oncoalícia

Ensalada verde con tomate (textura modificada)

Ingredientes (para 1 ración)

50 g de lechuga limpia

20 g de escarola limpia

10 g de canónigos

30 g de pepino limpio

15 g de cebolleta limpia

15 g de aguacate

2 tomates maduros

Alubias cocidas

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Pimienta

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

Espesante comercial

Elaboración

1. Limpiar la verdura y pelar y cortar la cebolla y el pepino.

2. En un recipiente alto apto para triturar añadir la lechuga, la escarola, los canónigos, la cebolla, el pepino, el aguacate y las alubias.

3. Triturar el conjunto con un poco de vinagre y una pizca de sal. Tamizar y reservar.

4. Triturar los tomates y colar. Incorporar espesante al tomate de forma progresiva, removiendo con la ayuda de un tenedor hasta conseguir la textura deseada.

5. Emplatar disponiendo el triturado de hojas verdes en la base del plato y con la ayuda de dos cucharas, disponer pequeños montoncitos del puré de tomate por encima.

6. Acabar el plato con un chorrito de aceite de oliva y pimienta molida.

Recomendaciones

Esta solo es una receta de ejemplo; se puede elaborar con los ingredientes que más apetezcan.
Es importante tener en cuenta que cuando se utilizan lechugas, escarolas, etc. hay que consumir la preparación bastante rápido para evitar que se oxiden demasiado y que aparezcan sabores amargos.

En caso de disfagia, se recomienda tamizar o colar siempre los purés para conseguir que sean homogéneos y sin grumos, y hay que asegurarse de que todos se encuentran en un mismo nivel de textura.

El contenido de hidratos de carbono de una taza equivale al de una ración de fruta.