

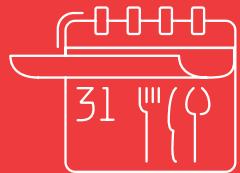
RECETAS PARA SU DÍA A DÍA



Lilly



Lilly**Plus**[™]



RECETAS PARA SU DÍA A DÍA

Lilly Plus no se hace responsable de cualquier posible intolerancia alimentaria o alergia a uno o más alimentos que aparecen en el presente material. En caso de tener conocimiento de padecer alguna alergia revise cuidadosamente la lista de ingredientes.

Le presentamos una serie de recetas especialmente diseñadas para ayudarla de la forma más nutritiva posible ante diferentes efectos secundarios que pueden aparecer con el tratamiento. Las recetas no son cerradas, se pueden modificar según sus preferencias o necesidades. El objetivo es dar ideas para que pueda elaborar versiones personalizadas o adaptadas a los productos de temporada, gustos, disponibilidad de alimentos en casa, combinaciones de síntomas, etc.



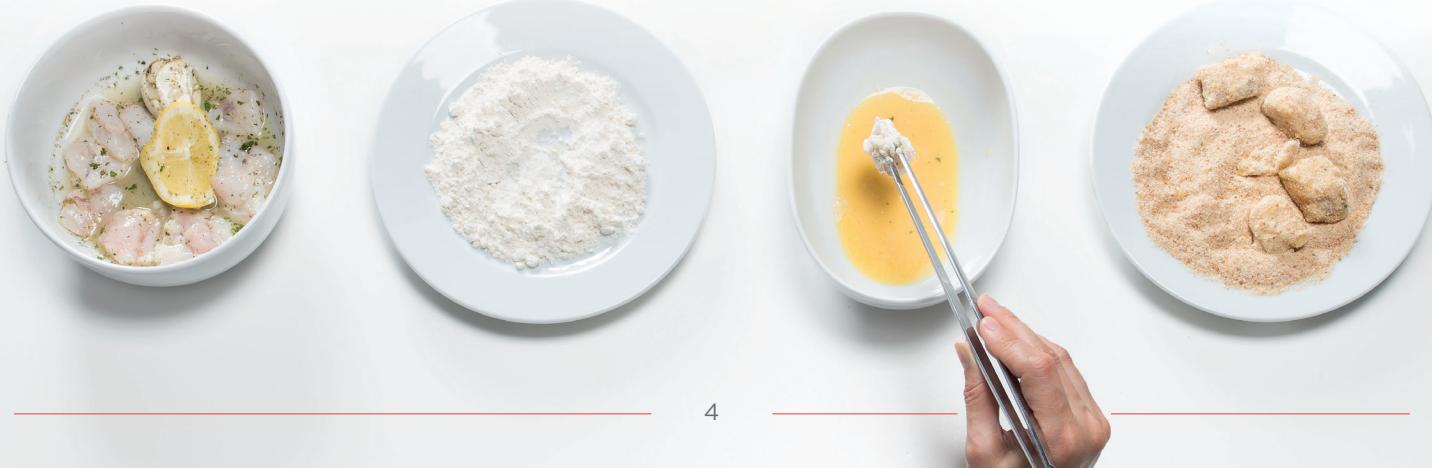
RECUERDE

una misma receta
puede estar
recomendada para más
de un síntoma o efecto
secundario

CÓDIGO DE COLOR

Cada receta se identifica con un código de colores para poder reconocer fácilmente para qué síntomas es apta o recomendada. Así podrá distinguir:

- **Azul claro:** Náuseas y vómitos.
- **Amarillo:** Sequedad de boca (xerostomía).
- **Verde claro:** Aparición de sabor metálico (disgeusia).
- **Rojo:** Odinofagia, disfagia y mucositis severa.
- **Azul oscuro:** Llagas en la boca (mucositis leve).
- **Negro:** Diarrea.
- **Violeta:** Estreñimiento.
- **Magenta:** Aumento de peso.
- **Marrón:** Retención de líquidos.
- **Rosa:** Intolerancia a la lactosa.



CANTIDADES

Referente a las cantidades, tenga en cuenta lo siguiente:

- La mayoría de las recetas están descritas para elaborar una ración. Si desea preparar más raciones, porque hay más gente a comer o porque se quiere cocinar más cantidad para congelar o conservar para los días siguientes, solo habrá que multiplicar los ingredientes por el número de raciones que se deseen hacer de la receta.
- Se han identificado las siguientes equivalencias:

c/c: cucharada de café

c/p: cucharada de postre

c/s: cucharada sopera



RELACIÓN DE RECETAS*

Página

	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)	Odínofagia, disfagia y mucositis severa	Diarrea	Estreñimiento	Aumento de peso	Retención líquidos	Intolerancia lactosa
BEBIDAS										
10	Bebidas rehidratantes caseras	■	■			■				
11	Infusión de jengibre	■	■	■		■	■	■	■	■
12	Granizado de pera y menta	■	■	■			■	■	■	■
ENTRANTES										
13	Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos	■					■	■	■	■
14	Paté de guisantes	■	■	■	■	■	■			
15	Sopa de tomillo		■	■				■		■
16	Sopa de tomate licuada	■	■			■				
17	Ceviche	■	■	■			■	■	■	■
18	Crema templada de calabaza, naranja y jengibre	■	■		■		■			■
19	Empanadas frías de huevo duro	■		■						■
20	Espaguetis yakisoba			■						■
21	Tabulé	■		■				■		■
22	Rolls de tortilla		■		■	■				

*Las recetas se encuentran divididas en bebidas, entrantes, plato principal y postres. Esta división es meramente orientativa, pudiéndose combinar como se prefiera.

	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)	Odinofagia, disfagia y mucositis severa	Diarrea	Estreñimiento	Aumento de peso	Retención líquidos	Intolerancia lactosa
23 Dahl hindú			■				■		■	■
24 Cazuela de avena con verduras							■	■		■
25 Endibias rellenas de quinoa			■				■	■		■
26 Fideos de arroz a la marinera				■		■				
27 Ensalada de crudos con vinagreta de semillas		■					■	■	■	■
28 Alcachofas al microondas							■	■	■	■
29 Ñoquis de patata con salsa de zanahoria			■	■		■				
30 Espárragos al vapor a las tres salsas	■	■	■				■	■	■	■
31 Rollitos de arroz y salmón						■				
32 Sopa fría de aguacate y maíz		■	■	■	■					
33 Puré rápido de garbanzos con huevo				■	■		■			
34 Triturado de cerdo marinado con piña				■	■					
35 Pudín tres sabores		■	■	■	■					
36 Minisándwiches	■	■	■	■			■			

RELACIÓN DE RECETAS*

Página

	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)	Odínofagia, disfagia y mucositis severa	Diarrea	Estreñimiento	Aumento de peso	Retención líquidos	Intolerancia lactosa
PLATO PRINCIPAL										
37 Papillote pescado blanco	■	■		■		■		■	■	■
38 Pollo con piña		■	■				■		■	■
39 Dados de pescado adobado y frito			■						■	■
40 Pastel de pavo y verduras		■	■	■						
41 Empedrat de tres cereales con salmón			■			■	■	■	■	■
42 Pincho de pollo con manzana			■			■		■	■	■
43 Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada			■				■		■	■
44 Pollo tandoori			■						■	
45 Pastel de pescado		■		■		■				
46 Empanadas calientes de carne y fideos de arroz	■		■			■				■
47 Risotto de verduras y bacalao				■	■					

*Las recetas se encuentran divididas en bebidas, entrantes, plato principal y postres. Esta división es meramente orientativa, pudiéndose combinar como se prefiera.

		Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)	Odinofagia, disfagia y mucositis severa	Diarrea	Estreñimiento	Aumento de peso	Retención líquidos	Intolerancia lactosa
POSTRES											
48	Gelatina de jengibre y menta	■	■	■						■	■
49	Palomitas con jengibre	■					■	■	■	■	■
50	Cubitos de cítricos	■	■	■						■	■
51	Avellanas garrapiñadas sin azúcar	■									■
52	Montaditos de queso y membrillo	■					■				
53	Pudín de manzana		■		■		■				
54	Manzana al microondas con canela			■	■		■				
55	Arroz con bebida vegetal de coco				■	■	■				
56	Helado al momento de plátano	■	■	■	■		■				
57	Flan de bebida de avena y manzana		■		■		■				■
58	Plátano asado		■		■		■				
59	Polo de kiwi y manzana	■	■	■	■		■	■	■	■	■
60	Helado al momento de frutos rojos	■	■	■			■	■	■		

BEBIDAS

BEBIDAS REHIDRATANTES CASERAS SUERO ORAL CASERO

INGREDIENTES

- 1 l de agua
- Zumo de 1-2 limones
- 2 c/s rasas de miel o azúcar
- 1 c/p rasa de bicarbonato
- 1 c/c de sal

Mezclar bien todos los ingredientes.



AGUA DE ARROZ CASERA

INGREDIENTES

- 1 l de agua
- 1/2 taza de arroz blanco (70 g)
- Sal

Poner a hervir el agua con un poco de sal. Cuando esté hirviendo, añadir la media taza de arroz blanco sin lavar. Cocer a fuego lento durante 20 minutos. Una vez cocido, colar para conseguir, por un lado, el agua de arroz y, por el otro, el arroz. Como resultado se obtendrá un líquido lechoso y algo espeso. Añadir sal al gusto.



INFUSIÓN DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 3 dedos de raíz de jengibre fresco
- Cáscara de un limón y medio
- 5 c/s de miel
- Zumo de medio limón

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Poner agua a hervir en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la cáscara de limón.
4. Taparlo y dejarlo infusionar durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclarlo hasta que se disuelva la miel.



Se pueden añadir un puñado de hojas de menta fresca a la infusión.

BEBIDAS

GRANIZADO DE PERA Y MENTA

INGREDIENTES

- 1 pera madura
- 250 ml de agua mineral
- 1 bolsa individual de té verde
- Un manojo de hojas de menta fresca
- 1 limón

ELABORACIÓN

1. Deshojar el manojo de menta.
2. Poner el agua en un cazo y añadir la bolsa de té. Cuando rompa a hervir escaldar las hojas de menta durante unos segundos. Escurrirlas y enfriarlas en un colador con agua fría.
3. Retirar la bolsa de té.
4. Dejar enfriar el agua de la infusión.
5. Pelar y trocear la pera. Reservar un trozo y cortarlo a pedacitos.
6. Triturar el agua de la infusión con la pera, las hojas de menta escurridas y un chorro de zumo de limón.
7. Disponer la mezcla en un recipiente ancho, taparlo y ponerlo en el congelador.
8. Sacar el recipiente del congelador unos 5 minutos antes de consumir su contenido a fin de que pierda un poco el frío.
9. Machacarlo con un tenedor para convertirlo en granizado.
10. Servirlo con la pera troceada.



ENTRANTES

VERDURAS AL MICROONDAS CON VINAGRETA DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 patata mediana
- Medio calabacín
- Un puñado de judías verdes
- Un puñado de guisantes
- 1 c/s de frutos secos tostados
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal* (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la patata a octavos.
2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.
3. Lavar y cortar las judías a trozos.
4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salarlas y rociarlas con una cucharada de agua por encima.
5. Taparlo y cocerlo durante 5 minutos a máxima potencia.
6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante 3 minutos más.
7. Picar los frutos secos y mezclarlos con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.
8. Sacar el envase del microondas y aliñar el contenido con el preparado.



Se pueden utilizar diferentes verduras según la temporada (cebolla, zanahoria, pimiento, berenjena, etc.), procurando cortarlas a la misma medida.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

PATÉ DE GUISANTES

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g de guisantes
- Medio aguacate
- 2 c/s de yogur desnatado
- 1 limón
- Tostaditas o palitos de pan tostado
- Sal

ELABORACIÓN

1. Cocer los guisantes en un cazo con agua abundante durante un par de minutos. Escurrirlos y dejarlos enfriar.
2. Triturar los guisantes junto con la pulpa del aguacate, un chorro de zumo de limón y el yogur desnatado. Reservar un poco de yogur para decorar.
3. Ponerlo a punto de sal.
4. Disponerlo en un bol, colocar encima el yogur reservado y un poco de ralladura de cáscara de limón.
5. Servirlo con las tostaditas de pan.



ENTRANTES

SOPA DE TOMILLO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 rebanadas de pan del día anterior
- Unas ramas de tomillo
- 1 ajo
- 400 ml de agua o caldo vegetal
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. En un cazo con un chorro de aceite, dorar el ajo.
2. Añadir las rebanadas de pan y dorarlas por ambos lados.
3. Rociarlas con el agua y hervir el conjunto durante un minuto.
4. Añadir el tomillo. Apartarlo del fuego, tapar y dejar infusionar durante unos minutos más.
5. Removerlo con un batidor para que la sopa ligue y poner a punto de sal.
6. Servir la sopa caliente con un chorro de aceite de oliva por encima.

Para aumentar el valor nutritivo del plato se puede añadir un huevo a la sopa caliente antes de servir. Si se quiere obtener una textura más homogénea y sin grumos, se puede pasar por la batidora.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.



ENTRANTES

SOPA DE TOMATE LICUADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 250 g de tomate rojo maduro
- 1 rebanada de pan seco
- Pimatostes de pan
- Un puñado de hojas de albahaca
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 c/p de vinagre de jerez
- Sal* y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates. Sacarles el pedúnculo y cortarlos a trozos.
2. Reservar unas hojas de albahaca como decoración y añadir el resto a los tomates.
3. Pasarlos por la licuadora hasta obtener una sopa.
4. Añadir a la sopa el pan seco, el aceite de oliva virgen y el vinagre.
5. Batir el conjunto hasta convertirlo en una crema muy fina.
6. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
7. Emplatar la sopa en un vaso o en un plato y decorar con unos picatostes, las hojas de albahaca y unas gotas de aceite por encima.



En caso de aumento de peso, reducir el aceite a la mitad.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

CEVICHE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 125 g de lubina
- Un cuarto de cebolleta
- 1 limón
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Unas hojas de cilantro fresco
- Para la guarnición:
 - 40 g de maíz en conserva
 - Un cuarto de aguacate



ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que fileteen el pescado y lo corten a dados de 2 cm x 2 cm aproximadamente.
2. Cortar la cebolla a tiras finas y reservar.
3. Picar el cilantro.
4. Poner el pescado en un recipiente, añadir la cebolla cortada fina, el zumo de limón y un poco de cilantro picado.
5. Mezclar el conjunto, taparlo y dejarlo marinar durante 5 minutos en la nevera.
6. Sacarlo de la nevera y escurrir el zumo.
7. Mezclar el zumo con aceite de oliva virgen y utilizarlo como aliño.
8. Servir el plato con el maíz y el aguacate laminado



Si se prefiere el pescado más cocido, se puede variar el tiempo de marinado y aumentarlo hasta los 6-8 minutos.

Recordar que hay que congelar el pescado antes de servirlo crudo o comprarlo directamente congelado.

Se puede variar el tipo de pescado (lenguado, rape, dorada...).

ENTRANTES

CREMA TEMPLADA DE CALABAZA, NARANJA Y JENGIBRE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 100 g de calabaza
- 100 g de zanahoria
- 1 naranja
- 35 g de puerro
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas. Reservar una lámina para la presentación.
2. Cortar la naranja y separar los gajos de una mitad y hacer zumo con la otra mitad. Reservar.
3. Cortar el puerro y sofreírlo a fuego lento en una cazuela con un chorro de aceite durante 10 minutos.
4. Pelar la calabaza y la zanahoria. Cortarlas a trozos.
5. Añadirlas a la cazuela junto con el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.
6. Una vez las verduras estén cocidas, añadir el zumo de naranja y triturar.
7. Añadir un chorro de aceite, ponerlo a punto de sal y volver a triturarlo todo hasta formar una crema fina. Colar y reservar.
8. Emplatar la crema templada y decorarla con los gajos de naranja y un chorro de aceite de oliva.



ENTRANTES

EMPAÑADAS FRÍAS DE HUEVO DURO

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- 3 huevos
- 12 aceitunas verdes sin hueso
- 1 tomate
- 4 palitos de cangrejo
- 50 g de pimiento asado
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal (opcional)

ELABORACIÓN

1. Cocer dos huevos, hirviéndolos durante 10 minutos aproximadamente en agua y sal. Pelarlos y picarlos pequeños.
2. Picar las olivas y el pimiento asado a dados pequeños.
3. Limpiar y cortar el tomate a dados pequeños.
4. Cortar los palitos de cangrejo a rodajas.
5. Picar el perejil.
6. Para preparar el relleno, mezclar todos los ingredientes y aliñarlos con aceite de oliva virgen.



7. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojár con los dedos las puntas de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en los bordes con los dedos.
8. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
9. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocárlas sobre una bandeja de horno. Poner al horno durante 10-12 minutos a 180°C.
10. Dejar enfriar antes de consumir.



ENTRANTES

ESPAGUETIS YAKISOBA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 60 g de espaguetis finos
- 80 g de pollo
- 20 g de cebolleta
- 20 g de zanahoria
- 35 g de pimiento verde
- 10 g de jengibre
- 10 g de anacardos tostados
- 20 g de salsa de soja
- 30 g de shiitake y/o champiñones

ELABORACIÓN

1. Pelar la zanahoria y la cebolleta. Limpiar el pimiento.
2. Cortar la zanahoria, el pimiento y la cebolleta a tiras finas.
3. Cortar el pollo a tiras.
4. Rallar el jengibre.
5. Cortar las setas a láminas finas.
6. Hervir los espaguetis en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.
7. Saltear el pollo en una sartén con un chorro de aceite hasta que esté dorado. Reservar.
8. En la misma sartén, saltear la zanahoria, el pimiento y la cebolleta a fuego vivo, removiendo constantemente. Cuando las verduras estén tiernas, añadir el jengibre rallado y las setas. Remover y saltear unos minutos más.
9. Añadir los espaguetis y el pollo, saltear el conjunto y rociar con la salsa de soja.
10. Añadir los anacardos y emplatar.



Se pueden utilizar otros frutos secos según la disponibilidad (cacahuates, almendras, avellanas, etc.). Se pueden utilizar las verduras que más apeteczan para elaborar la receta, y también se puede hacer una versión vegetariana, sin pollo.

ENTRANTES

TABULÉ

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 60 g de cuscús precocido
- Medio tomate
- Media cebolleta
- 1 c/s de perejil
- 1 c/s de cilantro
- Zumo de medio limón
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Limpiar el tomate y cortarlo a dados pequeños.
2. Picar la cebolleta.
3. Picar el perejil y el cilantro.
4. Colocar el cuscús en un recipiente ancho.
5. Poner a hervir un volumen de agua igual al de cuscús. Añadir sal.
6. Incorporar el agua hirviendo encima del cuscús procurando que todo el cereal quede cubierto. Tapar y dejar reposar hasta que esté hidratado. Mezclar con un tenedor para separar los granos y reservar.
7. Aliñar el cuscús con el zumo de limón, remover y mezclar con el tomate, la cebolleta y las hierbas. Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen para aliñar el conjunto.



Se pueden incorporar las especias que más apetezcan (curry, cúrcuma, comino, cilantro en polvo, etc.).

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

ROLLS DE TORTILLA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 huevos
- 50 g de pavo cocido
- Sal
- Aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

1. Batir los huevos, añadir la sal y cocerlos en una sartén con aceite muy caliente, cubriendo toda su superficie como si fuera un crep.
2. Apartar del fuego poner encima el pavo.
3. Envolver la tortilla formando un rollito.
4. Acabar de dorar a fuego suave unos segundos.
5. Cortar a porciones y servir.

En caso de tolerancia, se puede añadir también un poco de queso tipo Philadelphia®

ENTRANTES

DAHL HINDÚ

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 60 g de lentejas rojas (o pardinas)
- Media cebolla
- Un cuarto de tomate
- 1 ajo
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 hoja de laurel
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*



ELABORACIÓN

1. Colocar las lentejas en un colador y lavarlas con agua fría hasta que el agua que salga del colador sea transparente.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
3. Rallar el tomate y el jengibre.
4. En una sartén con el aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre durante unos 15-20 minutos a fuego suave.
5. Añadir el tomate y una hoja de laurel a la sartén. Remover y dejar cocer hasta que el tomate se haya confitado.
6. Añadir la cúrcuma y el comino. Remover y dejar cocer durante unos segundos. Apagar el fuego y reservar.
7. Hervir las lentejas en 350-400 ml de agua durante 15-20 minutos. Cuando estén cocidas, añadir el sofrito anterior.
8. Dejarlo cocer unos minutos más hasta que espese, y apagar el fuego.
9. Remover el contenido con unas varitas hasta que quede textura de puré.

Se pueden hervir las lentejas con más agua o menos, según la espesura deseada. Al final, se puede añadir un poco de zumo de limón mientras se remueve.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

CAZUELA DE AVENA CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| ■ 90 g de avena | ■ 85 g de judías verdes |
| ■ 1 litro de agua o caldo de verduras | ■ Comino |
| ■ Medio pimiento verde | ■ Pimentón dulce |
| ■ Media cebolla | ■ Aceite de oliva virgen |
| ■ Medio calabacín | ■ Sal* |
| ■ 100 g de coliflor | ■ Pimienta negra |



ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y cortarla a trozos pequeños.
2. Limpiar el calabacín y el pimiento verde, y cortarlos a dados.
3. Limpiar y cortar las judías a trozos de 2 cm aproximadamente.
4. Limpiar y cortar la coliflor en brotes regulares.
5. Saltear el pimiento y el calabacín en una cazuela con aceite de oliva.
6. Añadir la cebolla y bajar el fuego. Dejar cocer el conjunto.
7. Cuando esté cocido, añadir el agua o caldo y dejar hervir unos minutos.
8. Incorporar la avena. Remover y salpimentar. Añadir una pizca de comino y una de pimentón dulce.
9. 30 minutos después incorporar la coliflor, remover y seguir la cocción. Si el guiso queda seco, rociarlo con el agua o el caldo suficientes.
10. Al cabo de 20-30 minutos más de cocción a fuego lento, comprobar el punto de cocción de la avena y apagar el fuego.

La receta también se puede elaborar con otros cereales: arroz integral, quinoa, cebada, centeno, etc., aunque variará el tiempo de cocción de cada uno.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

ENDIBIAS RELLENAS DE QUINOA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 c/s de quinoa
- 4 hojas de endibia
- 50 g de champiñones
- 1 tomate
- 25 g de queso fresco tipo Burgos
- 1 limón
- Cilantro
- Aceite de oliva virgen
- Sal*



ELABORACIÓN

1. Hervir la quinoa en agua abundante con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrirla, dejar enfriar y reservar.
2. Picar los champiñones y saltearlos en una sartén con un chorro de aceite. Dejar enfriar.
3. Cortar a dados pequeños el tomate y el queso fresco.
4. Mezclar la quinoa con el tomate y los champiñones. Aliñar con una vinagreta a base de aceite de oliva, zumo de limón y cilantro picado.
5. Rellenar las hojas de endibia con la mezcla, salar y disponer el queso por encima.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

FIDEOS DE ARROZ A LA MARINERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 100 g de fideos de arroz fino
- 4 langostinos
- 1 filete de pescado blanco
- 1/2 cebolla tierna
- 1 l de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta
- Perejil (opcional)
- Salsa de soja

ELABORACIÓN

1. Dorar en una sartén los langostinos con una pizca de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Cortar el pescado a dados, salar y cocer en la misma sartén. Reservar.
3. Sofreír la cebolla en la misma sartén. Reservar.
4. Hervir un minuto los fideos en un cazo con caldo de pescado o agua. Escurrir, enfriar y reservar.
5. Picar el perejil.
6. Mezclar en la sartén, con un poco de aceite, los fideos, el sofrito de cebolla, el pescado a dados y las colas de langostino. Añadir la salsa de soja al gusto.
7. Remover y cocer un minuto.
8. Servir.



ENTRANTES

ENSALADA DE CRUDOS CON VINAGRETA DE SEMILLAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 150 g de mezclum
- Medio calabacín
- 4 espárragos verdes
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 limón
- 1 c/p de semillas al gusto (pipas, sésamo, lino...)
- Aceite de oliva virgen
- Sal*



ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar a trozos las hojas de lechuga.
2. Limpiar y cortar el calabacín y los espárragos a láminas finas con la ayuda de un pelador o mandolina.
3. Pelar la zanahoria y hacer lo mismo que con el calabacín.
4. Limpiar y cortar los tomates a octavos.
5. Para elaborar la vinagreta, coger una parte de las verduras anteriores y picarlas muy pequeñas.
6. Mezclar el zumo de medio limón, las semillas y una cucharada de aceite de oliva virgen. Añadir sal.
7. Disponer las verduras en un plato y aliñarlas con la vinagreta de verduras.

Se pueden variar las verduras según la preferencia o la temporada.

Se pueden añadir a la vinagreta frutos secos tostados o hierbas frescas.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

ENTRANTES

ALCACHOFAS AL MICROONDAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 alcachofas
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre balsámico



ELABORACIÓN

1. Pelar las hojas exteriores de la alcachofa, repolar y cortar la parte del tallo y eliminar la parte superior de todas las hojas. Una vez limpias, partir cada alcachofa por la mitad.
2. En un recipiente apto para microondas, colocar las alcachofas, una cucharada de aceite y una de agua por encima.
3. Ponerlas en el microondas durante 5-6 minutos a máxima potencia.
4. Elaborar una vinagreta mezclando una parte de vinagre por dos de aceite.
5. Servir las alcachofas calientes o templadas con la vinagreta.

ENTRANTES

ÑOQUIS DE PATATA CON SALSA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES PARA 3-4 RACIONES

- 300 g de patata hervida
- 200 g de zanahoria hervida
- 150 g de harina de arroz
- 1 yema de huevo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen

PARA LA SALSA DE ZANAHORIA:

- 4 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 rodaja de jengibre
- 100 ml de caldo vegetal o agua



ELABORACIÓN

1. Pasar la patata y la zanahoria hervida y escurrida por un pasapurés.
2. Añadir la yema, la sal y la pimienta.
3. Remover hasta formar una pasta. Verter la harina de arroz poco a poco e ir mezclando hasta formar una pasta consistente.
4. Hacer bolas pequeñas y alargadas.
5. Poner un cazo con abundante agua a hervir.
6. Añadir los ñoquis por tandas. A medida que vayan subiendo a la superficie, sacar y escurrir.
7. Para la salsa de zanahoria:
 - Pelar y cortar la zanahoria a rodajas y poner a pochar lentamente sin que se tueste.
 - Picar el diente de ajo y el jengibre y añadir a la zanahoria. Pochar 5 minutos y añadir el caldo vegetal.
 - Retirar el jengibre, triturar la mezcla y pasar por un colador para que sea una salsa bien fina.
 - Salpimentar al gusto
8. Servir con la salsa en la base de un plato y los ñoquis con un hilo de aceite de oliva por encima.

ENTRANTES

ESPÁRRAGOS AL VAPOR A LAS TRES SALSAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 1 manojo de espárragos verdes

PARA LAS SALSAS:

- 1 yogur desnatado
- Hierbas frescas
- Mayonesa baja en grasa*
- Pimentón dulce
- Verduras variadas (cebolla, pimiento, zanahoria, etc.)
- Limón
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner un poco de agua a hervir en una olla y colocar encima un colador del mismo diámetro que la olla.
3. Poner los espárragos en el colador, tapar con un plato y dejar cocer durante 4-5 minutos aproximadamente hasta que los espárragos estén tiernos. Reservar.
4. Picar las hierbas frescas y mezclarlas con el yogur desnatado.
5. Mezclar el pimentón en polvo con la mayonesa.
6. Hacer zumo de limón y mezclarlo con las verduras picadas pequeñas y una cucharada de aceite de oliva virgen.
7. Servir los espárragos acompañados de las tres salsas.

* Restringir la sal y limitar la mayonesa en el caso de retención de líquidos.



ENTRANTES

ROLLITOS DE ARROZ Y SALMÓN

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 obleas de arroz
- 75 g de salmón*
- 50 g de arroz
- 1 c/c de miel
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN



1. Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
2. Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfrié.
3. Hidratar la oblea de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.
4. Coger delicadamente y escurrir. Disponer encima de una tabla.
5. Picar el perejil.
6. Cocer el salmón al vapor o al microondas. Desmenuzar con una cuchara.
7. Mezclar el arroz con la miel, el salmón, una pizca de perejil y salpimentar.
8. Colocar la mezcla encima de la oblea.
9. Envolver la oblea como si de un canelón se tratase.
10. Servir con unas gotas de aceite por encima.

* Se puede preparar con otros pescados y mariscos. Y en el caso de mala tolerancia al pescado azul se recomienda utilizar pescado blanco tipo merluza, rape, gallo...

ENTRANTES

SOPA FRÍA DE AGUACATE Y MAÍZ

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 2 aguacates al punto
- 80 g de maíz en conserva (sin azúcar añadido)
- 50 g de nata líquida
- 50 g de queso cremoso
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



ELABORACIÓN

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté espumosa y añadir el licuado de maíz para formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.
4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.

Nota: en caso de disfagia, hay que asegurarse de que las tres texturas son aptas, y en caso de duda mezclar bien los tres elementos.

ENTRANTES

PURÉ RÁPIDO DE GARBAÑOS CON HUEVO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 75 g de garbanzos cocidos
- 60 ml de agua o caldo vegetal
- 1 huevo
- 1 c/s aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta



ELABORACIÓN

1. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar y pelar.
2. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
3. Añadir el agua, el aceite, la sal y la pimienta.
4. Triturar todo.
5. Servir con el huevo duro rallado por encima

Nota: En caso de disfagia, triturar el huevo duro con el resto de ingredientes.

ENTRANTES

TRITURADO DE CERDO MARINADO CON PIÑA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 100 g de lomo de cerdo
- 10 g de piña natural
- 25 g de cebolla
- 10 g de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 25 g de patata hervida
- 1 c/s de salsa de soja
- Perejil picado
- Sal y pimienta
- 1 c/s de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Para hacer el marinado, picar la verdura y cortar el lomo y la piña a tacos pequeños.
2. Mezclar la verdura, la piña, el perejil y el lomo.
3. Aliñar con sal, pimienta, soja y aceite de oliva. Remover bien y tapar. Dejar en la nevera durante una hora aproximadamente.
4. Una vez marinado, escurrir y saltearlo todo en una sartén a fuego suave. Añadir el líquido del marinado y la patata cocida.
5. Remover y añadir 100 ml de agua.
6. Dejarlo cocer unos cinco minutos más y ponerlo en un recipiente para triturar.
7. Triturar y servir.



Se puede cambiar la piña por cítricos, kiwi o vino.

ENTRANTES

PUDIN TRES SABORES

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

PARA LA PREPARACIÓN DE LAS PATATAS:

- 150 g de patata
- 50 g de agua de cocción de la patata
- 75 g de nata líquida
- 100 g de huevo (2 u. pequeñas)
- 15 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PARA LA PREPARACIÓN DE ESPINACAS:

- 150 g de espinacas
- 50 g de agua de cocción de las espinacas
- 75 g de nata líquida
- 100 g de huevo (2 u. pequeñas)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

PARA EL PUDIN DE PATATA

1. Cocer la patata sin piel y cortada a trozos en un cazo con agua durante 10-15 minutos. Escurrir y reservar el agua de cocción.
2. Triturar todos los ingredientes de la receta hasta obtener una masa fina y homogénea, y ponerlo al punto de sal y pimienta.

PARA EL PUDIN DE ESPINACAS

1. Cocer las espinacas en agua hirviendo durante 5-6 minutos. Colar y reservar el agua de cocción.
2. Triturar todos los ingredientes de la receta hasta obtener una masa fina y homogénea, ponerlo al punto de sal y pimienta.

PARA EL PUDIN DE MERLUZA

1. Cocer la merluza en un cazo con agua durante 5-7 minutos. Escurrir, quitar la piel, si la hay, y reservar el agua de cocción.
2. Triturar todos los ingredientes de la receta hasta obtener una masa fina y homogénea, y ponerlo al punto de sal y pimienta.

Nota: este plato no será adecuado en casos de disfagia en que se requiera una textura de puré espeso o de puré fino.



PARA LA PREPARACIÓN DE LA MERLUZA:

- 150 g de filete de merluza
- 50 g de agua de cocción de la merluza
- 125 g de nata líquida
- 75 g de tomate frito
- 100 g de huevo (2 u. pequeñas)
- Sal y pimienta

PARA LA COCCIÓN DEL PUDIN DE TRES COLORES

1. Calentar el horno a 180°C.
2. Preparar un baño María con dos dedos de agua en una bandeja apta para hornear y el molde que se desee para hacer el pudín.
3. Colocar en el molde la mezcla de pudín de patata y hornear 20 minutos.
4. Sacar del horno, comprobar que se ha formado una piel superficial resistente y añadir la mezcla de pudín de espinacas. Hornear 20 minutos más.
5. Sacar del horno, comprobar la piel de nuevo y añadir la mezcla de pudín de pescado. Hornear 20 minutos más o hasta que cuando se clave un cuchillo o pincho este salga totalmente seco.
6. Dejar enfriar, desmoldar y cortar a porciones.
7. Servir las porciones con un chorrito de aceite y vinagre balsámico.

ENTRANTES

MINISÁNDWICHES

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
<p>Para el sándwich de aguacate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pan de molde sin corteza ■ Aguacate ■ Zanahoria ■ Aceite de oliva virgen ■ Sal y pimienta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y rallar la zanahoria. 2. Pelar y cortar el aguacate a láminas finas. 3. Untar el queso por una cara de las dos rebanadas de pan de molde y disponer encima la zanahoria y el aguacate. 4. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. Acabar de montar el sándwich y servir.
<p>Para el sándwich de pollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Un trozo de pechuga de pollo ■ Lechuga ■ Tomate ■ Mayonesa ■ Aceite de oliva virgen ■ Sal y pimienta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear el pollo en una sartén. Una vez frío, desmenuzar con un cuchillo. Mezclar con un poco de mayonesa, sal y pimienta. 2. Cortar en juliana muy fina la lechuga y a rodajas el tomate. 3. Montar el sándwich con el tomate y la lechuga. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. 4. Colocar el pollo, cerrar y servir.
<p>Para el sándwich de salmón:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Un trozo de salmón ■ Espinacas ■ Pepino ■ Tomate ■ Queso cremoso ■ Salsa romesco ■ Aceite de oliva virgen ■ Sal y pimienta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y cortar a rodajas finas el pepino y el tomate. 2. Saltear el salmón en una sartén. Una vez fría, desmenuzarlo con las manos. 3. Esparcir la salsa romesco por una cara del pan de molde, poner encima las hojas de espinacas y el pepino. Aliñarlo con sal, pimienta y aceite. Disponer el salmón y el tomate encima. 4. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. Acabar de montar el sándwich con más salsa romesco en la otra rebanada de pan y servir.



PLATO PRINCIPAL

PAPILLOTE DE PESCADO BLANCO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 150 g de filete de merluza (pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas).
- Medio limón
- Perejil
- Aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

1. Poner en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado.
2. Disponer encima el filete de merluza.
3. Añadir una cucharada de agua, taparlo con un plato del mismo diámetro y ponerlo a cocer a máxima potencia durante 1 minuto aproximadamente.
4. Sacarlo del microondas y dejarlo reposar durante un minuto más sin destapar, para que se acabe de cocer el pescado y se enfrie ligeramente. De esta manera, cuando se abra el envase la cantidad de vapor será menor.
5. Disponer el pescado en un plato, aliñarlo con unas gotas de zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva virgen.
6. Picar el perejil.
7. Servirlo con el perejil por encima.



También se puede añadir menta picada o jengibre rallado por encima.

PLATO PRINCIPAL

POLLO CON PIÑA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 muslo de pollo cortado a trozos
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- Un cuarto de piña
- Aceite de oliva virgen
- 1 rama de canela
- 1 rama de tomillo
- Perejil
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Cortar el muslo a trozos. Salarlo y dorarlo en una sartén con un chorro de aceite. Reservar.
2. Pelar la piña y triturar la mitad. Colarla.
3. Cortar a trozos grandes la otra mitad y dorarla en la sartén en la que se ha frito el pollo. Reservar.
4. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Rallar el tomate.
5. En la misma sartén, dorar la cebolla a fuego lento. Una vez dorada, añadir el tomate y dejarlo sofreír poco a poco. Añadir una pizca de sal.
6. Añadir la canela y el tomillo. Remover.
7. Añadir el pollo, los trozos de piña y rociar con el zumo de piña triturado. Removerlo todo y añadir un poco de agua para que ayude a la cocción del pollo y el resultado sea un guiso jugoso.
8. Poner a punto de sal y servir con el perejil picado por encima.



El guiso debe quedar jugoso para que ayude a salivar.

Si no hay tiempo de elaborar el sofrito, se puede hacer sin tomate: solo con la cebolla, el zumo de piña y el agua.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

PLATO PRINCIPAL

DADOS DE PESCADO ADOBADO Y FRITO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| ■ 120 g de rape | ■ Huevo |
| ■ Medio limón | ■ Orégano |
| ■ 1 ajo | ■ Perejil |
| ■ Harina | ■ Aceite de oliva virgen |
| ■ Pan rallado | ■ Sal* |



ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpian el rape y que lo corten a dados de unos 3 cm de grosor.
2. Picar el perejil.
3. Mezclar el zumo de medio limón con el orégano, el perejil picado, el ajo entero machacado y la sal*.
4. Poner en un recipiente ancho el rape, añadir la mezcla anterior, remover y dejar marinar durante 30 minutos en la nevera.
5. Rebozar el pescado primero con harina, a continuación con huevo y finalmente con pan rallado. Freírlo en una sartén con abundante aceite de oliva. Es importante que el aceite esté bien caliente para disminuir su absorción.
6. Escurrir sobre papel absorbente y servir.



* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

PLATO PRINCIPAL

PASTEL DE PAVO Y VERDURAS

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de pechuga de pavo
- 125 ml de bebida de avena
- 25 g de cebolla
- 1 huevo
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen
- Sal

OPCIÓN 1 (PASTEL VERDE):

- 50 g de pimiento verde
- 50 g de espinacas
- 25 g de calabacín

OPCIÓN 2 (PASTEL ROJO):

- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de tomate
- 25 g de zanahoria

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga de pavo a tiras. Salarla y dorarla en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
2. Lavar las verduras, trocearlas y pelar la cebolla.
3. En la misma sartén, añadir un chorro de aceite y sofreír la cebolla durante unos minutos.
4. Añadir el resto de verduras, salpimentar y dejar cocer hasta que esté muy hecho. Reservar.
5. Mezclar en un bol grande el huevo, la bebida de avena, las verduras sofritas y el pavo. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
6. Triturar todo hasta formar una crema.
7. Poner la mezcla en moldes individuales aptos para horno dentro del baño maría.
8. Poner en el horno a 140°C durante 40-45 minutos hasta que el pastel quede cuajado.
9. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.



Acompañarlo de un yogur desnatado batido con hierbas picadas, sal y pimienta. También se puede elaborar la receta con leche desnatada o sustituir el pavo por pollo.

PLATO PRINCIPAL

'EMPEDRAT' DE TRES CEREALES CON SALMÓN

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 c/s de trigo candela
- 3 c/s de cebada
- 2 c/s rasa de quinoa
- 80 g de salmón fresco
- 4 espárragos verdes
- 3 tomates cherry
- 70 g de zanahoria
- Mostaza
- Vinagre
- Aceite de oliva virgen
- Sal*



ELABORACIÓN

1. Hervir los cereales en abundante agua salada. El trigo candela y la cebada deben hervir durante unos 35 minutos y la quinoa durante unos 20 minutos. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Pelar y rallar la zanahoria.
3. Escaldar los espárragos durante 5 minutos en agua hirviendo. Escurrir y dejar enfriar. Cortarlos a rodajas y reservar las puntas enteras.
4. Cortar los tomates por la mitad.
5. Cortar el salmón a trozos grandes. Dorarlos en una sartén con unas gotas de aceite.
6. Hacer una vinagreta con la mostaza, el vinagre, la sal y el aceite.
7. Mezclar los cereales hervidos con la zanahoria, los espárragos y el tomate, y salar. Emplatar, colocando el salmón cocido encima y aliñando el conjunto con la vinagreta de mostaza.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

PLATO PRINCIPAL

PINCHOS DE POLLO CON MANZANA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 100 g de pechuga de pollo
- 1 manzana Golden
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de curri
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bol el aceite de oliva, la cúrcuma, el curri y un poco de sal.
2. Añadir el pollo cortado a tacos y remover hasta que quede todo impregnado.
3. Pelar la manzana y cortarla a tacos de una medida similar al pollo.
4. Colocar en un pincho dos tacos de pollo intercalados con dos tacos de manzana.
5. Repetir la operación con los otros pinchos.
6. Dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen, con un poco de aceite de oliva virgen, por todos los lados.
7. Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante 4-5 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar y servir.



En el caso de no tolerar bien la cúrcuma y/o el curri, se puede preparar igualmente sin ellas, eliminando así el punto 1 y 2 de la elaboración, o sustituyendo por otras especias o hierbas que se toleren mejor.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

PLATO PRINCIPAL

ASADO DE CERDO CON FRUTOS SECOS Y FRUTA DESECAADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 120 g de magro de cerdo
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 3 orejones de albaricoque
- 10 g de almendras
- 10 g de uvas pasas
- 12 g de ciruelas
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*



ELABORACIÓN

1. Cortar el magro de cerdo a dados pequeños. Salar.
2. Cocerlo en una sartén con aceite hasta que la carne esté dorada. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén añadir la cebolla picada y dejarla sofreír.
4. Una vez la cebolla esté sofrita, añadir el tomate rallado y dejar confitar lentamente.
5. Cortar los orejones, las ciruelas y las almendras a trozos.
6. Una vez cocido el sofrito añadir la carne y el agua (o caldo) hasta cubrirlo, y dejar estofar lentamente.
7. A media cocción incorporar los frutos secos y las frutas desecadas. Poner a punto de sal.
8. El guiso tiene que quedar jugoso, pero no líquido.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

PLATO PRINCIPAL

POLLO TANDOORI

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 muslo de pollo
- 1 yogur
- 1 limón
- 1 ajo
- 3 dedos de raíz de jengibre fresco
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 c/c de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Cortar el muslo en dos trozos.
2. Mezclar el yogur con el ajo machacado, la cúrcuma, el comino, el pimentón dulce, el jengibre rallado y el zumo de limón.
3. Quitar la piel del pollo, salar y esparcir la mezcla anterior por toda la superficie. Reservar en la nevera durante al menos una hora.
4. Colocarlo en una bandeja de horno e introducirlo al horno a 180°C durante unos 30 minutos. Rociar el pollo con el jugo que desprenda o girar el muslo durante la cocción.
5. Servir caliente.



Se puede utilizar solo el zumo de medio limón si se considera demasiado ácido (según el gusto personal).
Se puede reservar una parte del yogur de especias mezclado con un poco de aceite como salsa.
Se puede acompañar de arroz basmati o unas verduras salteadas.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

PLATO PRINCIPAL

PASTEL DE PESCADO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 200 g de pescado blanco limpio
- Perejil fresco
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Mayonesa (opcional)
- Tomate frito comercial sin trozos (opcional)



ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria a trozos pequeños.
2. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
3. En la misma sartén, añadir unas gotas de aceite y dorar el pescado. Reservar.
4. Disponer en un recipiente alto la verdura y el pescado, y triturar un minuto. Añadir el huevo, la sal y unas gotas de aceite. Triturar el conjunto hasta formar una crema.
5. Picar el perejil y añadir a la mezcla.
6. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para hornear.
7. Cocer al baño maría a 150°C durante 25 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar unos 10 minutos, desmoldar y servir, frío o templado, con un poco de mayonesa, mezclada con una cucharada de tomate frito.

PLATO PRINCIPAL

EMPAÑADAS CALIENTES DE CARNE Y FIDEOS DE ARROZ

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- 135 g de carne magra de ternera
- 100 g de cebolla
- 50 g de fideos de arroz
- 1 huevo
- Orégano
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Hervir en un cazo con agua los fideos de arroz durante un minuto. Escurrir y reservar.
2. Picar a trozos pequeños la carne de ternera. Salarla y sofreírla en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté cocida. Reservar.
3. Pelar la cebolla y rallarla.
4. Sofreír la cebolla en la misma sartén en la que se ha sofrito la carne.
5. Incorporar la carne y los fideos. Remover, dejarlo cocer todo un minuto más y añadir el orégano, sal y pimienta. Reservar.
6. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojár con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo un pliegue en la oblea con los dedos.
7. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
8. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Horneá durante 10-12 minutos a 180°C.
9. Servir con un poco de salsa de tomate frito.



PLATO PRINCIPAL

RISOTTO DE VERDURAS Y BACALAO*

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de calabacín
- 1/4 de pimiento verde
- 1/2 zanahoria
- 60 g de bacalao desalado
- 25 g de queso parmesano
- 25 g de mantequilla
- 50 g de arroz
- 100 ml de caldo de verduras



ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
2. Añadir el resto de verduras y sofreír.
3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.
4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras que previamente se ha calentado.
5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
6. Cocer el arroz durante unos 15 minutos.
7. A media cocción, añadir el bacalao cortado a tacos.
8. Después de 15 minutos, apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la mantequilla y remover hasta que ligue.

*PARA LA VERSIÓN TRITURADA

Poner la elaboración en un recipiente alto, añadir un poco de agua o caldo para poder triturar mejor, y triturarlo todo. Salar y colar para obtener un resultado más fino.

POSTRES

GELATINA DE JENGIBRE Y MENTA

INGREDIENTES

- 250 ml de infusión de jengibre (véase la receta: infusión de jengibre)
- Un puñado de menta fresca
- 1 c/c colmada de agar-agar* en polvo

ELABORACIÓN

1. Picar las hojas de menta.
2. Poner la infusión en un cazo, añadir el agar-agar hasta que rompa a hervir removiendo constantemente con la ayuda de un batidor.
3. Retirarla del fuego y dejar que enfrie un poco.
4. Ponerla en un recipiente ancho, añadir la menta picada y remover.
5. Dejar reposar en la nevera hasta que cuaje.
6. Una vez cuajada, cortarla a trozos y servir.



* El agar-agar es un hidrato de carbono tipo fibra que proviene de las algas y que se utiliza como gelificante. Se puede encontrar en grandes superficies alimentarias, tiendas especializadas del mundo de la pastelería y tiendas de dietética.

PALOMITAS CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- 30 g de maíz para hacer palomitas
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 limón
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y rallarlo. Rallar también la cáscara de un limón.
2. En un bol mediano apto para microondas poner el maíz, el aceite de oliva virgen y un poco de sal.
3. Tapar el bol con un plato y ponerlo en el microondas a máxima potencia durante 4 minutos aproximadamente (dependerá de cada aparato).
4. Sacarlo del microondas y mezclar el contenido con la ralladura de jengibre y la de limón.



Para incrementar el sabor se puede condimentar además con menta picada u otras hierbas aromáticas o especias que se toleren bien.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

POSTRES

CUBITOS DE CÍTRICOS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 naranjas
- 1 limón
- Un puñado de hojas de menta fresca
- 2 c/s de miel

ELABORACIÓN

1. Lavar los cítricos, rallar la cáscara de una naranja y de un limón. Reservar.
2. Partir los cítricos por la mitad y hacer zumo.
3. Mezclar el zumo con la miel.
4. Picar la menta y añadirla a la mezcla. Añadir la cáscara de los cítricos.
5. Disponer el líquido en cubiteras y congelarlo.
6. Sacar los cubitos del molde y servir.



Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión.

AVELLANAS GARRAPIÑADAS SIN AZÚCAR

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 300 g de avellanas peladas y tostadas
- Media clara de huevo
- 1 c/p de menta seca
- 1 c/p de jengibre en polvo
- Sal



ELABORACIÓN

1. Batir la clara con un tenedor.
2. En un bol poner las avellanas y añadir un poco de clara batida. Removerlo con una cuchara a fin de que las avellanas se impregnén de la clara. No hay que añadir toda la clara, solo lo suficiente para que se humedezcan ligeramente y se les adhieran los condimentos.
3. Añadir la sal y espolvorear generosamente con menta y jengibre.
4. Removerlo todo y disponer las avellanas bien extendidas encima de una bandeja de horno.
5. Cocer a 160°C durante 5-6 minutos para que la clara se seque y queden adheridas las especias.
6. Dejar enfriar y servir.

POSTRES

MONTADITOS DE QUESO Y MEMBRILLO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Pan blanco de payés
- Queso bajo en grasa
- Membrillo

ELABORACIÓN

1. Tostar el pan.
2. Cortarlo a cuadrados.
3. Cortar el queso a láminas.
4. Cortar el membrillo a dados.
5. Montar los montaditos, con el pan de base, un trozo de loncha de queso y el membrillo encima.



PUDIN DE MANZANA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 200 g de manzana (1 unidad de tamaño mediano)
- 1 huevo
- 50 ml de bebida de arroz
- 30 g de bizcocho o magdalena



ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5-6 minutos.
3. Batir el huevo y la bebida vegetal en un bol. Introducir el bizcocho. Dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos 30 segundos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.

POSTRES

MANZANA AL MICROONDAS CON CANELA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 manzana Golden de unos 200 g
- Canela en polvo
- 50 ml de agua



ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla a cuartos.
2. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas.
3. Aliñar con la canela y añadir un chorro de agua.
4. Cocer un mínimo de 6-7 minutos a máxima potencia.
5. Asegurarse de que ha quedado bien cocida para que se pueda chafar con un tenedor o comerse con una cuchara como si fuera un flan.
6. También se puede triturar.

También se puede preparar con la manzana sin cortar y conseguir una textura para comer a cucharadas. Además de canela, la manzana se puede llenar con otros alimentos una vez cocida, como un yogur, crema...

ARROZ CON BEBIDA VEGETAL DE COCO

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 500 ml de bebida vegetal de coco
- 75 g de arroz
- 20 g de azúcar
- Canela en polvo
- Piel de limón o naranja

ELABORACIÓN

1. Hervir el arroz en la bebida vegetal de coco con el azúcar.
2. Cuando el arroz esté cocido, infusionar unos diez minutos con la piel de limón o naranja y la canela en polvo con el recipiente tapado.
3. Retirar la piel de los cítricos y servir con una pizca de canela.



POSTRES

HELADO AL MOMENTO DE PLÁTANO Y MANZANA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 250 g de manzana cocida y plátano maduro combinados
- 1 yogur (con o sin lactosa según tolerancia)
- 25 g de bebida de arroz

ELABORACIÓN

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
3. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar dos o tres minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur y la bebida de arroz
4. Triturar con una túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continua y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
5. Colocar el helado resultante en una copa, decorar si se prefiere y servir al momento.
6. Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.



POSTRES

FLAN DE BEBIDA DE AVENA Y MANZANA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 manzana Golden
- 50 ml de bebida de avena
- 1 huevo

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la manzana a trozos pequeños.
2. Colocarla sobre un plato sopero, añadir una cucharada de agua, taparla con un plato plano y poner en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia.
3. En un recipiente apto para triturar, poner la bebida vegetal, el huevo y la manzana cocida. Triturar el conjunto.
4. Poner la mezcla en un molde tipo flan, apto para horno.
5. Ponerlo al horno, al baño maría, a 150°C durante 20 minutos aproximadamente, hasta que haya cuajado.
6. Dejar enfriar y guardarla tapado en la nevera, para que no se seque.
7. Desmoldar y servir frío con un poco de miel por encima.



Se puede elaborar el flan con otras frutas poco ácidas, como la pera o el plátano. También se puede hacer con leche desnatada. Una forma más rápida de elaborarlo es cocerlo en el microondas, con un molde apto, durante 4 minutos aproximadamente

POSTRES

PLÁTANO ASADO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 plátano
- 10-20 g de requesón (opcional)
- 1 c/p de miel (opcional)

ELABORACIÓN

1. Poner el plátano con la piel a cocer al horno a 180°C durante 10-12 minutos, hasta que la piel exterior se vuelva negra.
2. Dejar enfriar.
3. Servir acompañado con un poco de requesón y miel.



POLO DE KIWI Y MANZANA

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 1 kiwi
- 1 manzana
- Un puñado de hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Pelar el kiwi y cortarlo a trozos.
2. Pelar la manzana y cortarla a trozos.
3. Picar la menta.
4. Triturar las frutas con una batidora. Mezclar la menta picada.
5. Congelar pequeñas cantidades del batido resultante en moldes estrechos y altos. Cuando se inicie la congelación colocar un palo de pincho, en vertical, en el centro del molde.
6. Sacarlo del congelador, desmoldar y servir.



Se puede añadir edulcorante líquido si la fruta no es lo suficientemente dulce. Con la misma receta se puede elaborar un granizado en vez de un polo. Véase la receta: granizado de pera y menta.

POSTRES

HELADO AL MOMENTO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 250 g de frutos rojos (fresas, frambuesas, grosellas, cerezas...)
- 1 yogur desnatado
- 25 g de leche desnatada

ELABORACIÓN

1. Cortar la fruta a trozos no muy grandes (así se podrán triturar mejor) y disponerlos, separados, en un recipiente ancho e introducirlos en el congelador.
2. Sacar la fruta del congelador unos minutos antes de utilizarla y ponerla en un recipiente apto para triturar. Añadir el yogur y la leche.
3. Triturarlo con una túrmix con golpes rápidos y cortos. Si se tritura de manera continuada, sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado tiene que ser el de una crema helada.
4. Poner el helado resultante en una copa y decorarlo con la fruta que más apetezca.
5. Es importante que se consuma la elaboración en cuanto se termine de elaborar. En caso de no poder, hay que ponerlo en el congelador un tiempo máximo de una hora.



Se puede añadir edulcorante para endulzar el helado.

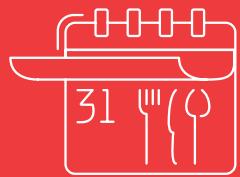
Es importante que la fruta tenga pulpa, que no sea de zumo, ya que el helado resultante no tendría consistencia. Se puede variar la fruta según el gusto y la temporada (pera, manzana, melocotón, fresas, etc.).



NOTAS



Lilly**Plus**[™]



**RECETAS PARA
SU DÍA A DÍA**

RECETAS PARA SU DÍA A DÍA



LillyPlus™

PROGRAMA DE APOYO
a pacientes con cáncer de mama

PP-AL-ES-0182

PP-AL-ES-0459

