

EJEMPLOS DE COMIDAS Y CENAS ENRIQUECIDAS



¡ OJO! En caso de que presente disfagia los alimentos serán triturados hasta alcanzar la viscosidad que se necesite.

1

Crema de calabacín con quesitos

- 150 de calabacín (porción comestible)
- Sustituir el agua de cocción por 200 mL de leche entera
- 100 g de patata cocida
- 2 quesitos bajos en grasa
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva



Puré de pollo con calabacín

- 150g de calabacín
- 1 cebolla
- 50 g de patata
- 100 g de pollo limpio
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva



2

3

Crema de verduras

- 50 g de patatas
- 50 g de verduras (champiñones, judías verdes, coliflor y zanahoria)
- 20 g de guisantes
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva



Triturado de ternera con calabacín y sémola

- 100 g de ternera magra
- 100 g de calabacín
- 1 cebolla
- 50 g de sémola
- 1 cucharada de aceite de oliva



4

5

Crema de patata con clara de huevos

- 200 g de patata cocida
- 200 mL de leche desnatada
- 2 claras de huevos
- 1 cucharada sopera de aceite de oli



EJEMPLOS DE COMIDAS Y CENAS ENRIQUECIDAS

6

Ensalada de arroz

- 60 g de arroz
- verduras (pepino, cebolleta, tomate y zanahoria)
- 40 g de jamon cocido troceado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva



Gazpacho andaluz

- 300 g (tomate, pepino, pimiento verde y rojo, cebolla y ajo)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- vinagre

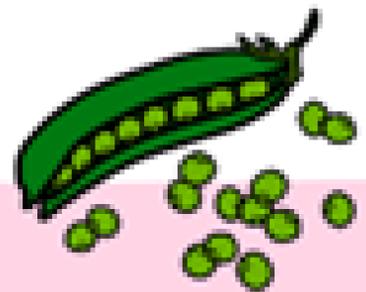


7

8

Guisantes con jamón

- 250 g de guisantes congelados
- cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 loncha gruesa de jamón



Coliflor con jamón serrano

- 300 g de coliflor
- ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 15 g de jamón serrano



9

10



Salteado de calabacín con pollo

- 200 g de calabacín
- 50 g de cebolla
- 100 g de pollo comestible
- 1 cucharada de aceite de oliva

¡RECORDAR! En caso de que presente disfagia los alimentos serán triturados hasta alcanzar la viscosidad que se necesite.



EJEMPLOS DE COMIDAS Y CENAS ENRIQUECIDAS

11



Berenjena gratinada

- 175 g. de berenjena
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 50 g. de queso para fundir desgrasado

12

Merluza en salsa de verduras

- Un filete de merluza (125-150 g)
- Verduras: cebolla, ajo, calabacín, pimiento
- 1 cucharada de nata
- 1 cucharada de aceite de oliva



13

Berenjena rellena con carne

- 200g de berenjena
- 100g de ternera magra picada
- Tomate y cebolla
- 10 ml de aceite de oliva.
- 40g de queso rallado (mozzarella)



Equipo NUTRIFAG



¡RECORDAR! En caso de que presente disfagia, los alimentos serán triturados hasta alcanzar la viscosidad que se necesite.

