



Espessante comercial

Azeite de oliva extra virgem

Vinagre

Pimenta

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

# Salada verde com tomate (textura modificada)

## Ingredientes (para 1 porção)

50 g de alface lavada

20 g de escarola lavada

10 g de alface-de-cordeiro

30 g de pepino lavado

15 g de cebolinha lavada

15 g de abacate

2 tomates maduros

Feijão-branco cozido

## Preparo

1. Limpar os legumes, descascar e cortar a cebola e o pepino.
2. Em um recipiente próprio para uso do mixer, juntar a alface, a escarola, a alface-de-cordeiro, a cebola, o pepino, o abacate e o feijão-branco.
3. Processar a mistura com um pouco de vinagre e uma pitada de sal. Passar na peneira e reservar.
4. Processar os tomates e coar. Adicionar aos poucos o espessante ao tomate, mexendo com a ajuda de um garfo até obter a textura desejada.
5. Servir dispondo as folhas verdes trituradas no fundo do prato e, com a ajuda de duas colheres, colocar montinhos de purê de tomate por cima.
6. Finalizar o prato com um fio de azeite e pimenta moída.

## Recomendações

Esta é apenas uma receita de exemplo; pode ser feita com os ingredientes de preferência. É importante ter em mente que quando se utiliza alface, escarola e outras folhas verdes, deve-se consumir a preparação rapidamente, a fim de evitar a oxidação excessiva e o aparecimento de sabores amargos.

Em caso de disfagia, recomenda-se sempre passar os purês na peneira, para garantir que fiquem homogêneos e sem grumos, sendo necessário assegurar-se de que estejam todos no mesmo nível de textura.

Espessantes são produtos que promovem textura aos líquidos, como exemplo, a goma xantana e a goma guar.