Bial

RECETAS

NUTRICIÓN

> Disfagia-Líquidos

KEEP IT ON
Empowering people with Parkinson's

Disfagia

#1 Café espumoso

1 persona
5 min.

Calorías/persona
0 kcal

¡Un café fresquito! Esta bebida esencial puede volver a formar parte de tus días. Descubre nuestra sugerencia para volver a saborear un café con toda seguridad.

Ingredientes

- 1 cucharadita de café soluble
- 50 ml de agua
- 2 g de goma xantana

Preparación

Echa agua caliente en el café. Añade la goma xantana y emulsiona todo en una batidora hasta obtener el estado deseado y una consistencia homogénea.

YUM

Disfagia

#2 Café con leche

1 persona	fibra/persona	calorías/persona	proteína/persona
5 min.	**0.5 g**	**23 kcal**	**2 g**

Sus mañanas volverán a tener el sabor de siempre. Preparar un delicioso y cremoso café con leche es muy sencillo, y podrás beberlo con toda seguridad. Descubre cómo y ponte en marcha con esta maravilla.

Ingredientes

- 1 cucharadita de café soluble
- 50 ml de agua
- 50 ml de leche/bebida vegetal
- 2 g de goma xantana

Preparación

Echa agua caliente o la leche/bebida vegetal en el café. Añade la goma xantana y emulsiona todo en una batidora hasta obtener el estado deseado y una consistencia homogénea.

Consejos: Para más recetas adaptadas para la disfagia, por favor, consulta las recetas de estreñimiento.

Disfagia

#3 Zumo de naranja con espesante

1 persona	fibra/persona	calorías/persona	proteína/persona
15 min.	**6.5 g**	**135 kcal**	**3.5 g**

Un desayuno completo puede ser un vaso de zumo de naranja fresquito y nada mejor que un toque de hierbabuena para acentuar esa frescura. Para que sea más cómoda y segura, esta es una receta que se puede preparar con espesante, pero también se puede preparar sin él.

Ingredientes

- 2 naranjas
- Hierbabuena fresca
- 2 g de goma xantana

Preparación

Pela las naranjas y tritúralas, enteras, con la hierbabuena fresca en una licuadora. Añade 30 ml de agua/infusión de lima y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

YUM

Disfagia

#4 Zumo de naranja espeso de forma natural

1 persona	fibra/persona	calorías/persona	proteína/persona
15 min.	**6 g**	**135 kcal**	**3.5 g**

Esta es una forma natural de probar un delicioso y refrescante zumo de naranja con total seguridad y comodidad. Es fácil, ¿quieres probar?

Ingredientes

- 2 naranjas
- Hierbabuena fresca
- 30 ml de agua/infusión fría de lima

Preparación

Echa agua caliente en el café. Añade la goma xantana y emulsiona todo en una batidora hasta obtener el estado deseado y una consistencia homogénea.

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.

2E21MPEON59 ON/AUG21/064