

Usare alimenti per addensare i fluidi Using Foods to Thicken Fluids

Nome /Name: _____ Data/Date: _____

Dietista/Dietitian: _____

Logopedista/SLP: _____

Terapista Occupazionale/OT: _____

Usare alimenti per addensare i fluidi

È possibile addensare i propri liquidi utilizzando alimenti comuni.

Una volta preparato il fluido addensato, controllare sempre che la consistenza sia quella giusta per voi. I suggerimenti che seguono non portano necessariamente ad ottenere la medesima consistenza.

Purea di frutta	Da usare per i frullati
Purea di verdura	Da usare per i frullati o per addensare le zuppe
Patate schiacciate	Da usare per addensare le zuppe
Farina Amido di Mais Cereali di riso per bambini	Da usare per addensare le zuppe e le salse
Yogurt	Da usare per i frullati
Purea di formaggio fresco Ricotta Tofu morbido	Da usare per i frullati o per addensare le zuppe

Ricette che usano addensanti naturali

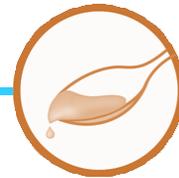
I fluidi addensati con alimenti possono diventare liquidi nel tempo.

Prima di bere fluidi che sono stati addensati in modo naturale, assicurarsi sempre che abbiano la consistenza giusta per voi.

Suggerimenti:

- Se si usano frutti con semi (quali fragole o lamponi), filtrarne la purea con un colino prima di usarla.
- Non usare bevande a base di yogurt al posto dello yogurt.

Ricette che danno la consistenza del nettare



Frappè di tofu, non a base casearia

2 porzioni

Tempo di preparazione: 5 minuti

10 once (300 ml) tofu morbido, scolato
 ¼ tazza (60 ml) succo di arancia
 2 CT (30 ml) marmellata di fragole senza semi

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare finché il liquido è omogeneo e senza pezzetti visibili.

Zuppa di crema di funghi

2 porzioni

Tempo di preparazione: 10 minuti

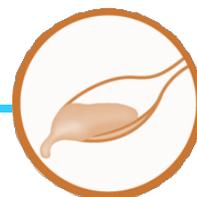
1 lattina, 10 once (284 ml) zuppa di crema di funghi
 10 once (284 ml) latte al 2% di grassi
 2 CT (25 ml) amido di mais

Preparazione:

1. Versare la zuppa e il latte in una pentola. Scaldare a fuoco medio.
2. Mescolare con il frustino.
3. Abbassare il fuoco al MINIMO e aggiungere l'amido di mais.
4. Continuare a mescolare con il frustino finché non scompaiono tutti i grumi.
5. Versare nel frullatore. Frullare finché il liquido è omogeneo.

Suggerimento: Usare la lattina vuota della zuppa per dosare il latte.

Ricette che danno la consistenza del miele



Frullato di albicocche

1 porzione

Tempo di preparazione: 5 minuti

½ tazza (125 ml) latte
 ½ tazza (125 ml) yogurt
 1 busta Carnation Breakfast Essentials® Drink alla vaniglia
 6 fette mezze albicocche in scatola, scolate

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a far scomparire tutti i grumi.

Frullato di banana e cioccolato

1 porzione

Tempo di preparazione: 5 minuti

½ tazza (125 ml) latte
 ½ tazza (125 ml) yogurt
 1 busta Carnation Breakfast Essentials® Drink al cioccolato
 1 (media) banana

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a far scomparire tutti i grumi.

Frullato di Ananas

1 porzione

Tempo di preparazione: 5 minuti

½ tazza (125 ml) latte
 ½ tazza (125 ml) yogurt
 1 busta Carnation Breakfast Essentials® Drink alla fragola
 ½ tazza (125 ml) ananas in scatola sminuzzato e scolato

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a far scomparire tutti i grumi.

La colazione in un bicchiere

1 porzione

Tempo di preparazione: 5 minuti

1 (media) banana
 ¾ tazza (~180 ml) succo di arancia
 ½ tazza (125 ml) yogurt
 1 CT (15 ml) germe di grano

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a far scomparire tutti i grumi.

Frappè alla frutta

2 porzioni

Tempo di preparazione: da 5 a 10 minuti

¼ tazza (60 ml) latte
 1 tazza (250 ml) yogurt
 ½ tazza (125 ml) gelato alla vaniglia
 2 metà pesche in scatola, scolate
 2 ct (10 ml) miele

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullare.
2. Smettere di frullare e mischiare. Ripetere finché il liquido è omogeneo e senza grumi.

Variazione: Al posto delle pesche, usare ½ tazza (125 ml) di banane a fette, fragole, albicocche, pere o macedonia di frutta. Qualora si usi frutta in scatola, scolare bene il liquido.

Frullati ad alto valore proteico

4 porzioni

Tempo di preparazione: da 5 a 10 minuti

½ tazza (125 ml) formaggio fresco
 1 tazza (250 ml) yogurt naturale

Aggiungere una delle seguenti combinazioni (A o B):

- | | |
|--|--|
| <p>A. 1 banana
 1 tazza (250ml) fragole
 1 CT (15 ml) miele</p> | <p>B. Altra ½ tazza (125 ml) di formaggio fresco
 3 mezze pesche
 1 tazza (250ml) fragole
 1 CT (15 ml) miele</p> |
|--|--|

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullare.
2. Smettere di frullare e mischiare. Ripetere finché il liquido diventa omogeneo e non vi sono grumi di formaggio fresco.

Nota:

- È possibile dare maggior gusto aggiungendo 1 ct (5 ml) di estratto di vaniglia
- Qualora si usi frutta in scatola, scolare bene il liquido

Zuppa di verdure casalinga

5 porzioni

Tempo di preparazione: da 20 a 25 minuti

1 (grande)	patata, lavata, pelata, e tagliata a cubetti
2 ½ tazze (625 ml)	brodo di pollo, da usare a più riprese
¼ ct	cipolla in polvere
½ tazza (125 ml)	latte condensato non zuccherato
10 once (285 ml)	verdure fresche o surgelate quali broccoli, cavolfiore, asparagi o carote

Preparazione:

1. Mettere i cubetti di patata in una pentola con 1 ½ tazza (375 ml) di brodo di pollo e cuocere per 10 fino a 15 minuti o finché non sono morbidi.
2. Senza scolarle, schiacciare le patate nella pentola e metterle da parte.
3. Far cuocere le verdure in un'altra pentola con 1 tazza (250 ml) di brodo di pollo finché non sono tenere.
4. Mettere insieme le patate schiacciate, le verdure e il loro brodo, il latte condensato non zuccherato e la cipolla in polvere. Meschiare bene.
5. Versare il tutto nel frullatore. Frullare finché il liquido diventa omogeneo. Filtrare se necessario.

Zuppa di crema

3 porzioni

Tempo di preparazione: 10 minuti

1 lattina, 10 once (284 ml)	zuppa di crema
10 once (284 ml)	latte
1/3 tazza (80 ml)	focchi di patate istantanei

Preparazione:

1. Mettere la zuppa e il latte dentro una pentola e portate a fuoco medio.
2. Aggiungere i focchi di patate e mescolare.
3. Se vi sono dei grumi, versare nel frullatore e frullare finché il liquido diventa omogeneo. Se non vi sono dei grumi, servire.

Suggerimento: Usare la lattina vuota della zuppa per dosare il latte.

Zuppa cremosa di carne e verdure

Da 1 a 2 porzioni

Tempo di preparazione: da 20 a 25 minuti

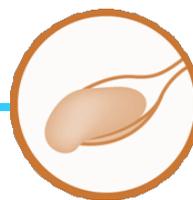
1½ tazza (375 ml)	brodo vegetale
½ tazza (125 ml)	sedano a tocchetti
2 CT (30 ml)	cipolla a tocchetti
¾ tazza (175 ml)	latte scremato in polvere
1½ CT (25 ml)	farina
½ ct (2 ml)	sale
¼ tazza (50 ml)	carne o pollame cotti e tagliati a tocchetti.
¼ ct (1 ml)	timo

Preparazione:

1. Mettere il brodo vegetale in una pentola e portare a ebollizione.
2. Aggiungere il sedano e la cipolla. Cuocere finché diventano teneri.
3. In una ciotola a parte, unire il latte scremato in polvere, la farina e il sale.
4. A fuoco medio, versare la mistura secca nel brodo.
5. Mescolare con il frustino finché il liquido diventa omogeneo.
6. Aggiungere la carne e il timo.
7. Continuare a mescolare e cuocere fino a che il prodotto si addensa.
8. Versare nel frullatore. Frullare finché il liquido diventa omogeneo.
9. Filtrare con un colino per rimuovere ogni residuo pezzetto di alimento.

Variazione: Per ottenere la 'Consistenza del Nettare', aggiungere un'ulteriore ¼ tazza (50 ml) di brodo vegetale.

Ricette che danno la consistenza del budino



Frullati altamente proteici

4 porzioni

Tempo di preparazione: da 5 a 10 minuti

1/2 tazza (125 ml) formaggio fresco
 1 tazza (250 ml) yogurt naturale
 1 banana
 2 ct (10 ml) burro di arachidi
 4 CT (60ml) sciroppo al cioccolato
 A scelta: 1 CT (15 ml) di miele o altro gusto a piacere

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullare.
2. Smettere di frullare e mischiare. Ripetere finché il liquido diventa omogeneo e non vi sono grumi di formaggio fresco.

Nota:

3. È possibile dare maggior gusto aggiungendo 1 ct (5 ml) di estratto di vaniglia
4. Qualora si usi frutta in scatola, scolare bene il liquido

Mousse di frutta

4 porzioni

Tempo di preparazione: 55-60 minuti (incluso il tempo di raffreddamento)

1 confez. 6 once (180 gr) polvere per gelatina aromatizzata o misto in polvere Jell-O
 1 tazza (250 ml) acqua bollente
 1 tazza (250 ml) acqua fredda, con ghiaccio
 1 tazza (250 ml) ricotta
 ¼ tazza (60 ml) zucchero
 1 tazza (250 ml) frutta surgelata o fresca

Preparazione:

1. Versare nel frullatore la polvere per gelatina e l'acqua bollente e frullare.
2. Aggiungere nel frullatore 1 tazza di acqua fredda (ma non il ghiaccio).
3. Aggiungere la ricotta, lo zucchero e la frutta surgelata. Frullare finché il liquido diventa omogeneo.
4. Versare in 4 ciotole per servire.
5. Lasciar raffreddare per 45 minuti o quanto basta.

Crema di albicocche

4 porzioni

Tempo di preparazione: 35 minuti (incluso il tempo di raffreddamento)

6	metà di albicocche in scatola, scolate
1½ tazza (375 ml)	latte, da usare a più riprese
¼ tazza (60 ml)	zucchero
3 CT (45 ml)	amido di mais
2 CT (30 ml)	latte scremato in polvere

Preparazione:

1. Usare il frullatore o il tritatutto; frullare ad alta velocità per 2 minuti le albicocche e 1 tazza (250 ml) di latte.
2. Aggiungere il latte scremato in polvere e frullare a bassa velocità fino a che gli ingredienti si amalgamano.
3. Filtrare con un colino per rimuovere ogni grumo.
4. Versare la mistura di albicocche dentro ad una pentola.
5. Portare la mistura di albicocche a ebollizione a fuoco medio.
6. In una ciotola a parte mescolare lo zucchero e l'amido di mais. Aggiungere ½ tazza (125 ml) di latte.
7. A fuoco BASSO, aggiungere la mistura di amido di mais (punto #6) alla mistura di albicocche calda e continuare a mischiare con il frustino fino a quando il liquido si addensa.
8. Versare in 4 ciotole per servire.
9. Lasciar raffreddare prima di servire (all'incirca 20 minuti).

Abbreviazioni

uncia	-	uncia
ct	-	cucchiaino da tè
CT	-	cucchiaino da tavola
ml	-	millilitri
gr	-	grammi

Immagini cortesemente fornite da Vancouver Coastal Health, che ne ha consentito l'uso.

www.fraserhealth.ca

Queste informazioni non sostituiscono i consigli dati dal vostro assistente sanitario.

Catalogue # 266396 (February 2017) Italian
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

