

Síntoma: Dolor al deglutir (odinofagia)

Receta 1: Risotto de verdura y bacalao

- Ingredientes para una ración:
 - ½ cebolla
 - 1 diente de ajo
 - ¼ de calabacín
 - ½ zanahoria
 - 60 g de bacalao desalado
 - 25 g de queso parmesano*
 - 25 g de mantequilla
 - 50 g de arroz
 - 100 ml de caldo de verduras



**Probar según tolerancia a los lácteos*

- Elaboración:
 1. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
 2. Añadir el resto de verduras peladas y picadas y sofreír.
 3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.
 4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras que previamente se ha calentado.
 5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
 6. Cocer el arroz durante unos 15 minutos.
 7. A media cocción, añadir el bacalao cortado a tacos.
 8. Después de 15 minutos, apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la mantequilla y remover hasta que ligue.

Receta 2: Pudding de manzana

- Ingredientes para dos raciones:

- 200 g de manzana (1 unidad de tamaño mediano)
- 1 huevo
- 50 ml de leche desnatada (con o sin lactosa según tolerancia)
- 30 g de bizcocho o magdalena



- Elaboración:

1. Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5-6 minutos.
3. Batir el huevo y la leche en un bol. Introducir el bizcocho. Dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos 30 segundos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.