



Calabacines rellenos de jamón y crema de queso para facilitar la digestión del anciano

23-05-2018

[LAS RECETAS PARA MAYORES DE BEL FOODSERVICE](#)

Esta semana Bel Foodservice nos ofrece una receta basada en el calabacín, una hortaliza que aporta vitamina C, potasio y mucílagos; unos componentes no nutritivos que confieren a este alimento propiedades suavizantes para el aparato digestivo lo que le convierte en una hortaliza de fácil digestión y con un ligero efecto laxante. Todo ello muy adecuado para las personas mayores.

El calabacín es una hortaliza que aporta vitamina C, potasio y mucílagos. Estos últimos son unos componentes no nutritivos que confieren a este alimento propiedades suavizantes para el aparato digestivo lo que le convierte en una hortaliza de fácil digestión y con un ligero efecto laxante. Todo ello resulta muy adecuado para casos de mala digestión o estreñimiento, patologías que suelen ser comunes entre los ancianos. En la elaboración de esta receta se incluyen otro tipo de alimentos como es la crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus*, producto de alta calidad que está específicamente destinado a la tercera edad por su alto contenido en calcio, proteínas y vitamina D.

Image not found or type unknown



PROCESO DE ELABORACIÓN

Paso 1:

– Precaentar el horno a 200°C.

Paso 2:

– Lavar los calabacines y cortarlos a la mitad longitudinalmente.

Paso 3:

– Con un sacabocados quitar la parte carnosa de los calabacines con cuidado de no rasgar la piel exterior y reservar.

Paso 4:

– Picar el ajo y saltear en una sartén junto con la carne de los calabacines anteriormente separada.

Paso 5:

– Añadir el jamón serrano picado, junto con la salsa de tomate y la crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus* a la sartén; remover bien para mezclar todos los ingredientes y cocinar durante 10 minutos.

Paso 6:

– Rellenar cada calabacín vacío con el relleno cocinado y colocarlos en un recipiente para horno con el fondo cubierto con aceite de oliva.

Paso 7:

– Añadir el queso gruyere en la superficie y gratinar al horno durante 10 minutos. Servir calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Image not found or type unknown



ALÉRGENOS: leche.

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

- 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



Marian González es licenciada en Biología por la Universidad Complutense de Madrid, grado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Internacional Isabel I de Castilla y postgrado en Nutrición Clínica y Tecnología Avanzada de los Alimentos por la Universitat de Barcelona. Consultora nutricional para restauración colectiva y directora de Edasnut. @: info@edasnut.es