

Alimentos en puré: Postres de lenteja¹

Wendy J. Dahl y Alison O'Donoughue²

Una dieta en puré puede ser recomendada para personas con problemas para tragar. Es una dieta que requiere que los alimentos sean mezclados o procesados para obtener una textura suave, similar a un pudín. Sin embargo, proporcionar proteínas, fibra, vitaminas, y minerales adecuados a quienes consumen una dieta en puré puede ser un desafío. Las lentejas son una fuente buena de proteína, fibra, potasio y otros nutrientes, y también son muy fáciles de hacer puré. Una manera agradable de aumentar la ingesta de nutrientes en aquellos que requieren dietas en puré es servir postres de puré de lentejas que son deliciosos y nutritivos. Una ventaja adicional de éstas recetas es que se congelan y descongelan muy fácilmente.

El puré de lentejas es fácil de preparar. Simplemente hierva las lentejas (1 taza secas con al menos 2 tazas de agua) durante aproximadamente 20 minutos hasta que estén muy suaves. Escurra el restante de agua. Para hacer el puré, use una licuadora de inmersión o de mano inmediatamente después de cocinar. Alternativamente, una vez que las lentejas se hayan enfriado, puede usar un procesador de alimentos para hacer el puré, asegurándose llegar a una consistencia suave - lista para usar en las recetas. Esta publicación destaca algunas recetas sabrosas y nutritivas de postres en puré a base de lentejas.

Para obtener información general sobre cómo preparar alimentos en puré, ver <http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FS/FS20500.pdf>.

Nota: cdta. = cucharadita; cda. = cucharada

Puré de Cheesecake de Fresa, Lenteja y Galleta de Jengibre Relleno

1 paquete Jell-O® No Bake Real Cheesecake “Paso 2: Mezcla de Relleno”

1½ tazas leche baja en grasa

Bata la leche con la mezcla de relleno durante 3 minutos a velocidad media con una batidora eléctrica. Refrigere por 2 horas. Ponga el relleno del cheesecake en el procesador de alimentos y añada:

1½ tazas puré de lentejas rojas

½ taza queso crema suavizado

Procese hasta que esté bien mezclado y suave.

Base de galletas de jengibre

1 taza galletas de jengibre (trituras en polvo fino)

½ taza leche

Utilice un procesador de alimentos para triturar las galletas de jengibre a un polvo fino. Combine el polvo de galletas de jengibre con la leche. Deje reposar por unos minutos, luego agregue mas leche si es necesario para lograr una textura similar a la de un pudín. Hace aproximadamente 1 taza de la base. Alternativamente, la base se puede hacer con la

1. Este documento, FSHN18-7, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: abril 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Wendy J. Dahl, associate professor; and Alison O'Donoughue, Extension assistant, Food Science and Human Nutrition Department; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

masa de migas de galleta graham incluida en el paquete del cheesecake (ver las instrucciones en la siguiente receta).

Cubierta

½ taza cubierta de fresas (de paquete) o fresas congeladas (descongeladas)

Haga las fresas puré usando una licuadora de mano. Agregue suficiente espesante de almidón comercial para lograr una consistencia parecida a un pudín si es muy líquida. Agite y deje reposar durante 5 minutos.

Hace

Aproximadamente 5 tazas de relleno, 1 taza de base, 1 taza de cubierta. Las porciones individuales deben ser de aproximadamente ½ taza de relleno, 2 cucharadas de base, y 1 cucharada de cubierta.



Figure 1. Puré de cheesecake de fresa, lenteja y galleta de jengibre.
Créditos: UF/IFAS

Puré Clásico de Cheesecake de Cereza y Lenteja

Relleno

1 paquete Jell-O® No Bake Real Cheesecake “Paso 2: Mezcla de Relleno”

1½ tazas leche baja en grasa

Bata la leche con la mezcla de relleno durante 3 minutos a velocidad media con una batidora eléctrica. Refrigerar por 2

horas. Ponga el relleno del cheesecake en el procesador de alimentos y añada:

1½ tazas puré de lentejas rojas

½ taza queso crema suavizado

Puré de corteza

1 taza corteza de pastel a base de miga de galleta graham (del paquete de Jell-O® No Bake Cheesecake Dessert)

½ taza+2 cdas. agua

Combine las migas de graham con agua. Déjelo reposar por 2 minutos. Hágalo puré usando una licuadora de mano.

Cubierta

½ taza relleno de tarta de cereza

Hágalo puré usando una licuadora de mano o un procesador de alimentos.

Ponga en capas: base de graham, relleno (como fue preparado anteriormente) y puré de relleno de tarta de cereza.

Hace

Aproximadamente 5 tazas de relleno, 1 taza de base y una taza de cubierta de cereza. Las porciones individuales deben ser de aproximadamente ½ taza de relleno, 2 cucharadas de base, y dos cucharadas de cubierta.

Puré de Pudín de Lenteja y Chocolate

¼ taza mantequilla

¼ taza azúcar

1 cuadrado chocolate semidulce (opcional)

2 cdas. cacao

1 cda. maicena

2 tazas puré de lentejas rojas

2 tazas leche baja en grasa

1 paquete Jell-O® Chocolate Cook & Serve Pudding & Pie Filling, 3.9 oz

En una olla, combine la mantequilla, el azúcar y el chocolate semidulce. Derrita a fuego medio. Combine el cacao y maicena. Agregue a la mezcla de mantequilla derretida. Agregue el puré de lentejas rojas, la leche y la mezcla del pudín. Cocine hasta que la mezcla hierva. Bata constantemente. Reduzca el fuego y cocine por 1 minuto. Retírelo del calor. Enfríe ligeramente. Divida las porciones en platos de servir.

Hace

Aproximadamente 4½ tazas de pudín o nueve porciones de ½ taza.

Cubierta opcional: Salsa de caramelo de pecanas

Para cada postre, combinar:

1 cda. jarabe de caramelo Smuckers®

1 cdta. pecanas finamente molidas espesante de almidón comercial si es necesario

Puré de Pistacho y Lenteja

1 paquete Jell-O® Instant Pistachio Pudding & Pie Filling, 3.9 oz

1 cda. maicena

⅛ taza mantequilla

2 cdas. azúcar

1 taza puré de lentejas rojas

2 ¼ tazas leche baja en grasa

Tome la mezcla de pudín y póngalo en un colador para quitar las nueces. Agregue maicena a la mezcla seca y póngalo a un lado. En una olla, combine la mantequilla y el azúcar. Cocine a fuego medio hasta que se derrita. Agregue el puré de lentejas, la leche y los ingredientes secos. Cocine hasta que el producto hierva, revolviendo/ batiendo constantemente. Agregue leche adicional si está demasiado espeso. Reduzca el fuego y cocine por 1 minuto. Divida las porciones en platos de servir.

Hace

Aproximadamente 7 de porciones.

Puré de Pudín de Vainilla y Lenteja

¼ taza mantequilla

¼ taza azúcar

2 tazas puré de lentejas rojas

3 tazas leche baja en grasa

1 paquete Jell-O® Vanilla Cook & Serve Pudding & Pie Filling, 3.9oz

1 cda. maicena

1 cdta.vainilla

En una olla, combine la mantequilla y el azúcar. Cocine a fuego medio hasta que se derrita. Agregue el puré de lentejas, la leche, la mezcla de pudín y la maicena. Cocine hasta que el producto hierva, revolviendo / batiendo constantemente. Reduzca el fuego y cocine por 1 minuto. Retire del fuego y agregue la vainilla. Divida porciones en platos de servir. Deje enfriar. Agregue la cubierta (vea abajo) sobre el pudín frío.

Coberturas sugeridas

Relleno de pastel de arándano en puré, albaricoques en conserva en puré.

Hace

Aproximadamente 11 de porciones. Se congela bien.

Puré de Calabaza y Lenteja

¼ taza mantequilla

¼ taza azúcar

2 tazas puré de lentejas rojas

1 taza relleno de pastel de calabaza

2 tazas leche baja en grasa

1 paquete Jell-O Vanilla Cook & Serve Pudding & Pie Filling, 3.9oz

1 cda. maicena

1 cdta. especias de pastel de calabaza

½ cdta. canela

¼ cdta. jengibre molido

⅛ cdta. clavo de olor molido

2 gotas colorante rojo para comida (opcional para mejorar la apariencia)

8 gotas colorante amarillo para comida (opcional para mejorar la apariencia)

En una olla mediana, derrita la mantequilla y el azúcar. Añada el puré de lentejas, la calabaza y la leche. Combine la mezcla de pudín, la maicena, las especias de pastel de calabaza, el jengibre y el clavo de olor y agregue a la mezcla de calabaza. Cocine a fuego medio, revolviendo / batiendo constantemente, hasta que la mezcla hierva. Reduzca el fuego y cocine por 1 minuto. Retire la mezcla del fuego y enfríe un poco. Agregue colorante para comida si lo desea. Divida porciones en platos de servir y deje enfriar. Cubra con crema batida o cobertura.

Hace

Aproximadamente 10 de porciones.

Crema de Banano, Coco y Lenteja

¼ taza mantequilla

¼ taza azúcar

2 tazas puré de lentejas rojas

1 banano maduro hecho puré

2 tazas leche baja en grasa

1 paquete Jell-O® Vanilla Cook & Serve Pudding and Pie Filling, 3.9oz

1 cda. maicena

1 cdta. extracto de vainilla

½ cdta. extracto de coco

En una olla, combine la mantequilla y el azúcar. Cocine a fuego medio hasta que se derrita. Agregue el puré de lentejas, el banano hecho puré, la leche, la mezcla de pudín y la maicena. Caliente hasta hervir, revolviendo / batiendo constantemente. Reduzca el fuego y cocine por 1 minuto. Retire del fuego y agregue el extracto de vainilla y de coco. Divida porciones en platos de servir y deje enfriar.

Hace

Aproximadamente 10 de porciones.

Puré de Piña Colada y Lenteja

½ taza crema de coco en lata

¾ taza piña triturada, escurrida y hecha puré

½ taza jugo de piña

½ taza crema half & half

½ taza puré de lentejas rojas

2 cdas. jarabe de maíz ligero

2 cdas. azúcar blanca

6 gotas extracto de coco (opcional) espesante comercial de almidón para la disfagia.

En una licuadora, combine la crema de coco, la piña, el jugo de piña, la crema, la leche, el puré de lentejas, el jarabe, el azúcar y el extracto de coco. Configure la licuadora en modo puré. Haga el puré. Transfiera a la olla. Cocine a fuego medio hasta que la fibra de raíz de achicoria se haya disuelto o hasta que el producto esté hirviendo. Retire del fuego y deje enfriar. Mezcle el espesante comercial de almidón para lograr una consistencia óptima. Deje enfriar.

Hace

Aproximadamente 5 de porciones.



Figure 2. Puré de piña colada y lenteja.
Créditos: UF/IFAS