Dejamos los vasos en la nevera hasta el día siguiente y éste será el resultado.



Pera texturizada

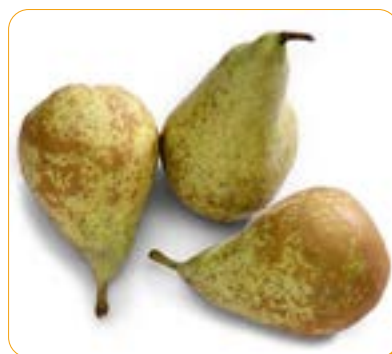


Ingredientes



Personas

- 2 kg. de peras
- Gelatina neutra en polvo (10 gr. por litro de preparación)



Elaboración

- Pelamos y troceamos las peras para facilitar que la batidora las triture mejor. Retiramos las pepitas.
- Introducimos en la batidora todo lo que hemos troceado y trituramos hasta que no queden grumos.
- Comprobamos la cantidad que tenemos para añadir la gelatina correspondiente: 10 gr. de gelatina para 1 l. de pera triturada. Si queremos hacer la cantidad exacta (1 litro), podemos añadir un poco de agua a temperatura ambiente a la mezcla y volvemos a triturar para que se mezcle todo bien. En este caso hemos añadido 150 ml. de agua para completar el litro.



- Apartamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empiece a hervir, echamos la gelatina y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista la introducimos de nuevo en la batidora de vaso con la mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.) y luego añadimos la mezcla en vasos individuales/moldes para tener las raciones preparadas.
- Dejamos los vasos en la nevera hasta el día siguiente y éste será el resultado.

¡Buen provecho!

Piña texturizada



Ingredientes



Personas

- Piña en su jugo en lata (1 bote de 820 gr.)
- Gelatina neutra en polvo (10 gr. por litro de preparación)



Elaboración

- Troceamos la piña para facilitar que la batidora la triture mejor. Reservamos el jugo.
- Introducimos en la batidora la piña troceada y el jugo que habíamos reservado. Trituramos hasta que no queden grumos.
- Comprobamos la cantidad que tenemos para añadir la gelatina correspondiente: 10 gr. de gelatina para 1 l. de piña triturada. Si queremos hacer la cantidad exacta (1 litro), podemos añadir un poco de agua a temperatura ambiente a la mezcla y volvemos a triturar para que se mezcle todo bien.



¡Buen provecho!

- Apartamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empieza a hervir, echamos la cantidad de gelatina correspondiente y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista la introducimos de nuevo en la batidora de vaso con mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.) y luego añadimos la mezcla en vasos individuales/moldes para tener la ración individual preparada.
- Dejamos los vasos en la nevera hasta el día siguiente y éste será el resultado.



Sandía texturizada



Ingredientes



Personas

- 1 trozo de sandía (1 kg.)
- Gelatina neutra en polvo (10 gr. por litro de preparación)



Elaboración

- Troceamos la sandía para facilitar que la batidora la triture mejor y retiramos las pepitas.
- Introducimos en la batidora la sandía troceada y trituramos hasta que no queden grumos.
- Comprobamos la cantidad que tenemos para añadir la gelatina correspondiente: 10 gr. de gelatina para 1 l. de sandía triturada. Si queremos hacer la cantidad exacta (1 litro), podemos añadir un poco de agua a temperatura ambiente a la mezcla y volvemos a triturar para que se mezcle todo bien.



¡Buen provecho!

- Apartamos la mitad de la mezcla y la calentamos a fuego lento en un cazo (reservamos la otra mitad). Cuando empiece a hervir, echamos la gelatina y removemos hasta que esté bien disuelta. Una vez lista la introducimos de nuevo en la batidora de vaso con la mezcla que habíamos reservado y volvemos a batir.
- Dejamos enfriar unos minutos (5-10 aprox.) y luego añadimos la mezcla en vasos individuales/moldes para tener las raciones preparadas.
- Dejamos los vasos en la nevera hasta el día siguiente y éste será el resultado.

Tarta de la abuela texturizada



Ingredientes



Personas

- 10 galletas
- 150 ml. de leche
- Nata montada
- **Chocolate:**
 - Cacao en polvo
 - ½ l. de leche
 - 2 cucharadas de azúcar
- **Natillas:**
 - ½ l. de leche
 - 1 sobre de flanín
 - 4 cucharadas de azúcar



Elaboración

- Preparamos el chocolate y las natillas en textura crema.
- Trituramos las galletas con 150 ml. de leche en la batidora (como es poca cantidad, podemos utilizar una batidora de mano). Debemos conseguir una textura fina y sin grumos. Añadir más leche si fuera necesario.
- Colocamos cada ingrediente por capas.
- Éste será el resultado.



¡Buen provecho!



Texturizado de tarta de queso al horno



Ingredientes



Persona

- 1 huevo
- 1 yogur natural
- 1 cuchara y media soperas raso de harina
- 4 cucharadas y media soperas rasas de azúcar
- 4 quesitos
- 4 galletas tipo digestive
- 30 ml. de leche
- 1 cucharilla de mantequilla
- Mermelada de fresa



Elaboración

Para pequeñas cantidades, usamos la batidora de mano.

Galletas:

- Se deshacen las galletas, se mezclan con una cucharilla de mantequilla y se baten en la batidora con 30 ml. de leche hasta conseguir una crema fina y sin grumos.

Huevo, yogur, harina, azúcar y quesitos:

- Se meten todos juntos en la batidora y se bate.
- Colocamos en un molde untado con mantequilla y se mete en el horno caliente arriba y abajo, a una temperatura de 190°, 45 min. Está lista cuando sale el cuchillo limpio.
- Se desmolada y se introduce en la batidora junto a 10 ml. de leche. Se bate hasta conseguir una crema fina y sin grumos.



- Se coloca en un recipiente hondo, la capa de abajo sería la de galleta, a continuación, la mezcla de la batidora y por encima se baña con mermelada.
- Se mete en la nevera y se deja reposar hasta que enfríe. Éste será el resultado.

¡Buen provecho!



Con la colaboración de:

