



Recetas de cocina

Lasañas como plato completo

Cuando nos encontramos con pacientes con poco apetito y dificultades para comer es importante cocinar platos que en poco volumen aporten una buena cantidad de nutrientes y energía. Además, es interesante que sean platos atractivos y bien aceptados y fáciles de comer (texturas blandas y agradables) si la persona tiene dificultades de masticación y/o deglución.

En ese sentido las lasañas son una buena opción, ya que permiten multitud de rellenos diferentes, preparación con antelación y congelado para poder sacar las porciones individuales y tenerlas listas en unos minutos calentándolas con el microondas o el horno, y suelen ser un plato atractivo y apetecible.

Todos sabemos hacer una lasaña, consiste en alternar capas de pasta con capas de algún relleno jugoso y bechamel que luego se cocina al horno y se gratina.

Vamos a dar unas pautas para que constituyan un plato completo y algunas ideas de relleno.

1 Placas de pasta: se venden en cualquier supermercado, las hay incluso que no precisan cocción previa o que solo necesitan remojar, facilitando mucho la preparación. Podemos encontrar placas normales de pasta clásica, placas verdes con espinacas (ojo, solo sirven para dar un colorido distinto al plato, la cantidad de verdura que aportan es irrisoria) e incluso es fácil encontrar placas de pasta sin gluten si las necesitamos. Aportarán la parte de carbohidratos de la comida.

2 Bechamel: es una salsa clásica que se prepara con leche y un roux de harina y mantequilla, en su lugar podemos hacerla con aceite de oliva para que sea más saludable su aporte graso. Y no hay problema en usar bebida de soja en lugar de leche si no se consumen lácteos o la leche no sienta bien, manteniendo además el aporte proteico (por eso mejor no usar otras bebidas vegetales distintas a la de soja). La bechamel dará más untuosidad al plato haciéndolo más agradable de comer, además de aportar parte grasa, proteica y más energía.

3 Gratinado: es típico gratinar la lasaña con queso rallado, elijamos un queso de calidad como un emmental o mozzarella. No preparaciones de queso fundido de mala calidad. También se puede gratinar con almendra molida (u otro fruto seco) o con levadura de cerveza.

4 Rellenos: que incluyan siempre verduras y una parte proteica, veamos algunas propuestas:

Para todos:

- De boloñesa de soja texturizada
- De tomate, cebolla, pimiento y tempheh
- De setas, nueces y tofu
- De puerro, zanahoria y lentejas
- De brócoli picado y garbanzos machacados
- De espinacas, pasas, piñones y tofu silken
- Lasaña fría de hummus y pimientos del piquillo, con veganesa (mayonesa hecha con bebida de soja) en vez de bechamel.



Recetas de cocina

Para los que consumen productos de origen animal:

- De boloñesa tradicional
- De tomate, cebolla, pimiento y atún
- De brócoli picado y requesón con salmón
- De cebolla caramelizada, setas y carne picada
- De espinacas, pasas, piñones y queso fresco o ricota
- Lasaña fría de mozzarella, tomate y albahaca con mayonesa en vez de bechamel