

FUSIONANDO TRADICIÓN Y TECNOLOGÍA PARA NUTRIR MEMORIA

RECETARIO
ADAPTADO A
PERSONAS CON
PROBLEMAS DE
MASTICACIÓN



FRANCISCO
DE VITORIA



gamarra
ostalaritza hosteleria

COCUJS



EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Este recetario recoge las elaboraciones desarrolladas durante los cursos 2024-2026 en el marco de un proyecto de innovación financiado por la Viceconsejería de Formación Profesional del Gobierno Vasco.

El proyecto ha sido liderado por el IES Francisco de Vitoria BHI junto con la Escuela de Hostelería de Gamarra, contando con la colaboración de la empresa El Coccus, especializada en tecnologías innovadoras para la elaboración y presentación de alimentos adaptados.

La iniciativa surge con el objetivo de mejorar la alimentación de las personas mayores con dificultades de masticación, un colectivo especialmente vulnerable al riesgo de desnutrición y sarcopenia. Para ello, se han desarrollado recetas inspiradas en platos tradicionales, adaptadas tanto a las necesidades nutricionales como a las limitaciones funcionales de las personas usuarias.

Además de mejorar la experiencia alimentaria, el proyecto ha buscado promover una alimentación más sostenible mediante la incorporación de ingredientes de elevada calidad nutricional y fuentes proteicas de origen vegetal.

Las recetas incluidas en este recetario han sido elaboradas mediante una tecnología de reconstrucción alimentaria que permite reproducir la apariencia original de los alimentos manteniendo una textura adaptada.

El proceso consta de las siguientes etapas:

1. Elaboración de moldes mediante una preformadora, reproduciendo la forma del alimento original.
2. Preparación de la receta texturizada y moldeado del producto en los moldes previamente obtenidos.
3. Impresión de la superficie del alimento sobre obulato utilizando tinta comestible para reproducir su aspecto visual.
4. Ensamblaje de la impresión sobre la pieza moldeada y calentamiento previo al servicio.

Gracias a esta metodología es posible ofrecer platos visualmente reconocibles, atractivos y seguros para personas con dificultades de masticación, favoreciendo una experiencia alimentaria más satisfactoria y una mejor aceptación de las preparaciones.

Esperamos que este recetario pueda servir de inspiración y apoyo a profesionales de la restauración colectiva, centros sociosanitarios y entidades comprometidas con una alimentación más inclusiva, nutritiva y sostenible.

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Índice de recetas:

- MUSLO DE POLLO EN SALSA PARMENTIER
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- ALUBIAS CON SACRAMENTOS
- CREMA DE MARISCO CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES
- INTXAURSALDA

Recetario del proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria"

MUSLO DE POLLO EN SALSA PARMENTIER

NOMBRE DE LA RECETA: MUSLO DE POLLO EN SALSA PARMENTIER

Raciones: 1

Tiempo de elaboración: 60 minutos

FOTOGRAFÍA DE LA RECETA



Ingredientes

Ingrediente	Cantidad
Muslo De Pollo	80 g
Garbanzo En Conserva	15 g
Maizena	1 g
Patatas	40 g

Recetario del proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria"

Mantequilla	5 g
Caldo De Pollo	120 g
Leche	20 g
Aislado De Proteína De Guisante	20 g
Aceite De Oliva Virgen Extra	5 g
Goma Gellan	0,4 g

Elaboración

1. Asamos el muslo de pollo a 200°C durante 30 minutos. Dejamos enfriar y despegamos toda la carne.
2. Introducimos la carne y su jugo, los garbanzos y la proteína de guisante en la thermomix y trituramos.
3. Diluimos el gellan en un poco de agua fría y añadimos a la thermomix elevando la temperatura hasta los 90°C.
4. Colocamos el puré de pollo en los moldes y congelamos.
5. Por otro lado realizamos un pure de patata parmentier cocinando la patata en leche y triturando todo añadiendo mantequilla.
6. Realizamos una salsa de pollo ligando el caldo con maizena.
7. A la hora del servicio, dejamos descongelar el pollo a temperatura ambiente y una vez esté blanda colocamos la lámina de obulato encima simulando la piel. Después calentamos la pieza en horno mixto a 160°C con 40% de humedad.
8. Emplatamos con ayuda de una espátula, colocamos una kennel de puré de patata y salseamos por encima con salsa de pollo.

Valor nutricional por ración

Energía (kcal)	240
Proteína (g)	25,2
Hidratos de C (g)	9,7

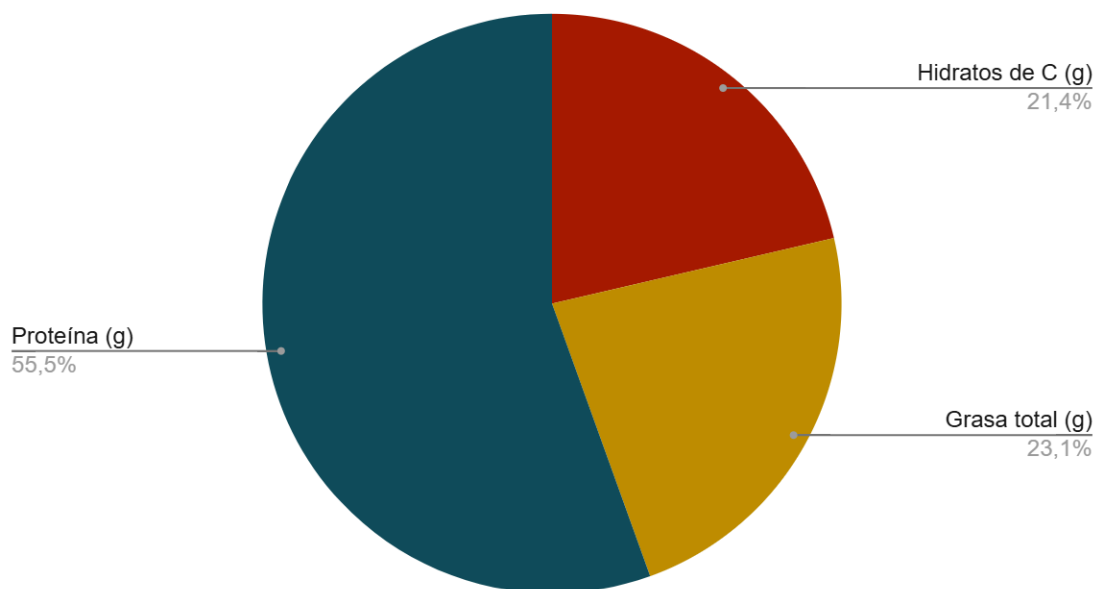
Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

H.C. Sencillos (g)	1,4
Fibra dietética (g)	2,4
Grasa total (g)	10,5
AGS (g)	4,5
AGM (g)	3
AGP (g)	2
AGP/AGS	0,44
[AGP+AGM]/AGS	1,1
Colesterol (mg)	39,7
Agua (g)	193
Minerales	
Calcio (mg)	51,4
Hierro (mg)	1,7
Yodo (mg)	5,2
Magnesio (mg)	28,4
Zinc (mg)	0,94
Selenio (mg)	3,2
Sodio (mg)	862
Potasio (mg)	423
Fósforo (mg)	183
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,095
Vitamina B2 (mg)	0,14
Eq. Niacina (mg)	4,3
Vitamina B6 (mg)	0,19
Acido Fólico (µg)	21,8
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	22,6

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Retinol (µg)	41,8
Carotenos (µg)	26,4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	46,7
Vitamina D (µg)	0,056
Vitamina E (mg)	0,48

Reparto de macronutrientes



Observaciones

Receta adaptada para personas con problemas de masticación y elaborada según lo descrito en el proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”.

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

MERLUZA EN SALSA VERDE

NOMBRE DE LA RECETA: Merluza en salsa verde

Raciones: 1

Tiempo de elaboración: 50 minutos

FOTOGRAFÍA DE LA RECETA



Ingredientes

Ingrediente	Cantidad
Merluza	100 g
Patata	15 g
Leche	30 g
Zanahoria	60 g
Ajo	0,5 g
Caldo De Pescado	25 g

Recetario del proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria"

Perejil	0,1 g
Aislado De Proteína De Guisante	20 g
Aceite De Oliva Virgen Extra	2 g
Goma Gellan	0,4 g

Elaboración

1. Cocemos la zanahoria, la patata y la merluza 20 minutos y escurrir.
2. Con la ayuda de la thermomix, trituramos todos los ingredientes cocidos previamente y le añadimos la proteína de guisante y la sal.
3. Diluimos el gellan en un poco de agua fría y añadimos a la thermomix elevando la temperatura hasta los 90°C.
4. Ponemos el puré de merluza en los moldes y congelamos para poder desmoldar correctamente.
5. Por otro lado realizamos una salsa verde con aceite de oliva, el ajo , caldo de pescado y un poco de patata cocida para espesar.
6. A la hora del servicio, dejamos descongelar la merluza a temperatura ambiente y una vez esté blanda colocamos la lámina de obulato encima simulando la piel. Después calentamos la pieza en horno mixto a 160°C con 40% de humedad.
7. Emplatamos con ayuda de una espátula y salseamos por encima con salsa verde.

Valor nutricional por ración

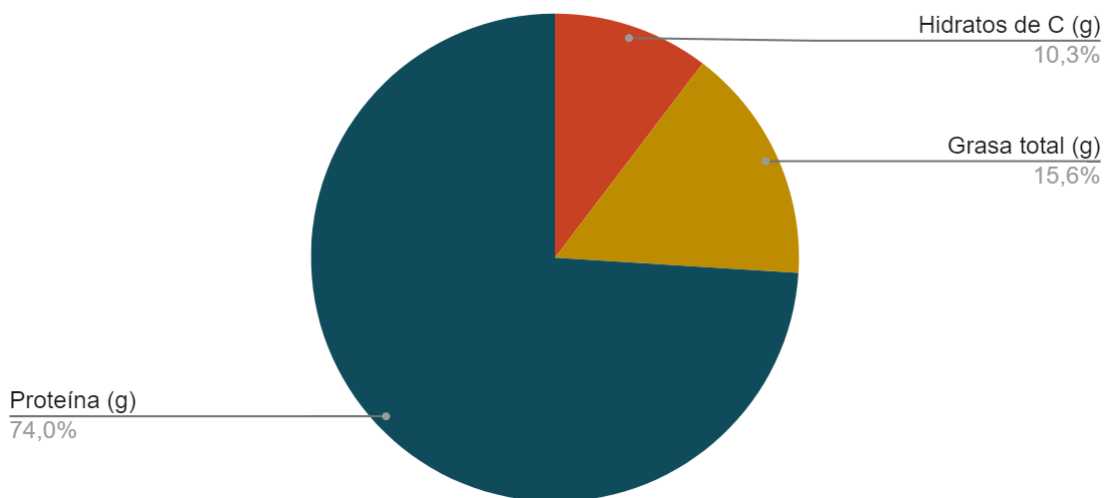
Energía (kcal)	183
Proteína (g)	27,9
Hidratos de C (g)	3,9
H.C. Sencillos (g)	1,7
Fibra dietética (g)	1,1
Grasa total (g)	5,9
AGS (g)	1,5

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

AGM (g)	2,3
AGP (g)	1,4
AGP/AGS	0,93
[AGP+AGM]/AGS	2,5
Colesterol (mg)	61,2
Agua (g)	134
Calcio (mg)	78,8
Hierro (mg)	1,4
Yodo (mg)	26,1
Magnesio (mg)	34,9
Zinc (mg)	0,74
Selenio (mg)	31,4
Sodio (mg)	411
Potasio (mg)	439
Fósforo (mg)	187
Vitamina B1 (mg)	0,1
Vitamina B2 (mg)	0,15
Eq. Niacina (mg)	8
Vitamina B6 (mg)	0,19
Acido Fólico (µg)	15,8
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	10,6
Retinol (µg)	27,1
Carotenos (µg)	8,5
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	28,9
Vitamina D (µg)	0,009
Vitamina E (mg)	0,77

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Reparto de macronutrientes



Observaciones

Receta adaptada para personas con problemas de masticación y elaborada según lo descrito en el proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”.

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

ALUBIAS CON SACRAMENTOS

NOMBRE DE LA RECETA: Alubias con sacramentos

Raciones: 5

Tiempo de elaboración: 60 minutos

FOTOGRAFÍA DE LA RECETA



Ingredientes

Ingrediente	Cantidad
Alubia	400 g
Cebolla	100 g
Puerro	100 g

Recetario del proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria"

Zanahoria	200 g
Patata	250 g
Chorizo	100 g
Morcilla	100 g
Aislado De Proteína De Guisante	80 g
Aceite De Oliva Virgen Extra	25 g
Goma Gellan	0,8 g

Elaboración

9. Realizar el potaje de alubias. Dejar las alubias en remojo de víspera. Limpiar y cortar las verduras. Pocharlas un poco en una cazuela, añadir las alubias y cubrir con agua fría. Cocinar 20 minutos en una olla rápida.
10. Cocinar el chorizo con un poco de aceite y triturar con un poco de caldo de verduras. Diluimos el gellan en un poco de agua fría y añadimos a la thermomix elevando la temperatura hasta los 90°C. Poner el puré de chorizo en los moldes y congelar.
11. Cocinar la morcilla con un poco de aceite y triturar con un poco de caldo de verduras. Diluimos el gellan en un poco de agua fría y añadimos a la thermomix elevando la temperatura hasta los 90°C. Poner el puré de morcilla en los moldes y congelar.
12. A la hora del servicio, dejamos descongelar el chorizo y la morcilla a temperatura ambiente y una vez esté blanda colocamos la lámina de obulato encima. Después calentamos la piezas 3 minutos en horno mixto a 160°C con 40% de humedad.
13. Colocar el potaje de alubias caliente en la base del plato y con ayuda de una espátula colocar el chorizo y la morcilla encima.

Valor nutricional por ración

Energía (kcal)	536
Proteína (g)	42

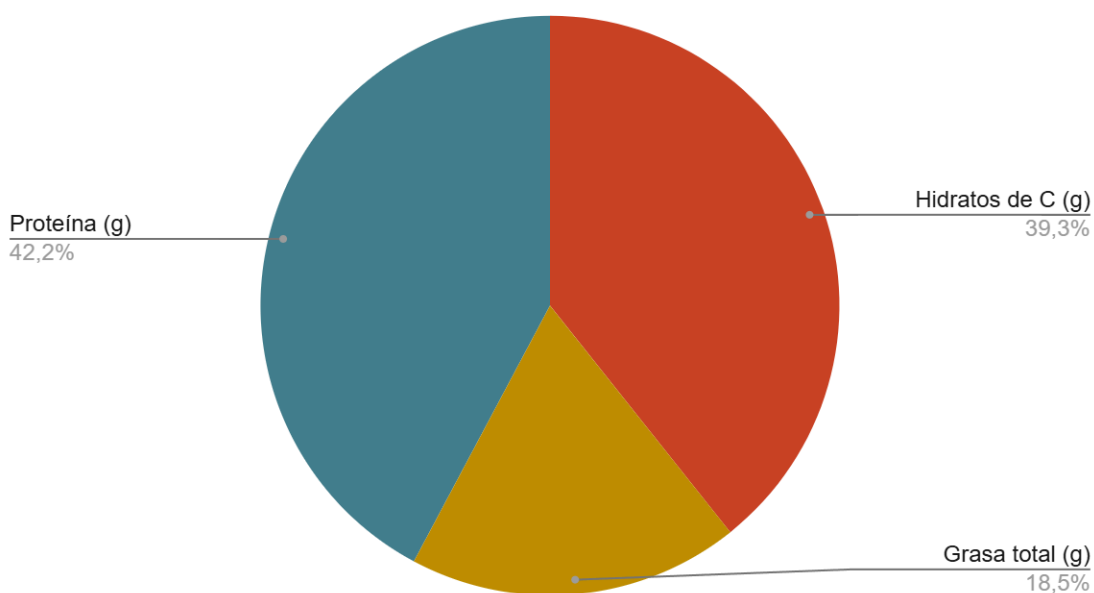
Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Hidratos de C (g)	39,1
H.C. Sencillos (g)	6,9
Fibra dietética (g)	23,2
Grasa total (g)	18,4
AGS (g)	5,9
AGM (g)	9
AGP (g)	2,5
AGP/AGS	0,42
[AGP+AGM]/AGS	1,9
Colesterol (mg)	28,7
Agua (g)	363
Minerales	
Calcio (mg)	154
Hierro (mg)	8,2
Yodo (mg)	13,6
Magnesio (mg)	146
Zinc (mg)	3,2
Selenio (mg)	12,4
Sodio (mg)	1886
Potasio (mg)	1605
Fósforo (mg)	499
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,64
Vitamina B2 (mg)	0,29
Eq. Niacina (mg)	11,2
Vitamina B6 (mg)	0,61
Acido Fólico (µg)	348
Vitamina B12 (µg)	

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Vitamina C (mg)	24,8
Retinol (µg)	0
Carotenos (µg)	3486
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	581
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1,7

Reparto de macronutrientes



Observaciones

Receta adaptada para personas con problemas de masticación y elaborada según lo descrito en el proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”.

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

CREMA DE MARISCO CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES

NOMBRE DE LA RECETA: CREMA DE MARISCO CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES

Raciones: 5

Tiempo de elaboración: 60 minutos

FOTOGRAFÍA DE LA RECETA



Ingredientes

Ingrediente	Cantidad
Langostino	230 g
Puerro	750 g
Tomate	60 g
Zanahoria	50 g
Arroz	30 g

Recetario del proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria"

Mejillon	200 g
Aislado De Proteína De Guisante	20 g
Aceite De Girasol	40 g
Agua	1000 g
Goma Gellan	0,8 g

Elaboración

14. Realizar la crema de marisco. Limpiar y cortar las verduras. Pocharlas mucho en una cazuela, añadir cabezas y peladuras de langostino y cubrir con caldo de pescado. Cocinarlo 30 minutos y triturar todo. Pasarlo por el chino y reservar.
15. Cocinar los langostinos en un poco de aceite y triturar con un poco de caldo de pescado. Diluimos el gellan en un poco de agua fría y añadimos a la thermomix elevando la temperatura hasta los 90°C. Poner el puré de langostinos en los moldes y congelar.
16. Cocinar los mejillones en un poco de aceite y triturar con un poco de caldo de pescado. Diluimos el gellan en un poco de agua fría y añadimos a la thermomix elevando la temperatura hasta los 90°C. Poner el puré de mejillones en los moldes y congelar.
17. A la hora del servicio, dejamos descongelar los langostinos y mejillones a temperatura ambiente y una vez esté blanda colocamos la lámina de obulato encima. Después calentamos la piezas 3 minutos en horno mixto a 160°C con 40% de humedad.
18. Colocamos la crema de marisco caliente en la base del plato y con ayuda de una espátula colocaremos los langostinos y mejillones encima.

Valor nutricional por ración

Energía (kcal)	181
Proteína (g)	12,1
Hidratos de C (g)	10,8
H.C. Sencillos (g)	5,7
Fibra dietética (g)	3,7
Grasa total (g)	9

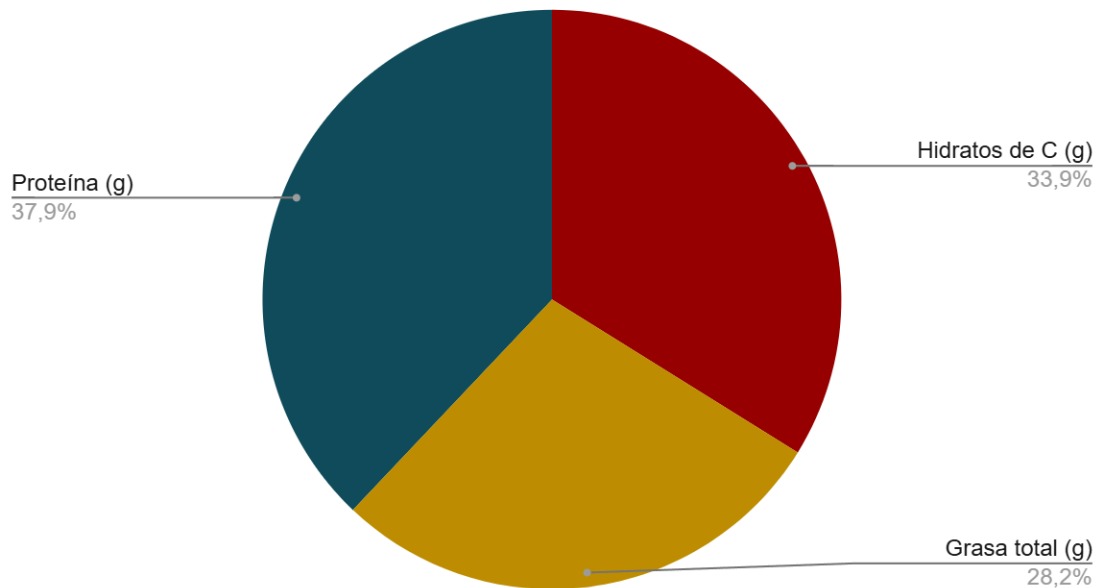
Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

AGS (g)	1,2
AGM (g)	1,8
AGP (g)	5,6
AGP/AGS	4,7
[AGP+AGM]/AGS	6,2
Colesterol (mg)	46,6
Agua (g)	460
Minerales	
Calcio (mg)	116
Hierro (mg)	2,3
Yodo (mg)	40,3
Magnesio (mg)	44,5
Zinc (mg)	0,97
Selenio (mg)	11,7
Sodio (mg)	517
Potasio (mg)	489
Fósforo (mg)	141
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,15
Vitamina B2 (mg)	0,12
Eq. Niacina (mg)	2,3
Vitamina B6 (mg)	0,39
Acido Fólico (µg)	142
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	39
Retinol (µg)	4,8
Carotenos (µg)	1860
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	315
Vitamina D (µg)	0,0018

Recetario del proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria"

Vitamina E (mg)	6,2
-----------------	-----

Reparto de macronutrientes



Observaciones

Receta adaptada para personas con problemas de masticación y elaborada según lo descrito en el proyecto "Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria".

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

INTXAURSALDA

NOMBRE DE LA RECETA: INTXAURSALDA

Raciones: 8-10

Tiempo de elaboración: 25 minutos.

FOTOGRAFÍA DE LA RECETA



Ingredientes

Ingrediente	Cantidad
Nuez Sin Cascara	300 g
Nata Líquida Para Cocinar	700 g
Leche	500 g
Azúcar	60 g
Chocolate	200 g

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Elaboración

19. Introduce las nueces peladas y el azúcar en una picadora y tritura hasta obtener un polvo muy fino.
20. Vierte la leche y la nata en una cazuela alta y agrega las nueces trituradas con el azúcar.
21. Enciende el fuego a nivel medio-bajo y remueve constantemente con unas varillas para evitar que se pegue al fondo.
22. Cocina a fuego suave durante unos 8 a 10 minutos desde que vuelva a hervir, hasta que notes que la mezcla empieza a espesar.
23. Mezcla los 200gr de chocolate con 200gr de nata y rellena los moldes con forma de nuez.
24. Coloca la intxaursalsa en cuencos de ración con dos bombones de nuez encima.

Valor nutricional por ración

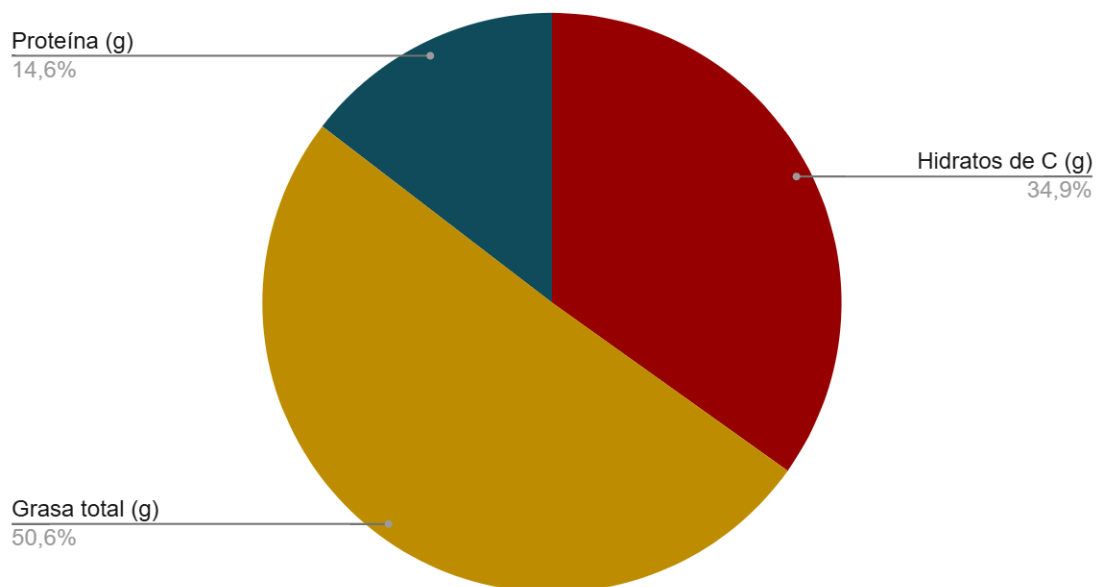
Energía (kcal)	893
Proteína (g)	19,8
Hidratos de C (g)	47,3
H.C. Sencillos (g)	45,3
Fibra dietética (g)	3,8
Grasa total (g)	68,6
AGS (g)	22,3
AGM (g)	15,9
AGP (g)	27,3
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	1,9
Colesterol (mg)	72,8
Agua (g)	212
Minerales	
Calcio (mg)	417

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Hierro (mg)	2,6
Yodo (mg)	16,5
Magnesio (mg)	128
Zinc (mg)	3,1
Selenio (mg)	6
Sodio (mg)	129
Potasio (mg)	854
Fósforo (mg)	561
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,33
Vitamina B2 (mg)	0,63
Eq. Niacina (mg)	4,9
Vitamina B6 (mg)	0,66
Acido Fólico (µg)	64,1
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	4,4
Retinol (µg)	177
Carotenos (µg)	73,7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	190
Vitamina D (µg)	1,2
Vitamina E (mg)	2,8

Recetario del proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”

Reparto de macronutrientes



Observaciones

Receta adaptada para personas con problemas de masticación y elaborada según lo descrito en el proyecto “Fusionando tradición y tecnología para nutrir memoria”.