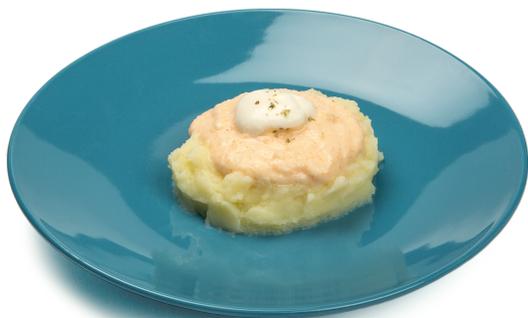


# Batata recheada (textura modificada)



## Ingredientes (para 1 porção)

- 1 batata média (100 g)
- 40 g de filé de peixe magro
- 1 palito de kani kama ou similar
- 1 colher (sopa) de iogurte (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 1 clara de ovo cozida
- Orégano
- Casca de limão

## Preparo

1. Lavar a batata e colocá-la inteira em um recipiente apropriado para micro-ondas com quatro colheres de água. Tampar e cozinhar no micro-ondas durante 7 ou 8 minutos na potência máxima. Quando estiver cozida, transferir para o liquidificador ou recipiente próprio para mixer, acrescentar uma colher de iogurte e bater até formar um purê espesso. Se necessário, adicionar um pouco de água. Reservar.
2. Cozinhar o peixe durante 1 minuto no mesmo recipiente tampado. Deixar esfriar e reservar.
3. Em outro recipiente, acrescentar o peixe, o kani kama esfarelado, uma colher de purê de batata, a clara de ovo cozida, um pouco de iogurte batido e um fio de água. Bater até formar um purê cremoso. Finalizar com as raspas de limão e o orégano.
4. Colocar o purê de batata no prato fazendo um buraco no centro para receber o recheio, de modo a simular uma batata recheada.

## Recomendações

Em caso de dor ao engolir, mucosite ou disfagia grave, não incorporar as raspas de limão.