FRESENIUS KABI
caring for life

Recetas de verano con **Fresubin®** Espesante

Ensalada de patata y aguacate

Autora: **Icíar Castro de la Vega**
Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 4 comensales

- 6 patatas medianas
- 2 aguacates
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 100 g de pimientos rojos asados
- Aceite de oliva
- Sal
- 6 medidas de Fresubin® Espesante para espesar una ración (10,5 g)

ELABORACIÓN:

- Patatas: Cocer las patatas (con piel) durante 35 min. Comprobar que estén completamente cocidas antes de retirar del fuego. Dejar enfriar, retirar la piel de las patatas, cortar en trozos medianos y reservar.
- Aguacate: retirar la piel y el hueso. Cortar en láminas de tamaño bocado. Reservar.
- Aceitunas negras y pimiento asado de conserva, escurrir y reservar.
- Para adaptar la receta en pacientes con disfagia, trituraremos y espesaremos por separado los ingredientes (para una ración):

1. Triturar una patata y media con sal y aceite (al gusto), después añadir 1 cacito de Fresubin® Espesante.
2. Triturar medio aguacate, después añadir 1 cacito de Fresubin® Espesante.
3. Triturar 25 g aceitunas negras, después añadir 2 cacitos de Fresubin® Espesante.
4. Triturar 25 g pimientos rojos asados con sal y aceite al gusto, después añadir 2 cacitos Fresubin® Espesante.
5. En todos los casos mezclar enérgicamente durante 20 seg. con una cuchara para evitar la entrada de aire y la formación de burbujas. Dejar reposar durante un minuto para conseguir la consistencia máxima.

Servir en frío, en pacientes con disfagia disponer de forma atractiva en el plato. Utilizar la patata como base y decorar formando mini bolitas de colores de aguacate, pimiento y aceitunas negras. A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
230 kcal	7 g	29 g	47 g	17 g

Pastel de carne texturizado

Autora: **Icíar Castro de la Vega**
Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 6 comensales

Para la carne:

- 500 g de carne picada (al gusto)
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 200 g de sofrito de tomate
- 150 g de jerez seco o sino vino blanco
- Sal y pimienta (al gusto)
- Aceite de oliva
- 2 medidas de Fresubin® Espesante para espesar una ración (3,5 g)

Puré de patata:

- 600 gr. de patatas sin pelar
- 1 yema de huevo
- 50 g de mantequilla
- Sal, pimienta y nuez moscada (al gusto)
- Queso parmesano para rallar o rallado

ELABORACIÓN:

Para el puré de patata:

1. Poner a hervir las patatas con piel en agua con sal, cuando estén bien cocidas (35 min.), sacar, dejar enfriar y pelar.
2. Chafar las patatas con un pasapurés o tenedor. Añadir la yema de huevo e integrar. Añadir la mantequilla derretida e integrar.
3. Utilizar sal y especias al gusto y reservar.

Para la carne:

1. Cortar todas las verduras en pequeños trocitos (ajo, cebolla, zanahoria, pimiento).
2. Añadir en una sartén aceite y sofreír las verduras. En primer lugar la cebolla y el ajo. Cuando empieza a transparentar se añade la zanahoria y se rehoga. Después añadir el pimiento rojo y luego el verde. Cuando está todo pochado, añadir el sofrito de tomate y dejamos que se cocine a fuego lento.
3. Añadir la carne picada y salpimentar al gusto. Cuando esté a mitad de cocción, añadir el vino blanco o jerez, remover y dejar unos minutos hasta que se evapore el alcohol.

Para texturizar, el puré de patata si tiene una adecuada consistencia no habría que corregir con Fresubin® Espesante. En el caso de la carne, se debe triturar el preparado realizado y añadir 2 medidas de Fresubin® Espesante (para 1 ración). Mezclar enérgicamente durante 20 seg. con una cuchara para evitar la entrada de aire y la formación de burbujas. Dejar reposar durante un minuto para conseguir la consistencia máxima.
Rellenar una cazuelita o bol con la carne y cubrir con el puré de patata. Espolvorear queso parmesano por encima y gratinar unos minutos hasta que adquiera un poco de color. A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
505 kcal	19,8 g	34,6 g	22,3 g	5,3 g

Arroz con horchata

Autora: **Icíar Castro de la Vega**
Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 5 comensales

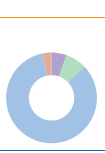
- 1 l de horchata
- 175 g de arroz (preferentemente bomba)
- 2 cortezas de limón (sin la parte blanca)
- 1 rama de canela
- 2 sobres de edulcorante (opcional, la horchata contiene azúcar)
- Canela en polvo
- Para espesar 1 ración de este postre, añadir 4 medidas de Fresubin® Espesante (7 g)

ELABORACIÓN:

1. En una olla o cazuela, colocar la horchata con las cortezas de limón y la rama de canela.
2. Cuando rompa el hervor, añadir el arroz, mezclar y tapar.
3. Calentar a fuego medio (evitar que hierva fuerte) y remover frecuentemente, para asegurarnos que el arroz no se pegue y para liberar el almidón; así quedará más cremoso.
4. Dejar que se cocine hasta que el arroz esté casi hecho (40 minutos aprox.). Añadimos el edulcorante (opcional) y dejamos cocinar 5-10 min. más, hasta que el arroz esté blando.
5. Apagar el fuego, quitar las cáscaras de limón y la canela en rama. Mezclar de vez en cuando mientras se deja templar (para que no salga costra en la superficie).
6. Para espesar una ración de este postre, triturar con una batidora y después añadir las 4 medidas de Fresubin® Espesante. Mezclar enérgicamente durante 20 seg. con una cuchara para evitar la entrada de aire y la formación de burbujas, hasta obtener una consistencia miel-puding homogénea.
7. Poner el arroz con leche en cuencos individuales y espolvorear encima un poco de canela molida para saborizar y decorar.
8. Dejar reposar durante un minuto para conseguir la consistencia máxima.
9. Servir frío. A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
297,5 kcal	3,69 g	5,15 g	57,4 g	2,17 g



Agua de Valencia

Autora: **Icíar Castro de la Vega**
Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 1 comensal

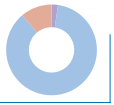
- 2 naranjas (150 ml)
- 50 ml de cava (mejor frío de la nevera)
- 15 ml de ginebra
- 15 ml de vodka
- 20 g de azúcar
- 6 medidas Fresubin® Espesante (10,5 g)

ELABORACIÓN:

1. Exprimimos las naranjas y vertemos el zumo en un recipiente alto, mientras con un colador recogemos la pulpa de la fruta y la desechamos.
2. Añadimos el resto de ingredientes al agua de valencia (el cava, la ginebra, el vodka y el azúcar), las proporciones de alcohol las pueden reducir en caso de considerarlo apropiado para el comensal.
3. Con una cuchara mezclamos todos los ingredientes, hasta que el azúcar se haya disuelto por completo.
4. Añadimos las 6 medidas de Fresubin® Espesante para conseguir una textura miel. Mezclar enérgicamente durante 20 seg. con una cuchara para evitar la entrada de aire y la formación de burbujas.
5. Dejar reposar durante un minuto para conseguir la consistencia máxima.
6. Servir frío y en buena compañía. A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
285 kcal	1,05 g	0 g	40 g	5,15 g



Ensaladilla rusa texturizada

Autora: **Nerea Sales Balaguer**
Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 1-2 comensales

- Una rebanada de pan
- 1 patata
- 3 zanahorias
- 50 g de guisantes
- 50 g de judías
- 50 g de atún
- 1 cucharada de mayonesa
- 15 g de aceitunas
- 1 huevo duro
- 20 g de pimiento morrón o del piquillo
- Fresubin® Espesante (según textura indicada). En nuestra receta hemos utilizado una textura tipo miel

ELABORACIÓN:

1. Hervimos por separado las verduras hasta que estén bien cocidas.
2. Triturar cada uno de los ingredientes por separado. Si es preciso, se puede triturar con un poco de agua.
3. Una vez están triturados los ingredientes, añadimos el Fresubin® Espesante para conseguir la textura adecuada en cada caso.
4. Si es preciso, texturizar también la mayonesa con un poco de agua y espesante.
5. En un molde, montamos la ensaladilla de forma en la que los colores queden bien diferenciados y sea visual a la hora de ingerir el alimento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
104,5 kcal	6,62 g	5,41 g	6,42 g	1,83 g

Piña colada sin alcohol texturizada

Autora: **Nerea Sales Balaguer**
Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 1-2 comensales

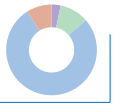
- 100 g de piña
- 200 ml de leche de coco
- 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- 1 cucharada de azúcar (opcional)
- Menta
- 4 cucharadas de Fresubin® Espesante (según textura indicada). En nuestra receta hemos utilizado una textura tipo miel

ELABORACIÓN:

1. Licuamos completamente la piña. Se debe tener cuidado de que no queden hilos (si es preciso, colar con un colador).
2. Añadir la leche de coco bien fría.
3. Batir bien con una batidora potente.
4. Agregar la leche en polvo y el azúcar.
5. Finalmente, añadir el Fresubin® Espesante para conseguir la textura adecuada. En nuestra receta hemos utilizado 4 cucharadas rasas.
6. Decorar con menta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
326,91 kcal	2,43 g	7,88 g	58,14 g	6,82 g



Sopa fría de piñones y nueces

Autora: **Mª Ángeles Carrasco Bernal**
Enfermera Gestora de Casos. Hospital La Línea.

INGREDIENTES para 4 comensales

- 50 g de nueces peladas
- 50 g de piñones
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 300 ml de nata para cocinar
- 300 ml de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. En una sartén freímos los piñones a fuego suave para darles un sabor más intenso.
2. Pasamos los piñones al vaso de la batidora con las nueces peladas y troceadas.
3. Añadimos el diente de ajo, el pimiento verde y el caldo de verduras. Lo trituramos todo bien.
4. Incorporamos la nata y rectificamos de sal y pimienta. Le damos también un toque con el aceite de oliva para mezclarlo una vez más.
5. Tendremos una sopa fría para servir con ingredientes contundentes.
6. Para alcanzar las diferentes texturas deseadas utilizaremos Fresubin® Espesante.
   - Textura Néctar: se añadirán 7 medidas de espesante. Remover todo el contenido hasta alcanzar el resultado.
   - Textura Miel: al resultado anterior se añadirán 4 medidas más de espesante, moviendo la mezcla hasta conseguir un resultado homogéneo.
   - Textura Pudín: añadiremos 5 medidas más para conseguir el resultado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 4 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
1712 kcal	14,2 g	131,6 g	67,6 g	19,2 g

Gazpacho de sandía y frutos rojos texturizado

Autora: **Marta Sancho Arbiol**
Enfermera Gestora de Casos Paliativos. Hospital Marina Salud Denia.

INGREDIENTES para 4comensales

- 500 g de sandía
- 2 tomates rojos
- 1/2 diente de ajo
- 1/2 pimiento rojo
- 2 rebanadas de pan
- 2-3 hojas de hierbabuena
- 2-3 hojas de albahaca fresca
- 50 g de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto
- Vinagre opcional al gusto
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Lavar los ingredientes.
2. Cortar todos los ingredientes y ponerlos en la batidora tradicional o robot de cocina hasta llegar a una textura fina.
3. Pasar por el chino o colador fino.
4. Salpimentar al gusto y añadir el aceite y vinagre opcional.
5. Añadir Fresubin® Espesante según la textura deseada:
   - Textura Néctar: 2 cacitos y medio.
   - Textura Miel: 6 cacitos y medio.
6. Presentar en una copa y decorar con un trozito de sandía y una ramita de albahaca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 4 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
817 kcal	10,59 g	57,45 g	92,14 g	8,44 g

Gazpacho de zanahoria

Autora: **Ana María Santiyán González**
Enfermera Oncología Radioterápica. Hospital General Universitario de Ciudad Real.

INGREDIENTES para 2 comensales

- 250 g de tomates maduros
- 125 g de zanahorias
- 1 diente de ajo
- 2 hojitas de albahaca
- 1 huevo duro
- 200 ml de agua
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 6 cacitos de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Se trituran los tomates, las zanahorias, el diente de ajo, las hojitas de albahaca, el agua, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta al gusto.
2. Una vez triturado todo, se tamiza con el pasapuré.
3. Se sirve frío y se decora con el huevo duro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
209,7 kcal	9,7 g	8,8 g	23,6 g	14 g

Sopa fría de puerro y manzana

Autora: **Ana María Santiyán González**
Enfermera Oncología Radioterápica. Hospital General Universitario de Ciudad Real.

INGREDIENTES para 2 comensales

- 1 manzana
- 1 puerro (150 g aprox.)
- 100 g de patata
- 15 g de mantequilla
- 75 g de nata liquida para cocinar
- 250 ml de agua
- 6 g de almendra molida
- Picatostes de pan tostado (10 g aprox.)
- Sal y pimienta
- 6 cacitos de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. En una cacerola con agua, se introduce troceado la manzana, la patata y el puerro se añade la mantequilla, la sal y la pimienta y se cuece todo.
2. Cuando esté listo se tritura y se añade la almendra molida y la nata líquida.
3. Se sirve fría y decorada con los picatostes de pan y la pimienta molida de colores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
497,7 kcal	8,7 g	23,5 g	52 g	14,35 g

Gazpacho de la Paca

Autor: **José María Cano Guerrero**
Enfermero Gestor de Casos. Centro de Salud de San Roque de Cádiz.

INGREDIENTES para 1 comensal

- 250 g de tomate
- 25 g de pimiento verde
- 40 g de pepino
- 40 g de cebolla
- 10 g de ajo
- 10 ml de aceite oliva
- 20 ml de vinagre
- 150 ml de agua
- Sal al gusto
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Lo primero que hacemos es lavar bien la verdura.
2. Posteriormente añadimos todo a un vaso de la batidora o robot de cocina. No importa pelar la verdura ya que luego la pasaremos por el chino o pasapuré.
3. Procedemos a triturar todo los ingredientes hasta que todo quede bien triturado. Posteriormente pasamos todo por el pasapuré para quitar las pieles.
4. Añadimos Fresubin® Espesante hasta alcanzar la textura que mejor le venga al paciente (dependerá de la textura a alcanzar).
5. Servir frío.

Puede ser perfectamente un primer plato. El toque personal estaría en jugar con el vinagre y ajo para darle más o menos punto al gazpacho en función al gusto del comensal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
207 kcal	3,1 g	11,56 g	23,8 g	2,6 g

Ensalada campera

Autora: **Laura de la Hera Martínez**
Dietista-Nutricionista. Residencias Geriátricas de Castilla y León.

INGREDIENTES para 2 comensales

- 300 g de patata
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún al natural (80g)
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- Agua
- 7 cacitos de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Pelar y cocer los 300 g patata 10-15 min. (hasta que se puedan pinchar con un cuchillo).
2. Cocer huevos 15 min.
3. Lavar, pelar (con el objetivo de disminuir las hebras de piel) y trocear 100 g pimiento rojo y 100 g pimiento verde.
4. A los 100gr pimiento rojo añadir 50 ml agua, batir con batidora de mano, una vez se haya batido, pasar por colador (por si han quedado algunas hebras), se consigue un líquido rojizo, añadir 2 cacitos de Fresubin® Espesante y batir hasta conseguir textura homogénea. Reservamos.
5. Repetir paso 4 con el pimiento verde.
6. Batir 1 lata de atún al natural (si queremos aumentar kcal podemos usar atún en aceite de oliva) junto a 50 ml agua, después pasar por colador y al final añadir 2 cacitos Fresubin® Espesante y batir hasta conseguir textura homogénea que reservamos.
7. Pelar huevos cocidos, poner en vaso batidora y añadir 1 cacito de Fresubin® Espesante junto a 50 ml agua, batir hasta conseguir textura homogénea que reservamos.
8. Triturar la patata cocida junto a 100 ml líquido cocción y 15 ml aceite de oliva virgen extra, hasta conseguir textura homogénea.

EMPLATADO: Como base del plato usar el triturado de patata, después añadir cada uno de los diferentes triturados de los otros ingredientes alternándolos al gusto (se puede usar manga pastelera, una cuchara, el cacito de Fresubin® Espesante. para servir poco a poco cada ingrediente) y crear así un plato colorido. También se puede presentar en cuenco o vaso, alternando capas con los diferentes triturados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
333,5 kcal	17,83 g	14,56 g	31,34 g	3,86 g

Mousse de naranja

Autora: **Esther Tortosa Caparrós**
Nutrición. Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

INGREDIENTES para 2 comensales

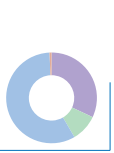
- 100 g de queso cottage
- Zumo de 2 naranjas (150 ml aprox.)
- 4 cubitos de hielo
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de café de azúcar
- 100 ml de agua + 2 medidas de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Batir el queso cottage y los hielos en una picadora.
2. Mezclar el agua y el zumo de la naranja con las dos medidas de Fresubin® Espesante.
3. Añadir el zumo espesado el azúcar y la sal a la picadora y batir a máxima potencia con el queso cottage hasta que se cree espuma.
4. Servir bien frío en un vaso o bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
173,5 kcal	13,3 g	4,9 g	24 g	0,3 g



Ajoblanco malagueño

Autora: **Mónica Casado Daza**
Enfermera Gestora de Casos de Residencia de Mayores. AGS Campo Gibraltar Oeste.

INGREDIENTES para 4 comensales

- 150 g miga de pan (mejor del día anterior)
- 600 ml agua fría
- 100 ml AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 100 g almendras crudas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas vinagre (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- Hierbabuena para decorar (opcional)
- 2 cucharadas de Fresubin® Espesante por comensal si precisa

ELABORACIÓN:

1. Ponemos la miga de pan en remojo con agua mientras preparamos los ingredientes.
2. En el vaso de la batidora ponemos las almendras crudas peladas, con la sal y los ajos pelados y batimos hasta obtener una pasta densa.
3. Incorporamos entonces la miga de pan mojada en agua y seguimos batiendo para ligar todos los ingredientes.
4. Con esa nueva pasta que obtenemos vamos incorporando el aceite poco a poco y seguimos batiendo despacio mientras vamos incorporando también el vinagre y el agua fría.
5. Rectificamos de sal a nuestro gusto y pasamos por un colador de malla fina o por el chino para obtener una textura homogénea.
6. Dejamos reposar el ajoblanco malagueño por lo menos tres o cuatro horas en la nevera antes de servirlo. No solo para que se enfríe bien, sino porque los sabores cambian. Se agudiza el sabor del vinagre y el del ajo, y se mata el del pan.
7. El ajoblanco tras la preparación tiene una textura tipo néctar, si le añadimos a la ración 2 cucharaditas de Fresubin® Espesante vamos a obtener una textura miel. Añadir en el cuenco el espesante y verter el ajoblanco moviéndolo con una cuchara hasta su completa disolución y obtener la consistencia deseada.
8. Decoramos con las hojitas de hierbabuena.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
366 kcal	6,6 g	24,8 g	30,4 g	2,8 g

Gazpacho de melón

Autora: **María José Galindo Vela**
Enfermera Gestora de Casos de Residencias de Mayores. Hospital Punta Europa.

INGREDIENTES para 2 comensales

- 375 g de melón
- Diente de ajo (muy pequeño)
- Cebolleta
- Pimiento verde italiano
- Pepino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta blanca molida
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Pelamos el diente de ajo y retiramos el gérmen para que su sabor sea más suave. Podemos usar solo la mitad y probar el resultado antes de añadir el diente de ajo entero. Este es un gazpacho dulzón por lo que queda mejor con el diente de ajo entero, pero que sea pequeño.
2. Pelamos la cebolleta y cortamos en cuartos.
3. Lavamos el pimiento y cortamos en trozos grandes.
4. Pelamos el pepino y retiramos las semillas y lo cortamos en trozos grandes.
5. Cortamos el melón en trozos grandes.
6. Introducimos todos los ingredientes en el vaso de una batidora, salpimentamos y trituramos.
7. Añadimos el aceite de oliva virgen extra y trituramos durante un par de minutos a máxima potencia para emulsionar.
8. Una vez preparado el gazpacho de melón con consistencia líquida, en un vaso añadir una medida de Fresubin® Espesante y 100 ml de gazpacho. Removemos con una cuchara y pasamos a tener gazpacho de melón consistencia miel, listo para cualquier paciente con disfagia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
244 kcal	7,7 g	5 g	36,8 g	7,1 g

Patatas aliñadas

Autora: **Begoña García Fernández**
Enfermera Unidad de Nutrición. Hospital Universitario de Puerto Real de Cádiz.

INGREDIENTES para 2 comensales

- 200 g de patatas
- 50 g de cebolleta fresca
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de vinagre
- 60 g de melva en conserva
- 45 g de agua
- 5 g de perejil
- 20 g de acite de girasol
- 2 cacitos / 2,5 g de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Cocer las patatas en un cazo con agua. Pelarlas una vez cocidas y triturarlas con un tenedor o un pasapuré, no con batidora.
2. Rallar la cebolleta y mezclar con la patata. Añadir a la mezcla aceite de oliva virgen, vinagre y sal.
3. Triturar la melva aprovechando el aceite de su lata.
4. Triturar el perjil con aceite, agua y el espesante, tamizar para asegurar que no queda ningún trocito.
5. Montar el plato con un aro, primero una capa de patatas, después triturado de melva y adornar por encima con el aceite de perejil que hemos hecho con el Fresubin® Espesante.
6. Se puede añadir un "chorrito" de acite de oliva por encima para dar brillo al plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
800 kcal	20 g	60 g	35 g	5 g

Pastel frío de salmón

Autora: **Paula Nebot Meneu**
Dietista-Nutricionista. Hospital de La Plana de Villa Real.

INGREDIENTES para 4 comensales

- 500 g de salmón fresco
- 2 cebollas medianas
- 10-12 anchoas en aceite de oliva
- 30 g de mantequilla
- 200 ml de leche entera
- 200 ml de nata para cocinar
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- Cebollino picado
- 6-8 cacitos de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Cortar en dados los filetes de salmón previamente congelados. Vigilar que no quede ninguna espina. En caso que encontremos alguna, retiramos con unas pinzas.
2. Calentar la leche en un cazo y cuando salte a hervir, retirar y remojar el salmón unos minutos.
3. Deshacer la mantequilla en una sartén y añadir la cebolla picada hasta que se poche.
4. Cuando ya esté añadimos la nata y salpimentamos. Dejamos 1 min. al fuego.
5. A continuación, añadir el salmón y dejar unos 5 min. más.
6. Después retiramos del fuego y dejamos que se enfríe un poco.
7. Retiramos bien las espinas de las anchoas con la ayuda de unas pinzas y las juntamos con el resto de ingredientes.
8. Batimos todo hasta que quede una textura homogénea.
9. Añadimos ahora Fresubin® Espesante y mezclamos bien.
10. Vertemos en un molde y dejamos enfriar unas 2 horas en la nevera.
11. A la hora de servir desmoldamos y añadimos un poco de cebollino picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
500 kcal	34 g	35,5 g	10 g	13,5 g

Pudín frío de mango y yogur

Autora: **Paula Nebot Meneu**
Dietista-Nutricionista. Hospital de La Plana de Villa Real.

INGREDIENTES para 4 comensales

- 4 yogures naturales tipo griego
- 2 mangos grandes maduros
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 6-8 cacitos de Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Verter los yogures en un vaso de batidora.
2. Pelar el mango, cortarlo a trozos y añadirlo al vaso.
3. Batir todo bien hasta que quede una textura homogénea.
4. Añadir la esencia de vainilla y mezclar.
5. Después añadir Fresubin® Espesante hasta conseguir la consistencia adecuada en cada caso.
6. Dejar enfriar en la nevera para tomar bien fresquito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
398 kcal	17,5 g	22 g	31 g	6 g

Curry de calabaza y coliflor

Autora: **Patricia Sorribes Carreras**
Dietista-Nutricionista Responsable de la Unidad de Nutrición. Hospital Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 4 comensales

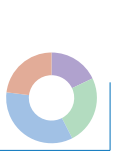
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 250 g de coliflor
- 250 g de calabaza
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de curry en polvo
- Opcional: Yogur griego
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Trocear la calabaza y la coliflor en pequeños trozos.
2. Añadir aceite en un wok y cuando esté ligeramente caliente, añadir el curry en polvo. Freír durante 1 min.
3. Añadir la calabaza y remover durante 2 min. hasta que se mezcle con las especias, luego añadir agua y dejar hervir durante 5 min., moviendo ocasionalmente.
4. Añadir la coliflor y reducir durante 10 min. o hasta que se ablande. Añadir el yogur y hervir durante 2 min. más.
5. Colocar la mezcla en un procesador de alimentos. Añadir Fresubin® Espesante y triturar la mezcla hasta conseguir una consistencia deseada. Servir en un bol.
6. Añadir un poco de yogur para decorar el centro del plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
48,61 kcal	1,83 g	2,5 g	3,52 g	2,35 g



Crumble de manzana

Autora: **Patricia Sorribes Carreras**
Dietista-Nutricionista Responsable de la Unidad de Nutrición. Hospital Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 2 comensales

- 150 g de puré de manzana
- 1 cucharita de café de canela
- 60 g de avena de cocción rápida
- 80 g de agua
- Canela extra
- Azúcar moreno
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Colocar la avena y el agua en un bol y meter en el microondas durante 1 min. a máxima potencia durante 1 min. Remover e introducirlo de nuevo 50 seg más. Sacar de microondas y dejar enfriar. Colocar en un procesador de alimentos y triturar durante 1 min. a máxima potencia hasta conseguir la consistencia necesaria con la ayuda del Fresubin® Espesante.
3. Añadir al puré de manzana un poco de Fresubin® Espesante hasta homogeneizarlo. Colocar el puré de manzana en 2 recipientes. Mezclar 1/2 cucharaditas de café de canela en cada recipiente.
4. Cubrir el puré de manzana con 2 cucharadas soperas de la mezcla de avena. Espolvorear con canela y azúcar moreno. (opcional)
5. Hornear durante 8-10 min.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
170,96 kcal	3,22 g	6,1 g	23,99 g	3,61 g

Tarta de limón y arándanos

Autora: **Patricia Sorribes Carreras**
Dietista-Nutricionista Responsable de la Unidad de Nutrición. Hospital Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 2 comensales

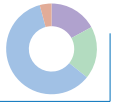
- 6 cucharadas soperas de jarabe de arce
- 2 huevos medianos
- Zumo de 2 limones
- La piel rallada de 2 limones
- 2 cucharadas soperas de harina de fuerza
- 4 cucharadas soperas de arándanos congelados.
- Opcional: 2-4 cucharadas de yogur de vainilla
- Fresubin® Espesante

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Colocar los ingredientes (excepto los arándanos) en un bol con Fresubin® Espesante y triturar durante 1 min. hasta conseguir una consistencia homogénea sin espuma.
3. Poner la mezcla en 3 recipientes y colocarlos en una fuente cubriéndola con agua hirviendo hasta la mitad de los recipientes.
4. Colocar la fuente en el horno y cocer durante 10-15 min. o hasta que las tartas estén firmes en el centro. (comprobar con un palillo).
5. Sacar del horno y dejar enfriar.
6. Mientras tanto, colocar los arandanos en el microondas en un recipiente tapado a máxima potencia durante 2 min. Chafar los arándanos con una espátula.
7. Adornar la tarta de limón con yogur y salsa de arándanos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
145,94 kcal	5,13 g	5,63 g	18,06 g	1,26 g



Receta indicada para pacientes que presentan disfagia a líquidos.