

## Ideas de comidas para la etapa 4: "Texturas blandas"

### Consejos para tolerar los alimentos

- Recuerde "machacar con un tenedor": lo que usted coma debe estar blando como para poder hacerse puré con un tenedor.
- Mantenga las carnes permitidas en la etapa 4 tiernas y húmedas:
  - Use una olla de cocción lenta
  - Cueza la carne en caldo
  - Marine las carnes en jugo de limón o vinagre para ablandarlas
- ¡Añada sabor!
  - Use condimentos y especias para dar sabor a sus comidas (especias y hierbas secas)
  - Use condimentos para dar sabor y humedecer sus alimentos (ketchup, mostaza, mayonesa light, humus)
- Después de la operación, es importante comer con atención plena:
  - Dé bocados pequeños (del tamaño de una moneda chica)
  - ¡Mastique bien! Mastique al menos 20 veces antes de tragar, 40 veces es mejor todavía.
  - Haga una pausa de 10 a 15 segundos después de cada bocado. Note cómo se siente antes de comer otro bocado.



### Sugerencias de comidas y recetas:

**Huevos:** ¡una gran opción repleta de proteínas de calidad!

**Revueltos, escalfados, duros o fritos:** evite la cocción excesiva. Puede usar spray de cocinar (aceite de oliva, aceite de canola)

#### Frittata

Mezclar los huevos y los condimentos (por ejemplo, sal, pimienta, cebolla en polvo, pimentón, etc.) en un bol. Añadir 1 onza de queso bajo en grasas por cada porción de huevos. Cubrir un molde para hornear muffins con spray de cocinar. Verter la mezcla en el molde. Hornear a 350 grados durante 30 minutos (o hasta que un escarbadiantes salga limpio). Guardar en el refrigerador. Recalentar en un microondas.

#### Huevos revueltos a la americana

Con spray de cocinar, freír 1 rodaja de tocino de pavo desmenuzado y 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ de taza de Egg Beaters. Añadir 1 onza de queso rallado bajo en grasa (se puede usar queso fresco, cheddar, feta o queso de cabra) a los pimientos rojos + champiñones y cocinarlos hasta que estén cocidos. Se puede cubrir con salsa de frijoles negros.

#### Chayotes (Tayotas) con Huevos

- Cortar 2 chayotes grandes en cuartos. Hervir los chayotes en 4 tazas (1 litro) de agua hasta que estén tiernos (unos 20 - 25 minutos). Añadir agua cuando sea necesario para mantener el mismo nivel de agua. Retirar del fuego y desechar el agua. Dejar enfriar los chayotes a temperatura ambiente.
- Quitar la piel de los chayotes y también la semilla y las partes fibrosas alrededor de la semilla. Cortar los chayotes en cubos.
- Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-bajo en una sartén grande. Añadir 1 cebolla roja mediana picada y cocinarla revolviendo hasta que empiece a volverse translúcida. Añadir el ajo (3 dientes de ajo majados) y cocinar durante 30 segundos. Añadir 1 pimiento morrón picado y 1 tomate grande picado. Cocinar y revolver durante 2 minutos.
- Agregar el chayote y 2 huevos ligeramente batidos revolviendo hasta que los huevos estén cocidos. Sazonar con ½ cdta de sal y ½ cdta de pimienta recién molida.<sup>1</sup> Agregar 3 ramitas de perejil picado y servir.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.cocinadominicana.com/216/tayotas-con-huevos>

### Flan de huevo a la vainilla

1 taza de leche (o Lactaid), una lata de 12 onzas de leche evaporada, 4 huevos grandes,  $\frac{2}{3}$  de taza de edulcorante bajo en calorías (como Truvia o Splenda), 2 cucharaditas de extracto de vainilla, nuez moscada molida. Precalear el horno a 325 °F. Mezclar la leche, la leche evaporada, los huevos, el edulcorante y la vainilla en la batidora y pulsar hasta que esté suave. Dividir en 6 moldes individuales para flan. Añadir una cantidad generosa de nuez moscada molida sobre cada porción. Colocar los moldes para flan en la bandeja para hornear. Verter suficiente agua caliente en la bandeja hasta cerca de la mitad de los lados de los moldes para flan y hornear de 25 a 35 minutos, hasta que estén firmes con un ligero meneo en el centro.

### **Ensaladas proteínicas (de atún, pollo o huevo)**

Condimentar con cualquiera de las siguientes opciones:

- 1 cucharada de mayonesa light o yogur griego natural o crema agria
- 1 cucharadita de aceite y limón o lima
- Salsa, Sofrito, Recaito (colar y retirar, o licuar los trozos de verduras)
- Mostaza
- Hummus
- 1/8 de aguacate, cebolla en polvo, ajo en polvo, sal, pimienta, jugo de lima, chipotle u otra salsa picante



### **Yogur congelado**

- Mezclar yogur griego con:
  - 1 cucharadita de gelatina sin azúcar
  - 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar y Splenda
  - 2 cucharaditas de mezcla para pudín sin azúcar
- Congelar durante la noche y ¡disfrutar!



### **Ideas de comidas sin cocción o para microondas**

- Enrollar 2 onzas de pollo en rodajas con 1 rodaja/1 onza de queso bajo en grasa.
- Cubrir 2 onzas de pollo o pavo en rodajas con 1 rodaja/1 onza de queso bajo en grasa. Calentar en el microondas de 30 a 60 segundos o hasta que el queso se derrita.
- Pruebe el pollo desmenuzado o en tiras con condimentos mexicanos o salsa de barbacoa.
- Pruebe una hamburguesa de salmón de Trader Joe's de la sección de congelados.
- ¿Con prisa? Pruebe un chili pequeño de Wendy's.

### **Ideas de comidas rápidas: Carne y pescado**

Carne molida: usar pavo molido magro, sin aceitunas, sofrito (retirar o licuar los trozos grandes de pimiento o de cebolla)

### Chili de pavo

- Saltear el pavo molido magro al 93 %.
- Después de cocido, mezclar con la salsa de tomate. Sazonar con ajo, chile en polvo y sal (al gusto)
- Cubrir con salsa picante, 1 onza de queso bajo en grasa o crema agria light

### Albóndigas o pastel de carne.

Use su receta favorita pero con carne picada de pavo o pollo en lugar de carne de ternera o cerdo.



### Bacalao al horno (o salmón o tilapia)

- Cubrir una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino, se puede añadir spray de cocinar.
- Colocar el pescado en la bandeja preparada, rociar con 1 cucharadita de aceite de oliva, el jugo de 1 gajo de limón exprimido y ½ cucharadita del condimento Old Bay.
- Hornear a 350 grados durante unos 8 minutos (o hasta que esté bien cocido).
- Probar otras especias como pimienta de limón o sriracha con lima.

### Tortitas de salmón al horno. Precalentar el horno a 400 °F.

- Sazonar 1 y ¼ de libra de salmón fresco con sal y pimienta y condimento para pescado (u otras especias favoritas).
  - Calentar una sartén grande con 1 cucharadita de aceite (de canola u oliva) a fuego medio-alto.
  - Cocinar el salmón cuatro minutos de cada lado. Cuando esté bien cocido, retirar del fuego y dejar enfriar.
  - En un bol, desmenuzar el salmón. Añadir ¼ de taza de queso parmesano, ¼ de taza de yogur griego natural, 1 cucharadita de mostaza y 1 huevo. Mezclar para combinar.
  - Rociar una bandeja para hornear antiadherente con spray de cocinar o usar papel de pergamino. Con la masa, formar tortitas del mismo tamaño y colocar en la bandeja. Hornear de 10 a 12 minutos.
- \*O usar salmón enlatado. Escurrir, mezclar con los demás ingredientes, formar tortitas y ¡al horno!

### Hamburguesas de pavo con parmesano a la parrilla

- Mezclar el pavo molido, la clara de huevo, 3 cucharadas de queso parmesano, sal y pimienta. Añadir otros condimentos al gusto y formar hamburguesas pequeñas, luego asar a la parrilla o cocinar en una sartén.

### Pollo al limón y romero

- Usar 2 limones; rallar y exprimir 1 limón; cortar en rodajas finas el segundo limón.
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 dientes de ajo picados o 2 cucharadas de ajo previamente picado
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 4 ramitas de romero fresco o 1 cucharada de romero seco.
- Precalentar el horno a 425 °F. En un bol pequeño, batir la ralladura de limón, el jugo de limón, la mostaza y el ajo; sazonar con sal y pimienta.
- En una bandeja de horno con borde, mezclar el pollo, el romero y las rodajas de limón con la mezcla de mostaza.
- Colocar el pollo en una sola capa y cubrir con rodajas de limón.
- Asar durante 20-25 minutos o hasta que la temperatura interna sea de 165 °F.

## **Comidas vegetarianas**

### Hamburguesa vegetariana a base de soya

- Calentar una hamburguesa vegetariana congelada, ¡y a disfrutar! Cubrir con una cantidad pequeña de ketchup, humus o mostaza.
- Alternativa: cocinar la hamburguesa vegetariana y desmenuzarla en un plato para hacer una versión vegetariana de la carne picada. Optativo: añadir un poco de queso bajo en grasas.

### Albóndigas sin carne

- Calentar en el microondas 2-3 “albóndigas” sin carne con ½ taza de salsa de tomate suave.
  - Muchos supermercados (como Trader Joe's, Whole Foods, Stop and Shop) venden “albóndigas” sin carne.
- Optativo: espolvorear con 1 onza de queso parmesano o mozzarella bajo en grasa.
- Optativo: Añadir champiñones salteados con ajo u otras verduras blandas como acompañamiento.

### Habichuelas guisadas

Ingredientes: 2 tazas habichuelas rojas, pintas o giras secas, 1 cucharada aceite de oliva, ¼ de cucharadita de orégano, 1 ají cubanela, o pimiento morrón picado, 1 cebolla roja pequeña cortada en cuartos, 2 dientes de ajo majados, 1 taza de auyama cortada en cubos, ½ taza de salsa de tomate, 4 ramitas de ditén, (tomillo), (opcional), hojas de un tallo de apio, picadas (opcional), ½ cdta de cilantro fresco, picadito, 1 cdta de sal, (o más, al gusto)

- Remojar las habichuelas desde la noche anterior.
- Sacar del agua y hervir en agua limpia hasta que estén bien blandas (puede llevar hasta una hora y media, o 20 minutos en una olla a presión).
- Separar las habichuelas del agua en que hirvieron. Reservar ambas.
- En un caldero calentar el aceite a temperatura media. Agregar orégano, ají, cebolla, ajo, auyama, salsa de tomate, apio, tomillo y cilantro. Cocer revolviendo durante medio minuto.
- Agregar las habichuelas al sofrito y cocer durante dos minutos.
- Verter 4 tazas del agua en la que hirvieron las habichuelas (completar con agua fresca si es necesario). Una vez que llegue a ebullición, machacar ligeramente las habichuelas con un pasapurés para desprenderlas de la piel y hacer las habichuelas más cremosas.
- Bajar la temperatura a fuego medio y cocer hasta que la preparación alcance una consistencia cremosa. Sazonar con sal al gusto.
- Retirar los trozos de cebolla, y cualquier ramita o palito si se usaron hierbas frescas. Sazonar con sal al gusto.
- Retirar del fuego y servir según las sugerencias de la receta.<sup>2</sup>

### **Ideas y recetas con verduras**

En la etapa 4, las verduras cocidas blandas añaden fibra y variedad. ¡Tenga en cuenta estos sabrosos consejos!

Enjuague, pele (según sea necesario), corte y cocine al vapor ½ taza de brócoli, zanahorias, coliflor, auyama, chayote o repollo.

- Compruebe que los alimentos se puedan atravesar fácilmente con un tenedor antes de comerlos. Sazone con ajo en polvo, sal, pimienta, pimentón, adobo bajo en sodio, Sazón (natural y completo), o ¡su especia favorita!

**O** Pruebe las verduras congeladas “al vapor”, introdúzcalas en el microondas, siguiendo las instrucciones del paquete.

Saltee o hierva sus verduras de hoja verde favoritas (espinacas, berza, remolacha).

- ¡Sazone al gusto, coma como acompañamiento o mezcle con huevos o en una frittata!

Pruebe las “verduras en espiral” (calabacines, zanahorias, pimientos) que parecen fideos.

- Están en la sección de verduras congeladas de su supermercado.
- Cocine\* según las instrucciones del paquete, rocíe aceite de oliva y sazone al gusto.
- Añada las verduras como acompañamiento de su pastel de carne de pavo, albóndigas o pescado al horno, o mézclelas en su plato favorito con huevos o en salsa de tomate en lugar de fideos.

*\*No coma verduras crudas ni frescas, ni siquiera verduras en espiral o “zoodles”, hasta la etapa 5.*

Use arroz de coliflor que también está en la sección de congelados de su supermercado.

- Prepare siguiendo las instrucciones del envase y use como acompañamiento imitación del “arroz”.

---

<sup>2</sup> www.Cocinadominicana.com