oncoalícia

Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos (textura modificada)

Ingredientes (para 1 ración)

1 patata mediana

½ calabacín

Un puñado de judías verdes

Un puñado de guisantes

1 c/s de frutos secos tostados

Perejil

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

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 seis o siete minutos a máxima potencia.

6. Sacar el envase y reservar las verduras en un plato.

7. Añadir los guisantes al envase. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante tres o cuatro minutos.

8. Triturar por un lado los guisantes con un poco de la patata, un chorro de agua y unas gotas de aceite hasta conseguir un puré de textura deseada, y por otro el resto de las verduras con los frutos secos, el perejil, un chorrito de aceite y un chorro de agua.

9. Emplatar combinando ambos purés y servir con unas gotas de aceite por encima.

Recomendaciones

En caso de disfagia, hay que asegurarse de que ambos purés tengan la misma textura. Si no es así, deberán mezclarse bien antes de consumirse.