

# RECETAS

# NUTRICIÓN

> Estreñimiento

# Estreñimiento

#1

## Coliflor asada al horno con especias

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona  
**20 min.** | **5 g** | **167 kcal** | **10.5 g**

Un asado que se puede repetir con diferentes combinaciones de verduras. Elige verduras de colores y legumbres distintas para que el plato siempre sea atractivo. Por ejemplo, con pimiento rojo, amarillo y hasta verde, tomate, calabaza, coles de Bruselas y brócoli.

Al final, también puedes añadir frutos secos u oleaginosos, ¡que le darán un extra de fibra!



### Ingredientes

- 1 coliflor (200 g por persona)
- 400 g de calabaza
- 4 cucharadas de semillas de girasol (14 g x 4)
- 1 cucharadita de pimentón
- Romero y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite (7 g)
- Media cabeza de ajo

### Preparación

Primero, coloca la coliflor en una bandeja adecuada para el horno y aliña con pimentón, romero, pimienta y aceite. Añade la cabeza de ajo y las semillas de girasol, mételas en el horno a 200 °C durante unos 25 minutos.



YUM

# Estreñimiento

## #2 Ensalada de lentejas, pera y nueces

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona  
**30 min.** | **6,5 g** | **198 kcal** | **11 g**

Para variar, no sugerimos una ensalada tradicional de lechuga, cebolla y tomate. Esas ensaladas contienen muy poca fibra, ¿por qué no optar por combinaciones más ricas? Apuesta por legumbres como el maíz, los garbanzos o las judías carilla, hortalizas frescas como las espinacas baby, el berro, los canónigos y la rúcula. Prueba también los sabores de las semillas, los frutos secos, ciruelas pasas y oleaginosos como las nueces, almendras y avellanas.

Recuerda que las pieles de las frutas son ricas en fibra, así que cómelas cuando sea posible.



### Preparación

Primero, pon las lentejas en una olla con agua. Cuando empiece a hervir, deja que se cuezan durante 15 minutos. Escurre y deja que se enfríen.

Por separado, pica la cebolla y el perejil, y corta el pimiento y la pera en dados pequeños. Aliña con aceite, vinagre, el zumo y la ralladura de limón y un toque de pimienta. Mezcla esta preparación con las lentejas, añade las nueces y sírvelo.



### Ingredientes

- 400 g de lentejas cocidas
- 30 g de nueces
- 30 g de perejil
- 1 cebolla roja
- 1 pera
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de aceite (7 g)
- 1 cucharada de vinagre
- 1 limón para ralladura y zumo
- Pimienta al gusto

# Estreñimiento

## #3 Batido de calabaza y nuez

1 persona : fibra/persona : calorías/persona : proteína/persona  
**15 min.** : **6,5 g** : **404 kcal** : **14 g**

Una bebida nutritiva, con sabores otoñales y ricos. Ideal para el desayuno, la merienda o incluso como tentempié a media mañana.



### Ingredientes

- 80 g de calabaza
- 1 cucharadita de miel (8 g)
- 24 g de nuez (6 unidades)
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas (26 g)
- 100 ml de leche/bebida vegetal
- 1 naranja para ralladura y zumo
- Canela en polvo al gusto

### Preparación

Primero, saltea la calabaza con la miel, la ralladura y el zumo de naranja y la canela en polvo, hasta que se ablande.

Después, tritura la calabaza con la leche o la bebida vegetal, las nueces y las semillas de lino molidas.

Mezcla bien hasta obtener un batido homogéneo.

YUM

# Estreñimiento

## #4 Batido de ciruela, uva y jengibre

1 persona    fibra/persona    calorías/persona    proteína/persona  
**15 min.**    **13,6 g**    **265 kcal**    **8 g**

¡Una opción refrescante pero también nutritiva!  
 Para evitar sedimentos o grumos, prueba a triturar la avena previamente para obtener una harina más fina y homogénea.



### Preparación

Tritura las ciruelas con las uvas, la miel, la avena, la leche o bebida vegetal y la goma xantana hasta obtener un batido bien homogéneo. Sirve con un poco de canela en polvo por encima.



### Ingredientes

- 6-8 ciruelas secas (60 a 80 g)
- 5 granos de uva (35 g)
- 2 cucharadas de avena (18 g)
- Jengibre
- 100 ml de leche/bebida vegetal
- Canela en polvo al gusto

# Estreñimiento

## #5 Batido de algarroba y zanahoria

1 persona | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona  
**15 min.** | **6 g** | **254 kcal** | **9 g**

¡Los sabores agradables de la zanahoria, la miel y la canela nunca han sido tan refrescantes!

Alegra tus mañanas con este batido delicioso y nutritivo. Puedes variar la fuente de fibra y usar harina de almendras, zaragatona (psyllium), avena o linaza.



### Preparación

Tritura la zanahoria, la miel, la algarroba, la leche o bebida vegetal, la harina de almendras y la canela hasta obtener un batido bien homogéneo. Sirve con un poco de canela en polvo por encima.



### Ingredientes

- 1 cucharada de harina de algarroba (12 g)
- 1 cucharadita de miel (8 g)
- 1 cucharada de harina de almendras (14 g)
- 1 zanahoria cruda (147 g)
- 150 ml de leche/bebida vegetal
- Canela en polvo al gusto

# YUM

# Estreñimiento

## #6 Puré de garbanzos, remolacha y azafrán

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona  
**15 min.** | **7 g** | **143 kcal** | **9 g**

Una guarnición cremosa, aromática y muy colorida. Porque todas las comidas merecen tonos llamativos y alegres.



### Preparación

Primero, tritura los garbanzos con la remolacha. Añade el azafrán, la pimienta, la cebolla picada, el cilantro y el aceite. Tritura todo hasta obtener un puré homogéneo. Al final, corrije el aliño si fuera necesario.



### Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 remolacha (50 g por persona)
- 1 cucharada de azafrán
- Pimienta al gusto
- Media cebolla
- 30 g de cilantro
- 1 cucharadita de aceite (5 ml)

YUM

# Estreñimiento

## #7 Puré de berenjenas y especias

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona  
**30 min.** | **4 g** | **42 kcal** | **2 g**

Este puré promete trasladarte inmediatamente hasta un escenario puramente mediterráneo. Fresco, aromático y ligeramente ahumado. Una delicia cremosa.



### Preparación

Primero, asa las berenjenas en el horno o en una parrilla de carbón tradicional. Una vez asadas, limpia el interior con un cuchillo, aplasta la pulpa y añade los demás ingredientes ya picados. Aliña con la ralladura y el zumo de limón, y pimienta al gusto.



### Ingredientes

- 600 g de berenjenas
- 40 g de ajos
- 1 cucharadita de aceite (5 ml)
- 20 g de perejil/cilantro
- 1 limón para ralladura y zumo
- Pimienta al gusto



YUM



Estas recetas se han elaborado en colaboración con la Dra. Diana Miranda, nutricionista especializada en trastornos neurodegenerativos; la Dra. Rita Cardoso, logopeda especializada en problemas asociados a la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento; y el chef Fábio Bernardino.