

Legumes no micro-ondas com frutos secos (textura modificada)



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 batata média
- ½ abobrinha
- Um punhado de vagens
- Um punhado de ervilhas
- 1 colher (sopa) de frutos secos torrados
- Salsinha
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal (restringir no caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Descascar e cortar a batata em oito pedaços.
2. Lavar e cortar a abobrinha em rodela de um dedo de espessura.
3. Lavar e cortar as vagens em pedaços.
4. Dispor os legumes cortados em um recipiente próprio para micro-ondas, colocar sal e regar com uma colherada de água.
5. Tampar e cozinhar durante 6 a 7 minutos em potência máxima
6. Retirar o recipiente do micro-ondas e reservar os legumes em um prato.
7. Colocar as ervilhas no recipiente. Adicionar uma colher de água e cozinhar por mais 3 ou 4 minutos.
8. Bater com um mixer ou no liquidificador as ervilhas com uma parte das batatas, um pouco de água e algumas gotas de azeite até obter um purê na textura desejada; e, separadamente, o restante dos legumes com os frutos secos, a salsinha, um fio de azeite e um pouco de água.
9. Servir combinando ambos os purês e colocar algumas gotas de azeite por cima..

Recomendações

Em caso de disfagia, assegure-se de que ambos os purês tenham a mesma textura. Caso contrário, deverão ser bem misturados antes do consumo.