

TRITURADOS

# Recetas & Trucos

*De triturados  
y triturados de fruta*



TRITURADOS DE FRUTA





Desde **Campofrío HealthCare** hemos desarrollado purés de alto valor proteico, cremas y caldos libres alérgenos, y listos para servir.

En **empeño de mejorar**, hemos editado un **recetario** donde presentamos algunas ideas prácticas de nuestros productos.

Queremos **contribuir a que los pacientes tomen sus ingestas con ilusión y ganas** ayudando a **mantener sus actividades y calidad de vida**.

Un pequeño detalle que le de colorido al plato, como unas hierbas aromáticas o un cambio en la presentación pueden hacer mas apetitosos los platos.

En este **recetario** podremos encontrar **trucos y recetas**:

En los **trucos** proponemos **pequeños cambios** en nuestros purés, cuya inversión en tiempo es mínima pero que servirán para **mejorar** la presentación, dar un pequeño toque de sabor para romper la monotonía o adaptar la textura de los platos.

Las **recetas**, son simples y **fáciles** de llevar a cabo y todas tienen como **ingrediente principal** los purés **Campofrío HealthCare**.





## NUESTROS PRODUCTOS



CALDOS



TRITURADOS  
NUTRIPLUS



CREMAS



TRITURADOS  
DE FRUTA



TRITURADOS  
TRADICIONALES

NOVEDAD

Seleccionamos los mejores proveedores de materias primas en su origen y eso unido a nuestra elaboración propia, nos hace conseguir unos **alimentos con un alto valor nutricional** realizados con los mejores ingredientes de la dieta mediterránea.



# TRITURADOS RECETAS Y TRUCOS





# TRUCOS DE PRESENTACIÓN



## 1 • Espiral

Cargar la manga pastelera con queso batido y dibujar una espiral, poniendo, si se desea, en el centro una flor de brócoli, una hoja de perejil, etc.

## 2 • Flor

Cargar la manga pastelera con queso batido y dibujar un anillo.

A continuación, pasar la punta de un cuchillo por el anillo obtenido cortándolo a intervalos, alternando la dirección hacia el centro y luego hacia el exterior, hasta obtener una flor. Decorar con una bola de pimienta roja o negra. Si el comensal sufre disfgia prescindir de la pimienta.



## 3 • Picatostes con forma de corazón

Con la ayuda de un corta pastas hacer corazones de unos 3 cm. de alto de pan de molde. Con el cuchillo hacer una pequeño corte en uno de los dos lados y tostarlo en el horno o la plancha.

Colocar los corazones en el filo del tazón donde vayamos a servir el puré. También podemos disponerlo en el centro de la preparación. Podemos hacer tantas formas como queramos: círculos, flores, rectángulos, etc.





## 4 • Vieiras

Servir cualquiera de nuestros purés de pescado en la concha de una vieira, Cubrirlo con queso rallado, agregar mantequilla y gratinar. Si el comensal sufre de hipertensión sustituir el queso por pan rallado.

### Purés de pescado Campofrío **HealthCare**

- Merluza y Verduras
- Pescado blanco, Calabacín, Zanahorias y Patata.
- Pescado, Judías verdes y Patatas.
- Pescado blanco, Zanahoria y Arroz.



## 5 • Cambio de textura

A menudo podemos encontrarnos con el problema de que desde el servicio de nutrición, nos pidan una dieta específica para un paciente con problemas de disfagia: En ese caso podemos utilizar cualquier de los espesantes que las empresas farmacéuticas disponen.

Para 250 g de puré, previamente calentado, agregar 80 ml de agua y entre 4-6 medidas de espesante\*, batirlo con una batidora eléctrica.

Una vez tengamos la textura deseada, podemos hacer unas croquetas con la ayuda de dos cucharas y servirlo espolvoreado con pimentón.

\*Ajustar según las instrucciones del fabricante de espesante.

# TRUCOS

## TOQUES DE SABOR



El sabor de nuestros purés es excelente y casero, pero a pesar de eso, a veces podemos buscar aquel toque de frescor o de picante que hará de nuestro puré ese día, algo diferente.

### 1 • Albahaca

Triturar un par de manojos de albahaca fresca en aceite de oliva.

Agregar a nuestro puré de **Pollo, Zanahorias, Judías y Patatas**, previamente calentado y remover bien.

Otros purés con los que combina muy bien el aceite de albahaca:

- **Cerdo, Lentejas y Verduras**
- **Ternera, Verduras y Arroz**
- **Pavo, Zanahorias, Calabacín y Patatas**
- **Pescado, Judías verdes y Patatas**
- **Huevo, Zanahorias y Patatas**

Para una ración aproximada por persona: 200-250 cc. agregar 3 cucharadas soperas de aceite de albahaca.

Además de frescor le añadiremos a nuestro comensal unas 40 kilocalorías gracias al aceite añadido.

El aceite sobrante lo podemos conservar en un recipiente hermético.







## 2 • Curry y pimienta

Agregar curry y pimienta molida al aceite de oliva, calentarlo sin que llegue a 100° y dejarlo infusionar. Añadir un par de cucharadas soperas a una ración (cantidad aproximada por persona: 200-250 cc.) y servir.

**Purés Campofrío HealthCare**  
a los que mejor les marida son:

- Ternera, Garbanzos y Verduras.
- Ternera y Verduras.
- Ternera, Verduras y Arroz.
- Cerdo, Lentejas y Verduras.
- Cerdo y Verduras.
- Pollo Arroz y Verduras.
- Pollo Judías verdes y Patatas.



## 3 • Agridulce y picante

En una sartén agregar un par de cucharadas de aceite y una de azúcar moreno. Remover hasta que se caramelice, verter 2 cucharadas de vinagre de Módena y cocer unos minutos. Añadir un vaso de caldo sin sal con una cucharada de harina de maíz disuelta en agua fría y una cucharada de pimienta molida. Cocer a fuego suave hasta que la salsa espese.

Agregar 3 cucharadas de esta salsa picante a nuestro **Puré de Cerdo y Verduras, Cerdo, Lentejas y Verdura, o al de Ternera y Verduras.**

Podemos realizar la salsa con edulcorante, en vez de azúcar. En ese caso agregarlo al final de la preparación para que no pierda su poder endulzante.



Todas nuestras recetas no contienen sal, están valoradas nutricionalmente y tienen comentarios para que resulte fácil seguirlas.

## ENCUENTRA TU RECETA FAVORITA

- 1 · Crema bicolor de calabaza, manzana y ternera.
- 2 · Croquetas de pescado.
- 3 · Puding de merluza con salsa de tomate.
- 4 · Canelones de carne con bechamel.
- 5 · Caldo de puchero con redondo de carne de caldo.
- 6 · Cazuelitas de ave y queso.
- 7 · Humus especial.
- 8 · Berenjenas rellenas a la menta.
- 9 · Quiche Lorraine de carne y tomatitos.
- 10 · Timbal de patatas y sobreasada.

# 1 Crema bicolor de calabaza, manzana y ternera



## Ingredientes para 1 persona

- 125 g de **Puré de Ternera y Verduras**
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de tomillo
- 120 g de calabaza
- 1/2 manzana
- 1/4 de cebolla
- 10 g de mantequilla

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 467 kcal
- **Proteínas:** 9,27 g
- **Hidratos de carbono:** 30,36 g
- **Grasas:** 32,88 g



## Preparación

- 1 - Pelar y trocear la calabaza y la manzana toscamente. Cortar la cebolla en dados y sofreírla en la olla.
- 2 - Añadir a la olla la calabaza, la manzana, el tomillo y sofreír.
- 3 - Agregar a lo anterior agua hasta que lo cubra, bajar el fuego, tapar y dejarlo en el fuego hasta que veamos que está en su punto. Triturar.
- 4 - Calentar el **Puré de Ternera y Verduras**.
- 5 - En un plato soper o verter el puré por un lado y la crema de calabaza y manzana por el otro. Decorar con unas gotas de aceite de albahaca y servir.



## Comentario

Podemos sustituir el agua por **Caldo de Ave Campofrío HealthCare** para conseguir un sabor más intenso. Se puede realizar esta receta con cualquiera de nuestros purés.

Para hacer el aceite de albahaca, mirar los trucos que encontrará en este mismo recetario.

## 2 Croquetas de pescado



### Ingredientes para 15 croquetas para 2 personas

- 150 g de **Puré de Pescado blanco, Calabacín, Zanahoria y Patata**
- 40 ml de agua
- 4 cacitos de espesante instantáneo
- 2 huevos
- 75 g de pan rallado
- Aceite de oliva

### Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 380,15 kcal
- **Proteínas:** 16,41 g
- **Hidratos de carbono:** 36,15 g
- **Grasas:** 18,24 g



### Preparación

- 1 - Con la ayuda de una batidora eléctrica mezclar el puré de **Pescado blanco Calabacín, Zanahoria y Patata** (previamente calentado), el agua y el espesante instantáneo.
- 2 - Una vez tengamos la textura correcta (como la de una masa de croqueta) hacer las croquetas, pasarlas por huevo y pan rallado.
- 3 - Freír las croquetas en aceite de oliva y servir.



### Comentario

Podemos realizar esta receta con cualquiera de los **Purés Campofrío HealthCare**. Se tiene que hacer con cuidado el rebozado, pero si se utiliza una espátula de silicona para mover la masa, es fácil. Estas croquetas son muy fácil de tragar ya que el relleno es muy fluido.



# 3 Puding de merluza con salsa de tomate



## Ingredientes para 1 persona

- 250 g de **Puré de Merluza y Verdura**
- 2 huevos
- 2 cucharadas de salsa de tomate

### Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 494,30 kcal
- **Proteínas:** 29,41 g
- **Hidratos de carbono:** 27,08 g
- **Grasas:** 24,37 g



## Preparación

- 1 - Batir los huevos y agregarlos al **Puré de Merluza y Verduras**, previamente calentado.
- 2 - Cargar la mezcla en moldes individuales de silicona.
- 3 - Hornear al baño maría a 180° hasta que esté al punto.
- 4 - Desmoldar y servir con salsa de tomate o con salsa bechamel.



## Comentario

Podemos realizar esta receta con cualquiera de los **Purés Campofrío HealthCare**.

Si se desea, otra opción es amoldarlo en un molde tipo barra y luego servirlo en porciones. También queda muy jugosa en el horno al vapor.

# 4 Canelones de carne con bechamel



## Ingredientes para 1 persona

- 200 g de **Puré de Ternera, Verduras y Arroz**
- 4 placas de canelones
- 80 ml de agua
- 20 g de mantequilla
- 75 g de salsa bechamel
- 4 cacitos de espesante instantáneo
- 50 g de queso Emmental rallado

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 793,41 kcal
- **Proteínas:** 31,76 g
- **Hidratos de carbono:** 52,64 g
- **Grasas:** 48,66 g



## Preparación

- 1 - Con la ayuda de una batidora eléctrica mezclar: el **Puré de Ternera, Verduras y Arroz**, el agua y el espesante instantáneo\*.
- 2 - Hervir las placas de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante, escurrir, agregar un poco de aceite para que no se peguen y reservar.
- 3 - Rellenar los canelones con el **Puré de Ternera, Verduras y Arroz**, que previamente hemos espesado y darles la forma. Cubrir con bechamel, queso, mantequilla y gratinar.
- 4 - Servir bien calientes y decorados con cebollino.



## Comentario

Utilizando el **Puré de Ternera, Verduras y Arroz Campofrío HealthCare** como relleno de los canelones nos aseguramos que no habrá pequeños huesos o grumos. Esta receta también quedará excelente con el **Puré de Cerdo y Verduras** o con el **Puré de Pollo, Arroz y Verduras Campofrío HealthCare**.

Podemos realizar esta receta sin lácteos, realizando la bechamel con leche de soja, sustituyendo el queso por pan rallado y la mantequilla por margarina.

\*Ajustar según las instrucciones del fabricante de espesante.

# 5 Caldo de puchero con redondo de carne de caldo



## Ingredientes para 1 persona

- 300 ml de **Caldo de Ave**
- 220 g de **Puré de Pavo, Zanahorias, Calabacín y Patatas**
- 1 rebanada de pan
- 1 cucharada de perejil picado
- 150 g de carne picada, mezcla de ternera y cerdo
- 1 huevo
- Leche entera
- 50 g de harina

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 740,12 kcal
- **Proteínas:** 56,63 g
- **Hidratos de carbono:** 63,12 g
- **Grasas:** 28,41 g



## Preparación

- 1 - Preparar el caldo, utilizando el **Concentrado de Ave de Campofrío**.
- 2 - Agregar a los 300 ml de caldo, 120 gr. de **Puré de Pavo, Zanahoria, Calabacín y Patata**. Así conseguiremos tener un caldo con más cuerpo.
- 3 - Para preparar el redondo de carne; mezclar el resto del **Puré de Pavo, Zanahoria, Calabacín y Patata**, el pan mojado con leche, la carne picada, el perejil y medio huevo.
- 4 - Una vez lo tengamos todo amasado, coger papel film espolvorearlo con harina y darle forma ovalada a la masa.
- 5 - Desprender la harina sobrante, cerrar el papel film y cocinar la carne al vapor.
- 6 - Una vez la carne esté tibia, cortarla en rodajas y servirla con el caldo.



## Comentario

Se pueden hacer pequeñas albóndigas de carne en vez del redondo.

Si se desea, agregar ajo picado muy fino a la masa de la carne.

Podemos servir este plato como plato único, ya que el redondo de carne aporta lo que correspondería al segundo plato.

# 6 Cazuelitas de ave y queso



## Ingredientes para 1 persona (5 cazuelitas)

- 100 g de **Puré de Pollo, Judías verdes y Patatas**
- 5 tartalelas de pasta brisa
- 75 g de queso de cabra
- 1 cucharada de perejil picado

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 604,82 kcal
- **Proteínas:** 29,12 g
- **Hidratos de carbono:** 25,85 g
- **Grasas:** 41,27 g



## Preparación

- 1 - Cortar 5 porciones de unos 20 o 25 g de **Puré Pollo, Judías verdes y Patatas**.
- 2 - Cortar 5 porciones de queso de cabra de unos 15 g
- 3 - En cada tartalela disponer una porción de queso de cabra y una de **Puré Pollo, Judías verdes y Patatas**.
- 4 - Introducir en el horno, previamente precalentado a 200°. Una vez lo veamos listo, retirar y servir espolvoreado con perejil picado.



## Comentario

Podemos realizar esta receta con cualquiera de los **Purés Campofrío HealthCare**. Si nuestros comensales tienen hipertensión, no pueden tomar queso de cabra. Quitar la corteza del queso de cabra para hacer esta receta.



# 7 Humus especial



## Ingredientes para 1 persona

- 250 g de **Puré de Huevo, Zanahorias y Patata**
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de ajo deshidratado en polvo
- 25 g de palitos de pan

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 373,50 kcal
- **Proteínas:** 18,74 g
- **Hidratos de carbono:** 32,91 g
- **Grasas:** 14,35 g



## Preparación

- 1 - Esta receta se sirve en frío y como aperitivo o como un entrante para el centro de la mesa.
- 2 - Mezclar el **Puré de Huevo, Zanahoria y Patata**, con el zumo de medio limón y el ajo en polvo o deshidratado, mezclar bien y ajustar el punto de limón y ajo.
- 3 - Emplatarse el humus haciendo un volcán y sirviéndolo con palitos de pan o bastones de crudités como zanahoria, pimiento etc.
- 4 - Decorar con pimentón, y un chorro de aceite de oliva virgen.



## Comentario

Hay que dejar reposar la preparación antes de ajustar los sabores, ya que el ajo sube la intensidad de sabor.

# 8 Berenjenas rellenas a la menta



## Ingredientes para 1 persona

- 125 g de **Puré de Huevo, Calabacín y Patatas**
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de ajo deshidratado en polvo
- 1/2 berenjena
- Aceite de oliva
- 1 manojo de menta

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 428,61 kcal
- **Proteínas:** 14,35 g
- **Hidratos de carbono:** 43,48 g
- **Grasas:** 21,23 g



## Preparación

- 1 - Mezclar el **Puré de Huevo, Calabacín y Patata**, con el zumo de medio limón y el ajo picado deshidratado, mezclar bien y ajustar el punto de limón y ajo.
- 2 - Cortar la berenjena en tiras, freírlas y reservarlas sobre papel absorbente.
- 3 - Poner una generosa cantidad de la mezcla del **Puré de Huevo, Calabacín y Patata**, en el centro de la berenjena y enrollar.
- 4 - Repetir la operación con el resto de las berenjenas.
- 5 - En una batidora eléctrica mezclar la menta fresca con el aceite, aliñar el plato con esta mezcla y servir.



## Comentario

Si queremos hacer el plato más ligero, cocinar la berenjena al vapor en vez de freírla. Podemos guardar el aceite de menta sobrante en un bote hermético en la cámara, también nos servirá para aliñar ensaladas, gazpachos etc.

# 9 Quiche Lorraine de carne y tomatitos



## Ingredientes para 4 personas

- 200 g de **Puré de Cerdo, Lentejas y Verduras**
- 5 Huevos
- 1 lámina de pasta brisa
- 80 g de tomates cherry
- 200 ml de nata líquida
- Pimienta negra molida
- 1 cucharada de albahaca picada

## Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 410,35 kcal
- **Proteínas:** 14,35 g
- **Hidratos de carbono:** 17,86 g
- **Grasas:** 30,92 g



## Preparación

- 1 - Precalentar el horno a 200°.
- 2 - Desenrollar la lámina de pasta brisa y forrar con ella un molde de tarta; pinchar el fondo varias veces con un tenedor y cubrirla interiormente con papel de aluminio, presionando bien las paredes para que no se bajen al cocer. Cocer la pasta el horno medio, durante 10 minutos, retirar el papel de aluminio y cocerla 3 minutos más.
- 3 - En un recipiente, mezclar el **Puré de Lentejas y Verduras** (previamente calentado) con los huevos batidos y la nata ajustar de pimienta.
- 4 - Verter la mezcla de los huevos en la tarta y coronarlo con los tomates cherry cortados por la mitad.
- 5 - Espolvorear con la albahaca picada.
- 6 - Introducir en el horno y cocerlo unos 40 minutos o hasta que veamos que está en su punto.



## Comentario

Si los comensales no sufren hipertensión agregar 100 g de queso parmesano a la mezcla del relleno.

# 10 Timbal de patatas y sobrasada



## Ingredientes para 1 persona

- 125 g de **Puré de Cerdo y Verduras**
- 58 g de copos de puré de patata deshidratado
- 25 ml de leche entera
- 25 ml de agua
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cacito de espesante instantáneo
- 15 g de mantequilla

### Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 529,20 kcal
- **Proteínas:** 15,46 g
- **Hidratos de carbono:** 65,46 g
- **Grasas:** 21,68 g



## Preparación

- 1 - Asar el pimiento en el horno, peladlo y reservar. Es importante que guardemos un poco de jugo del pimiento tostadito que dará muy buen sabor a la receta.
- 2 - Batir con la ayuda de una batidora eléctrica 50 g de pimiento asado, una cucharada del jugo del pimiento, el pimentón ahumado y un cacito de espesante instantáneo.
- 3 - Agregar la mezcla del pimiento al **Puré de Cerdo y Verduras** y volver a batir.
- 4 - Reconstituir el puré de patatas deshidratado, las medidas están calculadas para que quede un poco más espeso de lo normal, ya que lo tenemos que montar en un aro.
- 5 - En un aro disponer debajo el puré de patatas, y encima la mezcla de **Puré de Cerdo y Verduras** con el pimiento y el pimentón ahumado. Decorar con cebollino o perejil picado y servir.



## Comentario

Vale la pena utilizar pimentón ahumado de buena calidad, es lo que le va a dar sabor a “sobrasada” al plato.







# TRITURADOS DE FRUTA

## RECETAS Y TRUCOS



# TRUCOS

## TOQUES DE SABOR



En este apartado del recetario queremos proponer trucos y recetas muy sencillas que casi no necesitan preparación pero que harán que nuestros comensales disfruten de postres, colaciones, desayunos o meriendas muy sabrosas, sanas y siempre apetecibles.

### 1 • Copa de yogur y fruta

En una copa o vaso de “txacolí”, disponer la mitad de un yogur griego natural o un yogur natural, cubrirlo con cualquiera de los sabores de los **Triturados de Fruta Campofrío HealthCare** de forma que queden dos capas de un grosor parecido.

Con ayuda de una cucharita dibujar un óvalo con el yogur encima del triturado de fruta tal y como aparece en la fotografía.

Espolvorear si se desea con un poco de galleta de mantequilla para dar el toque crujiente al postre.

Si el comensal es diabético podemos utilizar un yogur edulcorado y prescindir de la galleta, ya que los **Triturados de Fruta Campofrío HealthCare** no tienen azúcares añadidos.



## 2 • Tartaletas rellenas

### **Tartaletas rellenas de pera y manzana.**

Elegir tartaletas de masa quebrada, preferiblemente de unos 3 o 4 cms de diámetro para que sean de bocado.

Rellenarlas con el triturado de fruta del sabor preferido, por ejemplo pera y manzana.

Cubrir las con azúcar moreno y gratinarlas hasta que el azúcar se dore.

Servirlas tibias o frías.

### **Tartaletas rellenas de queso Brie, manzana y hierbas provenzales.**

Disponer en cada tartaleta un generoso dado de queso tipo Brie o Camembert, agregar **Triturado de Manzana** y espolvorear con hierbas provenzales y una pizca de pimienta.

Introducirlas en el horno hasta que se dore el queso y esté fundido (2 o 3 minutos aproximadamente). Servir inmediatamente.

Existen multitud de posibilidades para rellenar cazuelitas, por ejemplo rellenar la mitad con crema pastelera y la otra mitad con cualquiera de los sabores de los **Triturados de Fruta Campofrío HealthCare**.

Otra opción es disponer una “quenelle” de helado de vainilla encima una de cazuelita rellena de **Triturado de Manzana**.

Se pueden sustituir las tartaletas de masa quebrada por “vol au vents”.





### 3 • Fruta en dos texturas

Con este truco conseguiremos un postre sencillo con una presentación espectacular, es perfecto para hacerlo con los siguientes triturados de fruta:

- **Triturado de Manzana**  
Campofrío **HealthCare**
- **Triturado de Pera y Manzana**  
Campofrío **HealthCare**
- **Triturado de Melocotón y Manzana**  
Campofrío **HealthCare**

Elegir una manzana tipo Golden, pelarla dejando el rabo y cortar un poco la base para que se aguante bien, quitarle el corazón pero sin que se rompa la fruta.

Cocerla al vapor o en el microondas sin agregarle azúcar ni alcohol hasta que quede cocida pero un poco “al dente”.

Prepara un ganache de chocolate fundiendo el chocolate rallado en nata (las proporciones son a 50%. Es decir, por ejemplo 200 ml de nata por 200 g de chocolate)

Hacer con papel sulfurizado un pequeño cono, rellenarlo con el ganache y cortar la punta. Dibujar en el plato de servicio una forma en el interior del plato como la que aparece en la fotografía.

Disponer dentro del dibujo del ganache el **Triturado de Manzana** y por último la pieza cocida de fruta y servir.

Podemos realizar este postre con pera cocida y **Triturado de Pera y Manzana** Campofrío **HealthCare** así como con melocotón en almíbar y **Triturado de Melocotón y Manzana** Campofrío **HealthCare**.



## 4 • Batidos

Se pueden realizar batidos muy rápidos y con un aporte nutricional de calidad con los **Triturados de Fruta Campofrío HealthCare**. Algunos de los ejemplos son:

### **Batido de plátano, manzana y leche.**

Para hacer este batido que tiene base de leche mezclar 150 ml de leche, con 150 g de y **Triturado de Plátano y Manzana Campofrío HealthCare** y 15 g de azúcar.

Batir bien y servir decorando la copa con una rodaja de plátano y otra de manzana en el filo del vaso.

### **Batido de melocotón y naranja.**

Batir 150 g de **Triturado de Melocotón y Manzana Campofrío HealthCare** con 150 ml de zumo de naranja.

Servir decorando el borde del vaso con una rodaja de naranja y una de melocotón. Agregar si se desea hielo picado.





Todas nuestras recetas están valoradas nutricionalmente y tienen comentarios para que resulte fácil seguirlas.

## ENCUENTRA TU RECETA FAVORITA

- 1 · Crêpes de peras al vino.
- 2 · Tiramisú de pera y manzana.
- 3 · Tarta de manzana.
- 4 · Natillas de manzana.
- 5 · Mousse de yogur con plátano y manzana.
- 6 · Crumble de manzana y melocotón.
- 7 · Puding de plátano y melocotón.
- 8 · Solomillo de cerdo con salsa de melocotón.

# 1 Crêpes de peras al vino



## Ingredientes para 2 personas

- 200 g de **Triturado de Manzana y Pera Campofrío HealthCare**
- 150 ml de vino tinto
- 35 g de azúcar blanco
- 12 g de maizena
- 1 rama de canela
- 2 crêpes ya preparadas



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 245,93 kcal

**Proteínas:** 2,02 g

**Hidratos de carbono:** 42,93 g

**Grasas:** 1,90 g



## Preparación

- 1 - Hervir el vino con el azúcar y la rama de canela y dejar enfriar para que se aromatice bien.
- 2 - Agregar 100 ml del vino aromatizado al **Triturado de Manzana y Pera Campofrío HealthCare**.
- 3 - Diluir la maizena en un poquito de agua fría y en un cazo agregarla a la mezcla del triturado y vino. Hervir hasta obtener una textura de crema. Reservar y dejar templar tapándola.
- 4 - Rellenar las crêpes con la mezcla, reservando un poco para decorar el plato.
- 5 - Decorar con frutos rojos y nata.



## Comentario

Si se desea otra opción de postre muy fácil y rápido, prepare una copa de peras al vino. Lo conseguiremos simplemente mezclando el triturado con el vino aromatizado.

Servir en una copa o vaso de "txacolí" y decorarlo con nata o gelatina.

## 2 Tiramisú de manzana y pera



### Ingredientes para 6 personas

- 9 bizcochos de soletilla
- 1 huevo
- 150 g de queso Mascarpone
- 40 g de azúcar blanco
- 480 g de **Triturado de Manzana y Pera Campofrío HealthCare**
- 5 g de cacao en polvo



### Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 295,58 kcal

**Proteínas:** 4,57 g

**Hidratos de carbono:** 40,39 g

**Grasas:** 12,53 g



### Preparación

- 1 - En 6 cuencos, colocar un bizcocho o bizcocho y medio en el fondo de cada uno. Cubrirlo con 80 g de triturado y reservar.
- 2 - Mezcla en un cazo, el mascarpone, la yema de huevo y el azúcar.
- 3 - Montar la clara a punto de nieve y mezclar con mucho cuidado con la mezcla anterior.
- 4 - Repartir la crema mascarpone en los 6 boles anteriores encima del triturado. Reservar en la nevera unas 8 horas.
- 5 - Antes de servir espolvorear con el cacao en polvo.



### Comentario

Podemos realizar el tiramisú con cualquiera de los **Triturados de Fruta Campofrío HealthCare**, ya que con todos queda muy bien.

# 3 Tarta de manzana



## Ingredientes para 6 personas

- 250 g de Triturado de Manzana Campofrío HealthCare
- 60 g de azúcar blanco
- 10 g de mantequilla
- 35 g de maizena
- 35 g de pasas de corintio
- 130 g de hojaldre (1 lámina)
- 1 huevo



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 322,91 kcal  
**Proteínas:** 3,65 g  
**Hidratos de carbono:** 46,95 g  
**Grasas:** 13,21 g



## Preparación

- 1 - Para el relleno, mezclamos en un cazo 30 g de agua con la maizena. Añadimos el triturado y lo cocemos todo junto al fuego medio sin dejar de remover hasta que espese. Añadimos la mantequilla, las pasas y lo dejamos enfriar.
- 2 - Extendemos la masa con la ayuda de un rodillo, hasta que quede un rectángulo fino.
- 3 - Colocamos en la parte central el relleno de manzana. Cortamos la masa sobrante en tiras para poder trenzar encima del relleno.
- 4 - Pintamos el hojaldre con huevo y horneamos a 180°C durante 45 minutos.
- 5 - Servir frío. Puedes añadir pasas al triturado.



## Comentario

Podemos hacer una tarta de manzana redonda con una rejilla de hojaldre por encima o hacer mini tartaletas rellenas.



# 4 Natillas de manzana



## Ingredientes para 4 personas

- 400 ml de leche entera
- 2 yemas de huevo
- 20 g de maizena
- 30 g de azúcar blanco
- 200 g de **Triturado de Manzana Campofrío HealthCare**



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 173,95 kcal

**Proteínas:** 4,79 g

**Hidratos de carbono:** 23,15 g

**Grasas:** 6,84 g



## Preparación

- 1 - Colocar en un cazo la leche, las yemas, el azúcar y la piel de naranja. Remover hasta su total disolución.
- 2 - Cocer a fuego medio, sin dejar de remover. Cuando espese retirar.
- 3 - Mezclar la crema con el triturado, dejar enfriar y servir.
- 4 - Decorar con un cordón de triturado y dados de frutas y servir.



## Comentario

Si se desea preparar este postre para diabéticos, realizar la crema sin azúcar, agregando al final edulcorante como por ejemplo aspartamo en polvo.

Esta crema también queda muy buena con **Triturado de Manzana y Plátano Campofrío HealthCare**.

# 5 Yogur con plátano y manzana



## Ingredientes para 3 personas

- 150 g de Triturado de Manzana y Plátano Campofrío HealthCare
- 15 g de gelatina
- 100 g de yogur natural
- 150 g de nata montada



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 235,80 kcal  
**Proteínas:** 6,60 g  
**Hidratos de carbono:** 10,23 g  
**Grasas:** 18,49 g



## Preparación

- 1 - Mezclar el yogur con el Triturado de Manzana y Platano Campofrío HealthCare y reservar.
- 2 - Mojar la gelatina, colocar un cazo al fuego con 3 cucharadas de agua, cuando esté a punto de hervir, retirar de fuego e incorporar la gelatina. Remover hasta su total disolución. Mezclar con el yogur, reservar.
- 3 - Añadir la nata montada y remover con mucho cuidado. Verter en tres recipientes y dejar en la nevera hasta que cuaje (unas 12 horas).



## Comentario

Esta receta es apta para diabéticos.

Se puede sustituir el Triturado de Manzana y Plátano Campofrío HealthCare por el Triturado de Manzana Campofrío HealthCare.

# 6 Crumble de manzana y melocotón



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 408,83 kcal

**Proteínas:** 5,69 g

**Hidratos de carbono:** 49,83 g

**Grasas:** 20,63 g

## Ingredientes para 6 personas

### Para el crumble

- 60 g de harina de trigo
- 75 g de mantequilla
- 15 g de nata líquida
- 70 g de azúcar blanco

### Para la base

- 100 g de harina de trigo
- 50 g de mantequilla
- 70 g de azúcar blanco
- 2 huevos (55 g/pieza)
- 10 g de levadura

### Para el relleno

- 300 g de Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare



## Preparación

- 1 - Para el crumble, mezclamos en un bol la mantequilla, el azúcar, la harina y la nata hasta conseguir una masa homogénea. Reservar.
- 2 - Para la masa, mezclamos la harina con la levadura, añadimos el huevo la mantequilla y el azúcar. Una vez tengamos la masa homogénea, la verteremos en un molde, previamente engrasado.
- 3 - Disponer encima el Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare y a continuación desmenuzaremos poco a poco el crumble, cubriendo toda la cremogenado, dejar enfriar y servir.
- 4 - Hornearemos con el horno pre calentado a 180°C durante unos 45 minutos.



## Comentario

Otra opción de postre es en un bol o cuenco apto para el horno, poner el triturado y encima desmigalar el crumble, hornear hasta que esté dorado y comerlo con cuchara.

Este postre también queda delicioso con Triturado de Manzana o Pera y Manzana Campofrío HealthCare.

# 7 Puding de melocotón y plátano



## Ingredientes para 5 personas

- 300 g de Triturado de Manzana y Plátano Campofrío HealthCare
- 150 g de Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare
- 3 huevos
- 50 g de maizena
- 1 yogur desnatado natural edulcorado
- 150 g de frambuesa
- 15 g de edulcorante de aspartamo



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 174,77 kcal  
**Proteínas:** 5,99 g  
**Hidratos de carbono:** 28,27 g  
**Grasas:** 3,92 g



## Preparación

- 1 - En un recipiente, y con la ayuda de una batidora mezclar todos los ingredientes excepto el **Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare** y las frambuesas.
- 2 - Verter la mezcla en un molde tipo tarta de queso y cocinar al vapor o en el horno al baño maría durante 35/40 minutos a 180°C.
- 3 - Una vez esté cocido desmoldarlo y decorarlo cubriéndolo con el **Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare** y las frambuesas.



## Comentario

Este postre es apto para diabéticos, ya que no contiene ningún azúcar añadido.

También se puede decorar el puding con cualquiera de los sabores de los **Triturados de Fruta Campofrío HealthCare** o por mermelada sin azúcar.

# 8 Solomillo de cerdo con salsa de melocotón



## Ingredientes para 3 personas

- 200 g de Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare
- 1 pieza de solomillo de cerdo
- 225 g de judías verdes
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 300 g de patatas
- 100 ml de caldo de pollo
- 1 cucharada de maizena
- 1 pizca de sal y pimienta negra



## Valor nutricional (por ración)

**Valor energético:** 506,72 kcal

**Proteínas:** 29,80 g

**Hidratos de carbono:** 26,81 g

**Grasas:** 30,99 g



## Preparación

- 1 - Salpimentar el solomillo de cerdo y dorarlo en la sartén. Bajar el fuego y tapar el solomillo, dejarlo unos minutos para que se cocine el centro.
- 2 - Retirarlo de la sartén y en la misma sartén con el jugo y el aceite del cerdo, agregar el Triturado de Manzana y Melocotón Campofrío HealthCare y la maizena desleída en el caldo frío.
- 3 - Remover suavemente para que se amalgamen los sabores y agregar el solomillo. Tapar el conjunto y dejarlo un par de minutos haciendo "chup-chup". Apagar el fuego.
- 4 - Preparar la guarnición: consistente en unas judías verdes y unas patatas de platillo que haremos al horno o al vapor.
- 5 - Emplatar la carne con la salsa de melocotón y la guarnición.



## Comentario

Podemos sustituir el solomillo de cerdo por cualquier otra carne con fuerza, como por ejemplo costillar de cerdo hecho al horno, o una buena hamburguesa de ternera.





# Notas



## SOLUCIONES GLOBALES EN ALIMENTACIÓN NATURAL DE TEXTURA MODIFICADA PARA EL SECTOR SOCIO-SANITARIO



Campofrio HealthCare presenta una línea de alimentación natural completa, variada y equilibrada, basada en la dieta mediterránea dirigida a pacientes que presenten problemas de masticación y/o deglución.

**Beneficios de nuestros productos:**

- ▶ **Elaboración natural, sabores y colores tradicionales.**
- ▶ **Texturas homogéneas que facilitan la deglución.**
- ▶ **Calidad y seguridad garantizada.**
- ▶ **Ausencia de alérgenos.**
- ▶ **Valores nutricionales garantizados.**

### EXPERTOS

EN ALIMENTACIÓN NATURAL  
PARA LA SALUD



**SOLUCIONES GLOBALES  
DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL  
DE TEXTURA MODIFICADA  
PARA EL SECTOR SOCIO SANITARIO**