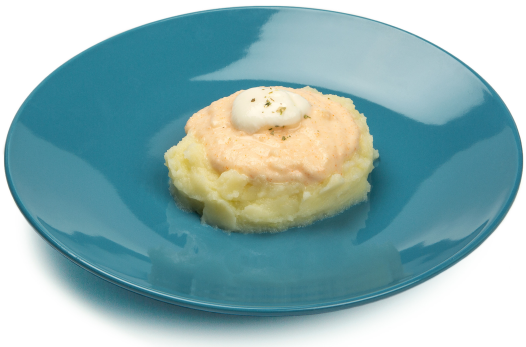
Patata rellena
(textura modificada)



Ingredientes (para 1 ración)

1 patata mediana (100 g)

40 g de filete de pescado blanco

1 palito de cangrejo o similar

1 c/s de yogur (con o sin lactosa, según tolerancia)

1 clara de huevo cocida

Orégano

Piel de limón

Elaboración

1. Lavar y disponer la patata entera en un envase apto para microondas con cuatro cucharadas de agua. Tapar y cocer al microondas durante siete u ocho minutos a máxima potencia. Una vez cocida, introducir en un recipiente alto, añadir una cucharada de yogur y triturar hasta formar un puré untuoso. Si es preciso, añadir un poco de agua. Reservar.

2. Cocer el pescado durante un minuto en el mismo recipiente tapado. Dejar enfriar y reservar.

3. En otro recipiente, añadir el pescado, el palito de cangrejo desmenuzado, una cucharada de puré de patata, la clara de huevo cocida, un poco de yogur batido y un chorrito de agua. Triturar hasta formar un puré cremoso. Aliñar con ralladura de limón y orégano en polvo.

4. Disponer el puré de patata en el plato, creando un hueco para añadir el relleno simulando una patata rellena.

Recomendaciones

En caso de dolor al deglutir, mucositis o disfagia grave, no incorporar la ralladura de limón.