



Unas hojas de apio

Pasta de aceitunas negras

Zumo de limón

Agua

Orégano

Aceite de oliva virgen extra

Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras (textura modificada)

Ingredientes (para 2 raciones)

100 g de hojas verdes (lechuga, canónigos, rúcula...)

80 g de alubias cocidas

2 tomates rojos

1/2 cebolla tierna

1/2 calabacín

8 espárragos en conserva

Pimienta

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

Elaboración

1. Lavar las hojas verdes. Pelar la cebolla y cortar a tiras finas.
2. Lavar y cortar el calabacín a trocitos.
3. Disponer las verduras en un recipiente alto junto con los espárragos escurridos, las hojas de apio y las alubias cocidas (previamente lavadas y escurridas).
4. Añadir un chorrito de agua y aliñar con sal, aceite y unas gotas de limón o vinagre.
5. Triturar hasta formar un puré fino. Colar o tamizar si es preciso.
6. Rallar los tomates y aliñarlos con sal, pimienta, aceite y orégano.
7. Mezclar en un recipiente zumo de limón, aceite de oliva virgen y una cucharada de pasta de aceitunas con una pizca de pimienta. Reservar.
8. Servir la ensalada triturada en un bol, disponer pequeños montoncitos del puré de tomate rallado y aliñado y acabar con la vinagreta de pasta de aceitunas por encima.

Recomendaciones

En caso de disfagia se recomienda tamizar siempre los purés para conseguir una textura homogénea y sin fibras o grumos. También se recomienda colar y espesar el tomate rallado e incorporar la vinagreta en el puré.