



## 'Tacos de atún encebollados con crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus*'

25-07-2017

### LAS RECETAS PARA MAYORES DE BEL FOODSERVICE

El atún es uno de los pescados que mayor contenido en Omega 3 presenta, un aceite poliinsaturado que se asocia a una menor incidencia de accidentes cardiovasculares al reducir el tiempo de coagulación de la sangre. Entre algunos de los beneficios que está en estudio, se encuentra su implicación en la disminución de los efectos de la depresión, aspecto que podría resultar muy interesantes para el residente sociosanitario que no siempre goza de una salud emocional adecuada. Por su parte, la crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus*, enriquece el plato en vitamina D, lo que supone que éste contenga más del 100 % de las Ingestas Diarias de Referencia (IDR) para este nutriente. Además de la cremosidad que ofrece, suaviza la consistencia compacta de este tipo de pescado mejorando la aceptación por parte del comensal.

Image not found or type unknown



### PROCESO DE ELABORACIÓN

**Paso 1:**

– Cortar en tacos de unos 3-4 cm de diámetro los lomos de atún fresco, salar y saltear en una cazuela con aceite de oliva hasta que su superficie esté dorada. Reservar.

**Paso 2:**

– Mientras, cortar la cebolla en juliana y sofreír en la anterior cazuela con el aceite del atún.

**Paso 3:**

– Cuando la cebolla esté dorada, añadir un cubito de caldo de pescado y agua hasta cubrir la mitad de los trozos de atún.

**Paso 4:**

– Dejar hervir durante 20 minutos comprobando que los tacos de atún estén tiernos.

**Paso 5:**

– Añadir la crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus* y remover bien hasta conseguir una salsa homogénea.

**Paso 6:**

– Dejar cocer otros 5 minutos a fuego lento.

**Paso 7:**

– Servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Image not found or type unknown



**ALÉRGENOS:** gluten, leche y trazas de soja.

Todas las recetas de Bel Foodservice responden a las necesidades del sector de las colectividades (en este caso del segmento de residencias de las personas mayores) teniendo en cuenta:

1. Las necesidades nutricionales específicas de las personas mayores.
2. La limitación de las cocinas de colectividades en cuanto a medios, tiempo, control de riesgos y procesos.
3. Los costes por menú que se demandan en el sector.
4. La preocupación por la reducción del desperdicio alimentario.
5. La utilización de materias primas de calidad y confianza, que cumplan los requerimientos y restricciones más exigentes.

– Contacta con **Bel Foodservice** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

### Noticias Relacionadas

- [Receta de pastel de carne con crema de queso, un completo plato para personas mayores](#)
- [Bizcocho casero con un plus de calcio, un postre ocasional para deleite de los mayores](#)
- [Una porción de queso como contrapunto al sabor dulce de una compota de manzana](#)
- [Contra los radicales libres y la osteoporosis: 'Pimiento relleno de bacalao y crema de queso'](#)
- [Una delicia para las personas mayores: 'Porción de queso La Vaca que ríe Light con torrija'](#)
- [Para los mayores: 'Arroz cremoso de verduras con queso La Vaca que ríe Fórmula Plus'](#)
- [Para personas mayores: 'Crema de lentejas con crema de queso La Vaca que ríe Fórmula Plus'](#)
- [Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los 'Libros de menús para residencias'](#)
- [Bel facilita a los profesionales una guía sobre nutrición en personas mayores](#)