



Contra los radicales libres y la osteoporosis: 'Pimiento relleno de bacalao y crema de queso'

03-05-2017

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

Siguiendo con la serie de platos que Bel Foodservice está ofreciendo a todos los profesionales nutricionistas y cocineros, hoy publicamos la receta de 'Pimientos rellenos de bacalao y crema de queso La Vaca que ríe Fórmula Plus'; una elaboración muy adecuada para incluir en los menús de las personas mayores, tanto por su composición nutricional y aporte vitamínico, como por su textura suave y cremosa.

El pimiento es una hortaliza rica en vitamina A y vitamina C. Ambas son vitaminas con propiedades antioxidantes que luchan contra los efectos perjudiciales de los radicales libres, responsables del envejecimiento de las estructuras celulares. Además de esta interesante función para personas de edad avanzada, la vitamina C actúa como activador mejorando la asimilación del hierro, en este caso proveniente del bacalao.

La crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus* es un producto que destaca por su formulación especialmente ideada para la tercera edad por contener un alto contenido en vitamina D y calcio, nutrientes que combaten la progresión de la osteoporosis en las personas mayores. Además, su consistencia cremosa funciona como ligante para obtener una pasta de bacalao suave y ligera al paladar.

Image not found or type unknown



PROCESO DE ELABORACIÓN

Paso 1:

– Precalentar el horno a 200°C.

Paso 2:

– Mientras, lavar, cortar los pimientos a la mitad y limpiar las pepitas.

Paso 3:

– Untar con aceite el interior de un recipiente apto para horno y colocar las mitades de pimiento boca arriba. Echar un chorrito de aceite y hornear durante 20 minutos a 150 °C hasta que la carne comience a estar tierna.

Paso 4:

– Mientras, en un bol mezclar el bacalao desmigado con la crema de queso *La Vaca que ríe Fórmula Plus*.

Paso 5:

– Cuando hayan transcurrido los 20 minutos de horneado sacar los pimientos y rellenarlos con la mezcla preparada anteriormente.

Paso 6:

– Espolvorear el queso gruyere en la superficie y hornear a 180°C durante otros 15 - 20 minutos hasta que el relleno esté asado.

Paso 7:

– Servir en un plato con la salsa que hayan soltado durante el horneado.

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

- Receta de 'Ternera asada con salsa de verduras y crema de queso', especial para mayores
- Receta de pastel de carne con crema de queso, un completo plato para personas mayores
- 'Tacos de atún encebollados con crema de queso La Vaca que ríe Fórmula Plus'

- Una porción de queso como contrapunto al sabor dulce de una compota de manzana
- 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