



Restauración Colectiva

*El portal de referencia para los profesionales del sector*

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /

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

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

Miércoles, 23 de mayo 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.



### PROCESO DE ELABORACIÓN

**Paso 1:**

– Precalentar 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.

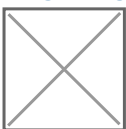
**Paso 6:**

– 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



**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 **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](mailto:info@edasnut.es)