



Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /



La sopa de cebolla, una especialidad con una función bioactiva, importante para los mayores

16-10-2018

LAS RECETAS PARA MAYORES DE BEL FOODSERVICE

Dentro de la gama de sopas y caldos, la sopa de cebolla es una especialidad tradicional especialmente bien aceptada entre las personas mayores, sobretodo si se incluye el pan y el queso en la receta; además, gracias a la quercitina de la cebolla, este plato ayuda a reducir los procesos inflamatorios crónicos, asociados con la obesidad y la diabetes.

La cebolla es un alimento rico en quercitina. Este compuesto fenólico tiene una función bioactiva importante para el cuerpo, reduciendo los procesos inflamatorios crónicos asociados con la obesidad y la diabetes. Dada la alta tasa de incidencia de estas dos patologías según avanza la edad, esta receta resulta idónea para introducir en los menús de las residencias de ancianos.

Para una mejor aceptación del plato por parte de los mayores, la receta suele incluir pan y queso, siendo la loncha de queso *cheddar* La Vaca que ríe Toastinette, la que ofrece el toque de distinción, con un sabor a queso intenso que resulta particularmente agradable al paladar del anciano.

Image not found or type unknown



PROCESO DE ELABORACIÓN

Paso 1:

– Pelar, cortar las cebollas y dorarlas en un cazo con aceite.

Paso 2:

– Añadir la harina y remover para que se junte bien con la cebolla.

Paso 3:

– Añadir agua, vino y sal; y dejar cocer 6 minutos a fuego lento.

Paso 4:

– Mientras, cortar el pan a rebanadas muy finas y tostar o freír en un poco de aceite.

Paso 5:

– Encima de las tostadas calientes, colocar una loncha de queso *cheddar* La Vaca que ríe Toastinette, y dejar que se funda ligeramente.

Paso 6:

– Servir la sopa de cebolla y, encima, colocar la tosta de pan con la loncha de queso *cheddar* La Vaca que ríe Toastinette.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Image not found or type unknown



ALÉRGICOS: gluten, leche, trazas de soja y trigo.

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
- Calabacines rellenos de jamón y crema de queso para facilitar la digestión del anciano
- Manzana asada con una porción de queso, un postre nutritivo y adecuado para los mayores
- Sopa minestrone con crema de queso; una receta 'plus' para el menú de las residencias
- Peras al vino con porción de queso, un postre dulce, suave y saludable para los mayores
- Crema de melón con jamón y queso, un plato fácil, nutritivo y delicioso para el anciano



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