



recetario para PKU y OTM



Generalitat
de Catalunya



alimentació i ciència



Prólogo

El tratamiento de muchas enfermedades metabólicas hereditarias que implican el metabolismo de los aminoácidos y ácidos orgánicos se basa en la restricción de proteínas naturales de la dieta. El seguimiento estricto de estas dietas evita las descompensaciones metabólicas de los pacientes y mejora notablemente el pronóstico de estas enfermedades.

No obstante, no es fácil para padres y familiares, y para los mismos pacientes adolescentes y adultos, seguir estas dietas especiales que, en cierta manera, limitan su alimentación a las verduras, frutas y algunas hortalizas, suplementadas con fórmulas especiales y productos comerciales con bajo contenido proteico.

El correcto control nutricional de estos pacientes implica, no únicamente la aceptación de la enfermedad y del tratamiento, sino también el conocimiento de la composición de los alimentos y de las mejores formas de combinarlos y prepararlos. Por ello, deben seguirse las indicaciones del equipo médico de nutrición, que se ha especializado en facilitar la información y resolver los problemas nutricionales de los pacientes.

Mucho mejor aún es la actitud positiva y creativa de los padres que, unidos en la Associació PKU/ATM, busca nuevas colaboraciones de expertos, como la Fundació Alícia, para, todos juntos, poder ampliar y diversificar las posibilidades nutricionales de nuestros niños, adolescentes y adultos afectados y poner estas posibilidades al servicio de todos los otros pacientes que comparten los mismos problemas.

Felicitemos, por tanto, a la Fundació Alícia por este recetario, que conjuga el rigor científico necesario para la correcta nutrición de los pacientes con la sugestiva presentación de los menús, que inducen a prepararlos y probarlos. La cocina es un arte y cocinar con amor representa uno de los placeres más grandes que nos proporciona la naturaleza de probar y combinar adecuadamente sus productos. Este libro traduce el amor con que ha sido pensado y trabajado por sus autores y supone un gran obsequio para nuestros pacientes PKU/OTM. ¡Deseamos que lo puedan disfrutar por muchos años!

Unidad de Enfermedades Metabólicas Hereditarias
Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Índice

Justificación	9
El Recetario	11
Productos especiales PKU y OTM comerciales utilizados	
Otros ingredientes no convencionales utilizados en las recetas	
Productos de otras tradiciones gastronómicas, bajos en proteínas	
Recetas	
Pan y recetas base	13
¡Pan sin trabajo!	14
Aguas de queso	15
Caldos	16
Leche de nata	17
Aceites aromatizados	17
Pasta fresca	18
Salsa de carne	19
Aperitivos	21
Buñuelos de bacalao	22
Buñuelos de olivada	23
Obleas con especias	24
Crujientes de membrillo y queso	25
Minimadalenas de olivada	26
Minimadalenas de pimiento del piquillo	27
Rollitos de patata especiada	28
Salsas y aliños	29
Bechamel	30
<i>Chimichurri</i>	31
Julivertada	31
Pesto	32
Romesco	33
Vinagreta de caramelo y mostaza	34
Sopas y cremas	35
<i>Ajoblanco</i> con uvas y espárragos	36
Crema de calabaza con cebollitas	37
Gazpachos	38
<i>Romescada</i> de pescado, patates guisantes	39
Sopa oriental con verduritas	40
<i>Suquet</i> de patatas	41
<i>Velouté</i> de pescado y guisantes	42

Patata, verdura y setas	43
<i>Áspic</i> de verduras	44
Brocheta de patata al <i>salmorejo</i>	45
Bròquil i coliflor amb salsa escabetx	46
Canelones de <i>ceviche</i> de mango	47
Coca mallorquina	48
Coliflor gratinada	49
<i>Envoltinis</i> de calabacín y berenjena	50
Escalibada ràpida	51
Espaguetis de calabacín a la napolitana	52
Espaguetis de nabo al ajillo	53
Flan de setas	54
Gratinado de patatas	55
Hamburguesa de setas	56
Hamburguesa vegetal	57
Menestra en texturas	58
Milhojas de sanfaina	59
Puré de patata al aceite de bacón	60
Rollos de espárragos y menta	61
Rollitos de espinacas y cebolla	62
Terrina de verduras	63
<i>Tortilla</i> de espárragos	64
Champiñones rellenos	65
Arroz y pasta	67
Arroz a la cazuela	68
Canelones con bechamel de tomate	69
Fideos de arroz orientales	70
Lasaña de verduras setas	71
Parpadelle al pesto	72
Raviolis gigantes	73
Sushi vegetal	74
Postres y dulces	75
Ensalada de fruta y helado	76
Buñuelos de manzana	77
Caraqueños de coco	78
Carpaccio de piña y plátano	79
Coca de San Juan	80
Coca de vidrio	81

Crema catalana	82
Flan de vainilla	83
Flan de huevo	84
Galletas de vainilla	85
Helado casero	86
Helado de corte de frutos rojos	87
Granizado de frutas rojas	88
Granizado de mango y zumo de fresa	89
Manzana en texturas	90
Pastel de cumpleaños	91
Pastel de plátano	92
Piruletas balsámicas	93
<i>Panacotta</i>	94
Rocas de arroz inflado	95
Roscón de reyes	96
Tejas	97
Tejas de maíz tostado	98
Tejas de cacao	99

Justificación:

La PKU (fenilcetonuria) y los OTM (otros trastornos metabólicos) se definen como errores congénitos del metabolismo. La PKU es el más frecuente, afectando a 1 de cada 10.000 nacidos, mientras que la incidencia de los OTM, como la tirosinemia, la homocistinuria, etc., es menor (1/105000, 1/335000 respectivamente).

El metabolismo es el conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en cada individuo. Cuando existe un error en el metabolismo, algunas de esas reacciones no se producen como deberían o con la eficacia necesaria, por lo que los compuestos ingeridos –productos iniciadores de la reacción– no reaccionan correctamente y se acumulan. Al mismo tiempo, los productos finales de la reacción no son los que deberían ser, ya que no se sintetizan correctamente. Por consiguiente, tenemos por una parte la acumulación de compuestos que no se degradan correctamente y pueden convertirse en tóxicos, provocando consecuencias muy graves para el enfermo. Por otra parte sufrimos un déficit de productos que deberían haberse sintetizado a partir de los primeros y que pueden ser esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Por consiguiente, el tratamiento de esos trastornos se basará en evitar la acumulación de sustancias tóxicas y procurar la complementación de los productos no sintetizados.

El principal tratamiento de la PKU y los OTM derivados de un error metabólico en la degradación de las proteínas consiste en una dieta controlada de este tipo de nutrientes; una dieta muy baja en proteínas de alto valor biológico complementada con formulas especiales exentos del aminoácido/s precursor/res de cada trastorno.

La idea de realizar el presente recetario nace el día en que la Asociación Catalana de PKU y OTM explicó a la Fundació Alicia quién era y las dificultades de obtener ayuda con las que topaba al ser un colectivo no suficientemente grande. Desde entonces, Alicia profundizó en el conocimiento de esos trastornos metabólicos y las complicaciones de alimentación a las que se enfrentaban cada día todas las madres y padres de niños afectados de PKU u OTM y los propios jóvenes que padecen los trastornos.

Siempre con la ayuda de la Asociación, del equipo de especialistas del hospital Sant Joan de Déu y la colaboración de los dietistas Gemma Miranda, Sergi Roca i Ana Torremorell Alicia empezó a trabajar para contribuir a la mejora de la calidad de vida de ese colectivo desarrollando recetas

especialmente diseñadas para hacer su alimentación diaria más variada y divertida, ya que la restricción proteica de la dieta implica minimizar todos los alimentos de origen animal (huevos, pescado, carne, lácticos y derivados, excepto sus grasas), las legumbres y la mayoría de cereales. Por consiguiente, sus posibilidades se reducen casi exclusivamente al consumo de verduras, hortalizas y frutas.

El recetario

Este recetario quiere contribuir a mejorar la alimentación del día a día de las personas afectadas de PKU u OTM y ayudar a sus familias. Algunas recetas han sido pensadas como alternativa a comidas que tradicionalmente forman parte de celebraciones o días señalados, cuya restricción, por consiguiente, es más sentida. Todas, además, están diseñadas y explicadas de modo que resulten aptas para poderse realizar en casa.

Se basa principalmente en posibilidades imaginativas a base de verduras, hortalizas y frutas que sirvan para ampliar el abanico de preparaciones, favoreciendo una dieta más variada y divertida.

También explica el uso de productos especiales para PKU y OTM, y propone el empleo de otros ingredientes quizás desconocidos para muchos hasta ahora, pero que pueden ayudar a ampliar el abanico de preparaciones culinarias.

Productos especiales PKU y OTM comerciales utilizados:

- Harina (Harifen, Proceli).
- Arroz.
- Espaguetis y pasta.
- Sustituto de leche (SANAVI).

Otros ingredientes y productos poco utilizados en casa y utilizados en restauración y en la industria alimentaria.

- Pronagar: gelatina vegetal que procede del alga *Agar agar* y que posee propiedades espesantes y gelificantes.
- Lecite: emulgente natural a base de lecitina de soja.
- Metil: gelificante que se extrae de la celulosa de los vegetales.
- Iota: gelificante que se extrae de un tipo de algas rojas.
- Maltodextrina.

Productos de otras tradiciones gastronómicas, bajos en proteínas.

- Obleas de arroz.
- Espaguetis de arroz.
- Pasta especial para rollitos de primavera.
- Dashi: caldo de atún concentrado.
- Pasta phylo: tipo de pasta de hojaldre muy fina de origen griego.

En este recetario se encuentran más de 70 recetas distintas subdivididas en grupos: recetas base, aperitivos, sopas y cremas, platos a base de verduras, patatas y setas, pasta y arroz, y pan, postres y dulces.

Las recetas base son preparaciones culinarias que posteriormente nos ayudarán a realizar las distintas recetas. Su composición en proteínas ha sido analizada por el Departamento de Química del IRTA mediante el método Kjheldal.

La composición nutricional del resto de recetas se ha calculado con las tablas de composición y la base de datos PCN CESNID 0.1¹ y la cantidad de fenilalanina se ha determinado mediante las tablas de composición de los alimentos alemanas² en todos los alimentos en los que haya sido posible y en el resto calculándola como el 5 % del total de proteínas.

La valoración centesimal de las recetas está hecha o bien por unidad de producto (ejemplo: una magdalena) o por ración. Si es por unidad, siempre se dirá el peso unitario y si se expresa por ración, habrá que tener en cuenta para cuántas raciones está hecha; así, la ración equivaldrá a la cantidad que resulte de dividir el total de la receta por el número de personas indicadas.

Los trabajos que han posibilitado este recetario están enmarcados dentro del proyecto Futural, que cuenta con la financiación del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio a través del programa Cénit.

¹Taules de composició d'aliments del CESNID. McGraw-Hill Interamericana. Edicions UB. 2003.

² S.W. Souci, W. Fachmann and H. Kraut. Food Composition and Nutrition Tables. Medpharm Scientific Publishers. CRC Press. 6th. Edition. 2000

Pan y recetas base

¡Pan sin trabajo!

Aguas de queso

Caldos

Leche de nata

Aceites aromatizados

Pasta fresca

Salsa de carne



¡pan sin trabajo!

Ingredientes

- 400 g de preparado de harina Harifen
- 400 g de agua
- 8 g de levadura prensada
- 4 g de sal fina

Valor nutricional por 100g:

Energía: 345 kcal

HC: 82.8 g

G: 0.9 g

P: 0,5 g (25 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Diluir la levadura con el agua tibia y la sal.
2. Poner en un bol la harina y añadir el agua.
3. Remover con las dos manos hasta lograr una especie de pasta (no es necesario que esté bien mezclado, sólo hay que darle unas cuantas vueltas).
4. Poner la masa en un bol, taparlo con film adhesivo y ponerlo en la nevera una noche entera.
5. Al día siguiente coger un cazo de un palmo de diámetro y espolvorear el interior con más harina Harifen.
6. Poner la masa dentro, taparla con una tapadera y cocerla en el horno, previamente calentado a 200°, durante 30 minutos.
7. Sacarla del horno, pasar un cuchillo por los costados y desmoldar. Volverla a poner en el horno durante 5 minutos más para que coja color exterior.
8. Sacarla y dejarla enfriar.

aguas de queso

Ingredientes

- 50 g de queso (parmesano, *mozzarella*, de cabra curado o roquefort)
- 500 g de agua
- sal

Elaboración

1. Poner a calentar el agua en un cazo y, cuando esté a punto de hervir, añadir el queso rayado y removerlo.
2. Apartar el cazo del fuego y mantenerlo caliente hasta que se funda el queso, si es necesario calentarlo un poco más.
3. Colarlo. Normalmente quedan 450 ml de agua de queso. Ponerlo al punto de sal.

Contenido proteico por cada 100 ml:

Agua de parmesano: 1,050 g (52,5 mg de fenilalanina)

Agua de *mozzarella*: 1,75 g (87,5 mg de fenilalanina)

Agua de queso de cabra curado: 0,840 g (42 mg de fenilalanina)

Agua de roquefort: 1,66 g (83 mg de fenilalanina)

caldo de setas

Ingredientes

- 40 g de senderuelas secas
- 1 l de agua

Elaboración

Contenido proteico por 100 ml: 0,15 g (7,5 mg de fenilalanina)

1. Escaldar las senderuelas en agua hirviendo (1 min) y escurrirlas.
2. Poner a hervir otra vez las setas con agua nueva (1 l) hasta que quede la mitad de caldo (500 ml). Colarlo.

caldo de carne asada

Ingredientes

- 200 g de culata de contra de ternera en pedazos grandes
- 1 tomate maduro troceado
- 50 g de pimiento verde picado
- 50 g de pimiento rojo picado
- 2 dientes de ajo chafados
- media cebolla grande picada
- 1 hoja de apio
- tomillo, romero
- 50 g de aceite de oliva

Elaboración

Contenido proteico por 100 ml: 0,945 g (47,3 mg de fenilalanina)

1. En una cazuela con un chorro de aceite dorar la carne por todos los lados.
2. Añadir la cebolla, los ajos y los pimientos, y dejar asar el conjunto.
3. Añadir las hierbas y el tomate y dejar sofreír. Salpimentar.
4. Mojar con un litro de agua y cocer a fuego lento hasta que quede algo más de la mitad (600 ml de líquido).

Comentarios: este caldo se puede utilizar para estofados de verdura, pasta y arroz.

Se puede congelar en porciones individuales, por ejemplo en cubiteras, y así se puede calcular y usar la cantidad que se quiera.

caldo de jamón

Ingredientes

- 50 g de jamón serrano
- 500 ml de agua mineral

Elaboración

Contenido proteico por 100 ml: 1,3 g (65 mg de fenilalanina)

1. Trocear el jamón y ponerlo a hervir con el agua hasta que quede aproximadamente la mitad (280 ml) de caldo de jamón.

leche de nata

Ingredientes

- 70 ml de nata líquida 35 % m. g.
- 30 ml de agua mineral

Elaboración

Contenido proteico por 100 ml: 1,53 g (76,5 mg de fenilalanina)

1. Mezclarlo todo.

aceite de bacón fumado

Ingredientes

- 150 g de bacón fumado y curado
- 150 g de aceite de girasol

Elaboración

1. Trocear el bacón y freírlo en un cazo con el aceite hasta que quede bien asado. Remover de vez en cuando.
2. Colarlo.

aceite de tomillo

Ingredientes

- 150 g de aceite de girasol
- 1 manojo de tomillo fresco o seco

Elaboración

1. En un cazo, poner el tomillo y el aceite y calentarlo ligeramente, que se pueda poner el dedo dentro.
2. Dejar infundonar, cuanto más tiempo mejor.

pasta fresca

Ingredients

- 100 g de preparado de harina Tarifen (también se puede usar Proceli Basic Mix o harina Valpiform)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 50 ml de agua
- 1 huevo de codorniz

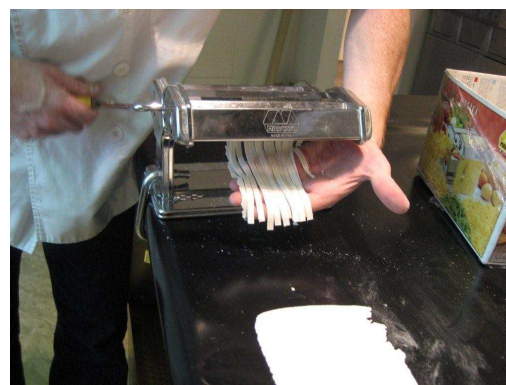
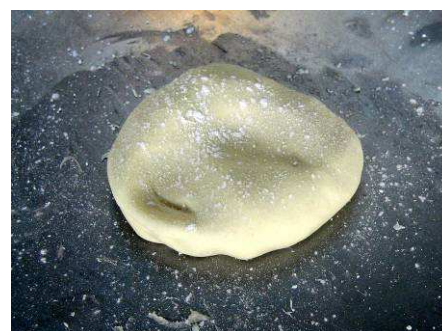
Elaboración

1. Poner los ingredientes en un bol y mezclarlos primero con una cuchara para acabar de amasarlos bien con ambas manos.
2. Estirar la masa y cortarla según el tipo de forma que se le quiera dar. Cocerla poco tiempo, 1 o 2 minutos en agua hirviendo con un chorro de aceite.
5. Enfriarla en agua fría.
6. Escurrirla y sazonarla o acompañarla de salsa al gusto.

Comentarios: la pasta se seca muy deprisa, por lo que es conveniente utilizarla al instante (estirla y hacer los ravioli, tallarines, etc.) y congelarla, o cocerla y guardarla en la nevera tras mojarla con un poco de aceite.

La masa se puede aromatizar con condimentos, como por ejemplo pimentón, nuez moscada en polvo, polvo de setas, azafrán, etc., así tendremos nuevos gustos y colores.

Valor nutricional por cada 100 g:
 energía: 263 kcal
 HC: 49 g
 G: 6,75 g
 P: 0,95 g (78,5 mg de fenilalanina)



salsa de carne

Ingredientes

- 115 g de bistec de ternera
- 1 l de agua
- 100 ml de vino tinto
- 1 hoja de apio (20 g)
- ½ cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo
- ¼ de pimiento verde y rojo picados
- hierbas
- 1 tomate maduro troceado
- 50 g de aceite de oliva

Elaboración

1. En una cazuela con un chorro de aceite dorar la carne por todos los lados.
2. Añadir el vino y dejar reducir.
3. Añadir la cebolla, los ajos y los pimientos, y dejar asar el conjunto.
4. Añadir las hierbas y el tomate, y dejar sofreír. Salpimentar.
5. Mojar con un litro de agua y dejar cocer a fuego lento hasta que quede medio litro de líquido.
6. Sacar la carne y las hierbas y dejar reducir un poco más.

Comentarios: es un caldo más rico que se puede utilizar para salsas o zumos. Se puede congelar en porciones individuales, por ejemplo en cubiteras, y así se puede calcular y usar la cantidad que se quiera.

Contenido proteico por cada 100 ml: 0,7 g (35 mg de fenilalanina)

Aperitivos

Buñuelos de bacalao

Buñuelos de olivada

Obleas con especies

Crujientes de membrillo y queso

Minimadalenas de olivada

Minimadalenas de pimiento del piquillo

Rollitos de patata especiada

buñuelos de bacalao

Ingredients

- 125 g de preparado harina Procely o Harifen
- 30 g de aceite de oliva
- 35 g de mantequilla
- 100 g de caldo de bacalao (100 g de bacalao desalado + 200 g de caldo de pescado comercial)
- 1 g de levadura tipo Royal
- sal
- ajo y perejil
- limón
- aceite para freír



Elaboración

1. Para el caldo de bacalao: en un cazo poner el bacalao y el caldo y romper a hervir. Apartarlo del fuego y colarlo con un colador de malla fina.
2. Para el agua de bacalao: en un cazo poner el bacalao y el agua fría y romper a hervir. Apartarlo del fuego y colarlo con un colador de malla fina.
3. Mezclarlo bien con un batidor. Picar el ajo y el perejil y añadirlo.
4. Rayar la piel de limón y añadirla. Poner al punto de sal.
5. Poner aceite en un cazo y con dos cucharas de café con leche echar porciones de masa al aceite bien caliente.
6. Freír los buñuelos hasta que se doren un poco, escurrirlos con una espumadera y ponerlos sobre papel absorbente.
7. Comerlos calientes.

Valor nutricional de un buñuelo:

energía: 38,4 kcal

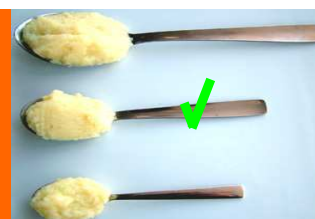
HC: 2,8 g

G: 3 g

P: 0,05 g (2,5 mg de fenilalanina)

Comentarios:

cada buñuelo pesa unos 8-10 g en peso crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de postre.



buñuelos de olivada

Ingredients

- 125 g de preparado harina Harifen
- 30 g de aceite de oliva
- 35 g de mantequilla
- 100 g de agua de bacalao
(150 g de bacalao desalado + 300 g de agua)
- 1 g de levadura tipo Royal
- 6 cucharadas de postre de olivada
- sal
- ajo y perejil
- limón
- aceite para freír



Elaboración

1. Para el agua de bacalao: en un cazo poner el bacalao y el agua fría y romper a hervir. Apartarlo del fuego y colarlo con un colador de malla fina.
2. En un bol poner la harina, el aceite y la mantequilla, el agua de bacalao y la levadura.
3. Mezclarlo bien con un batidor. Picar el ajo y el perejil y añadirlo.
4. Rayar la piel de limón y añadirla. Poner al punto de sal.
5. Añadir a la masa 6 cucharadas de postre de olivada y remover.
6. Poner aceite en un cazo y con dos cucharas de café con leche echar porciones de masa al aceite bien caliente.
7. Freír los buñuelos hasta que se doren un poco, escurrirlos con una espumadera y ponerlos sobre papel absorbente.
8. Comerlos calientes.

Valor nutricional de una ración:

energía: 38,3 kcal

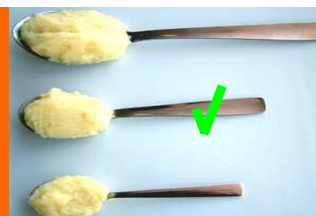
HC: 2,9 g

G: 3 g

P: 0,06 g (3 mg de fenilalanina)

Comentarios:

cada buñuelo pesa unos 8-10 g en peso crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de postre.





obleas de orégano y pimentón

Ingredientes

- 4 obleas de arroz
- orégano seco
- pimentón dulce
- sal
- aceite de oliva para freír

Valor nutricional de una oblea:

energía: 74 kcal

HC: 4,7 g

G: 6 g

P: 0,3 g (15 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. En un cazo calentar el aceite, añadir las obleas de una en una o rotas, justo el tiempo necesario para que se hinchen, y escurrirlas enseguida con una espumadera. Ponerlas encima de un papel absorbente.
2. Espolvorearlas aún calientes de sal, pimentón y orégano en polvo.
3. Servirlas.
4. Se pueden usar diferentes especies, por ejemplo curry, anís en polvo, etc.



crujientes de dulce de membrillo y queso

Ingredientes

- 4 hojas de pasta de rollo de primavera
- 2 quesitos
- membrillo

Valor nutricional de una ración:
energía: 25,1 kcal
HC: 16,4 g
G: 0,6 g
P: 0,4 g (20 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Cortar las hojas de pasta en 4 cuadrados.
2. Colocar en el centro de cada cuadrado un dado de queso y un dado de membrillo (de unos 3 g cada uno, como un dado de parchís).
3. Enrollarlos.
4. Hornear a 180° hasta que empiecen a dorarse (unos 8-10 min).



minimadalenas de olivada

Ingredientes

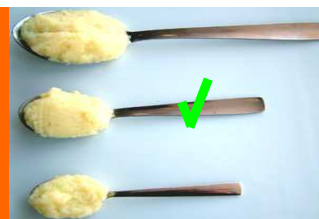
- 100 g de preparado de harina Harifen
- 65 g de aceite de oliva
- 100 g de agua
- ½ cucharada de café con leche de levadura Royal
- 25 g de puré de olivas negras
- sal

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes con una espátula o robot de cocina hasta que estén completamente ligados.
2. Con una cucharilla o, si se tiene una, una manga pastelera, rellenar las capsulitas de magdalena hasta la mitad.
3. Cocerlas al horno a 190° unos 15-20 minutos.
4. Si se quiere, se puede añadir sal a la masa o ponerla encima.
5. La masa se tiene que usar el mismo día o congelarla porque, si no, la levadura surte demasiado efecto y no quedan tan bien.

Valor nutricional de una minimaddalena:
 energía: 45,9 kcal
 HC: 4 g
 G: 3,3 g
 P: 0,05 g (2,5 mg de fenilalanina)

Comentarios:
 cada madalena pesa unos 8 g en peso crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de postre.





minimadalenas de pimiento del piquillo!

Ingredientes

- 100 g de preparado de harina Harifen
- 65 g de aceite de oliva
- 100 g de agua
- ½ cucharada de café con leche de levadura Royal
- 5 pimientos del piquillo
- 25 g de aceite de oliva
- sal
- una pizca de azúcar

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes con una espátula o robot de cocina hasta que estén completamente ligados.
2. Si se quiere, se puede añadir sal a la masa o ponerla encima.
3. Escurrir los pimientos de la lata y picarlos muy finos.
4. Freír los pimientos en una sartén con el aceite hasta que pierdan el agua y queden más bien secos, añadir sal y azúcar.
5. Añadir el picadillo de pimientos (a razón de unos 30 g por cada 100 g de masa) a la masa de magdalena y comprobar la sal.
6. Con una cucharilla o, si se tiene una, una manga pastelera, rellenar las capsulitas de magdalena hasta la mitad.
7. Cocerlas al horno a 190° unos 15-20 minutos.

Valor nutricional de una minimaddalena:

energía: 23 kcal

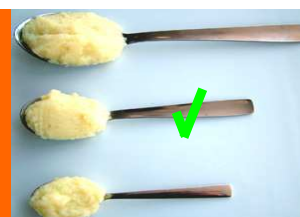
HC: 2,2 g

G: 1,5 g

P: 0,04 g (2 mg de fenilalanina)

Comentarios:

cada madalena pesa unos 8 g en peso crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de





rollitos de patata especiada

Ingredientes para 8 rollitos

- 4 hojas de pasta por rollo de primavera
- 4 patatas medianas
- ½ cebolla
- jengibre fresco
- Garam Massala (mezcla especies hindúes)
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- sal

Valor nutricional de un rollito:

energía: 120,6 kcal

HC: 24,8 g

G: 7,5 g

P: 1,2 g (60 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Poner a hervir las patatas hasta que estén cocidas. Colarlas y reservarlas.
2. Sofreír el ajo y la cebolla bien picados.
3. Añadir un poco de jengibre rayado y rehogarlo un poco más.
4. Ponerlo al punto de sal.
5. Chafar las patatas cocidas con un tenedor, salarlas, añadir el sofrito y una cucharada de café de Garamn Massala y mezclarlo bien.
6. Hacer dos triángulos de cada hoja.
7. Poner una cucharada sopera de masa de patata (40 g) en la punta del triángulo y enrollarlo formando uno rollito, con los dedos mojados con agua para que se enganche mejor.
8. Freír con abundante aceite hasta que se doren.
9. Sacarlos con una espumadera y colocarlos sobre un papel absorbente. Ya se pueden comer.

Salsas y aliños

Bechamel

Chimichurri

Julivertada

Pesto

Romesco

Vinagreta de caramelo y mostaza

bechamel

Ingredientes

- 75 g de cebolla picada
- 25 g de mantequilla
- 250 ml de leche de nata
- 12 g de almidón de maíz (maicena)

Elaboración

1. Picar la cebolla.
2. Coger un cazo y sofreír la cebolla picada y la mantequilla.
3. Añadirle la leche de nata.
4. En un bol coger un poco de líquido y disolver el almidón removiendo con una cuchara.
5. Añadirlo al cazo y dejar que se espese.

Comentario: si se quiere más clarita, en vez de 12 g de maicena, añadirle 8.

Valor nutricional de una cucharilla de postre (17 g):

energía: 38,4 kcal

HC: 0,6 g

G: 3,9 g

P: 0,24 g (12 mg de fenilalanina)

chimichurri

Ingredientes

- 100 g de aceite de oliva
- 75 g de vinagre de vino
- ½ cebolla de Figueras picada
- 1 ajo picado
- 1 manojo de perejil picado
- 3 cucharadas soperas de orégano
- 2 cucharadas soperas de chile molido
- sal
- pimienta negra molida



Elaboración

1. Poner en un cazo el aceite y las cucharadas de chile, atemperar un poquito, esperar a que infusione y se enfríe.
2. Mezclar los ingredientes restantes, comprobar el punto de sal, vinagre y chile (porque pica un poco si se añade mucho).
3. Guardarlo en un recipiente cerrado en la nevera, como mínimo un día.

Valor nutricional de una cucharilla de postre (5 g):
 energía: 29 kcal
 HC: 0,9 g
 G: 3,1 g
 P: 0,03 g (1,5 mg de fenilalanina)

julivertada

Ingredientes

- un manojo de perejil grande
- unas cuantas hojas de menta fresca
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 75-100 g de agua
- un vaso de vinagre de vino blanco (generoso)
- un diente de ajo pelado
- unos cuantos granos de pimienta



Elaboración

1. En un cazo disolver el azúcar y el agua. Esperar a que se enfríe.
2. Poner los ingredientes restantes en un bol alto y tritularlo todo junto con el jarabe de agua y azúcar.
3. Guardarlo en frío.

Valor nutricional de una cucharilla de postre (5 g):
 energía: 5 kcal
 HC: 1,1 g
 G: 0 g
 P: 0,03 g (1,5 mg de fenilalanina)

pesto

Ingredientes

- 80 g de agua de queso de parmesano (pág. 15)
- 20 g de hojas de albahaca fresca
- 50 g de aceite de oliva virgen
- 35 g de aceite de nueces
- 10 g de pan PKU seco
- sal

Elaboración

1. Triturar los aceites con la albahaca.
2. Añadir el agua de queso y el pan y tritararlo de nuevo.
3. Ponerlo al punto de sal.

Valor nutricional de una cucharilla de postre (5 g):

energía: 39,6 kcal

HC: 0,25 g

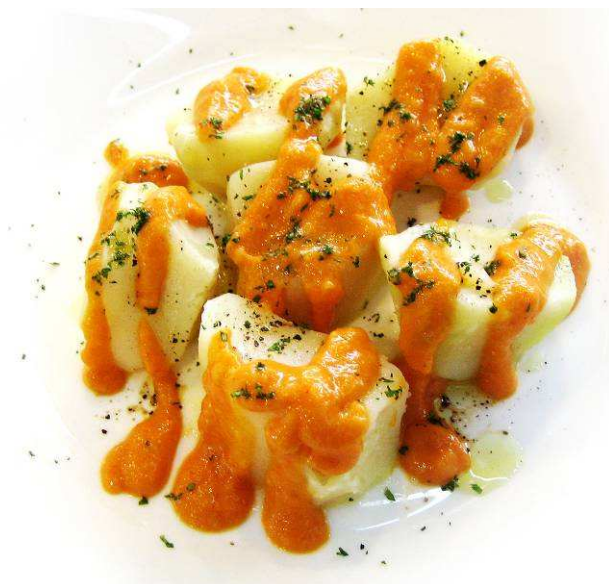
G: 4,2 g

P: 0,2 g (10 mg de fenilalanina)

romesco

Ingredientes

- 3 ñoras
- ½ cebolla
- 8 tomates maduros
- 2 cabezas de ajo
- 75 g de aceite de avellana
- 75 g de aceite de almendra
- 30 g de vinagre de vino
- sal



Elaboración

1. Escalibar en el horno los tomates, la cebolla y las cabezas de ajo.
2. Poner en remojo las ñoras con agua tibia.
3. Cuando estén escalibados, quitar la pulpa de los ajos, pelar los tomates y la cebolla.
4. Rascar las ñoras con una cuchara y quitar la pulpa.
5. Triturar todos los ingredientes (incluida el agua que sueltan los tomates) y emulsionarlo con los dos aceites en la misma cantidad. Ponerlo al punto de vinagre y sal.

Valor de una cucharilla de postre (17 g):

energía: 20 kcal

HC: 0,6 g

G: 1,9 g

P: 0,14 g (7 mg de fenilalanina)

vinagreta de caramelo y mostaza

Ingredientes

- 50 g de mostaza en grano (tipo Dijon)
- 75 g de caramelo líquido
- 100 g de aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Mezclar la mostaza y el caramelo.
2. Añadir el aceite y removerlo hasta que quede ligado, no debe emulsionar.



Valor nutricional de una cucharilla de postre (5 g):

energía: 50,6 kcal

HC: 3,1 g

G: 4,2 g

P: 0,12 g (6 mg de fenilalanina)

Sopas y cremas

Ajoblanco con uvas y espárragos

Crema de calabaza con cebollitas

Gazpachos

Romescada de pescado, patates guisantes

Sopa oriental con verduritas

Suquet de patatas

Velouté de pescado y guisantes

ajoblanco con uvas y espárragos

Ingredientes para 4 personas

para la sopa:

- 200 g de patatas
- Agua
- 50 g de aceite de almendra

para el aceite de ajos:

- 8 dientes de ajo
- 100 g de aceite de girasol

para acabar el plato:

- 16 espárragos verdes
- 1 calabacín
- 8 granos de uva verde
- 4 champiñones
- 25 g de aceite de oliva
- sal fina



Elaboración

1. Freír los dientes de ajo con el aceite de girasol partiendo del aceite frío. Escurrirlos y reservarlos.
2. Pelar y cortar las patatas, hervirlas con agua, escurrirlas y triturarlas a razón de 150 g de patata hervida más 300 ml de agua de la cocción, ponerlo al punto de sal y seguir emulsionando con el túrmix con un buen chorro de aceite de almendra y tres cucharadas soperas de aceite de ajo.
3. Cortar el calabacín a bastones y los champiñones a cuartos.
4. Cortar las uvas por la mitad y pasarlas por la sartén con una gota de aceite.
5. Saltear los espárragos, los bastones de calabacín y los champiñones en la misma sartén con aceite y salarlos.
6. Montar en un plato hondo las verduras, aderezarlas con unas gotas de aceite de ajo y servir las con la sopa.

Comentarios: se puede combinar el aceite con gotas de esencia de almendra. Se puede comer frío o caliente

Valor nutricional de una ración:

energía: 471,8 kcal

HC: 13,7 g

G: 44,2 g

P: 4,7 g (235 mg de fenilalanina)

crema de calabaza con cebollitas

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de calabaza
- 75 g de nata líquida
- 20 cebollitas (10-15 g/u.)
- 200 g de salsa de carne PKU (pág. 19)
- 1 rama de canela
- 10 g de enebro chafada
- Piel de ½ limón y ½ naranja
- sal, pimienta negra molida
- 6 g de almidón de tapioca o 8 g de maicena
- 50 g de mantequilla



Elaboración

1. Cortar la calabaza, envolverla con papel de aluminio y ponerla al horno hasta que esté cocida.
2. Una vez cocida, triturarla con agua y nata caliente. Ponerla al punto de sal y pimienta y colarla.
3. Escaldar un minuto las cebollitas partiendo de agua fría, escurrirlas y pelarlas tratando de que no se rompan. Asarlas suavemente en una sartén con un poco de mantequilla y salarlas. Reservarlas.
4. Calentar la salsa de carne PKU, añadir el almidón o la maicena y ligarla. Añadir las especias y las pieles de naranja y limón y dejar infundir la salsa durante 15 min. Colarla.
5. Poner la crema de calabaza, las cebollitas por encima y, si se quiere, salsearla con la salsa de civet alrededor.

Valor nutricional de una ración:

energía: 219,2 kcal

HC: 13,32 g

G: 17,3 g

P: 2,95 g (147,5 mg de fenilalanina)

gazpacho

Ingredientes para 4 personas

Para la sopa:

- 350 g de tomates maduros
- 150 g de zanahorias
- 30 g de apio
- 1 diente de ajo
- 10 g de cebolla tierna
- 50 g de pepinos
- 500 g de agua
- 35 g de pan PKU (seco sobrante)

Para el picadillo

- 12 tomates *cherry*
- 4 cebollas tiernas finas
- 100 g de pan PKU
- 40 g de aceite de oliva virgen
- perejil fresco
- 50 g de vinagre de jerez
- sal



Valor nutricional de una ración (vaso: 200 ml)
 energía: 253,7 kcal
 HC: 36,8 g
 G: 10,7 g
 P: 1,9 g (95,5 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Para la sopa: blanquear el diente de ajo tres veces con agua fría para reducir su olor.
2. Lavar, pelar y trocear las verduras. Mezclar todos los ingredientes con el agua y dejar macerar en la nevera una noche.
3. Cortar el pan a dados y freírlos en aceite caliente; escurrir los dados en papel absorbente.
4. Deshojar el perejil y triturarlo con un chorro de aceite y sal.
5. Triturar la sopa y colarla. Ponerla al punto de sal, aceite y vinagre.
6. Cortar los pimientos en juliana.
7. Cortar los tomates por la mitad y la cebolla tierna y montar el plato hondo con los pimientos, las verduras, los cantos de pan y el aceite de perejil.
8. Servir bien frío con el gazpacho y un chorro de aceite por encima.

Variantes:

gazpacho rápido de sandía: coger un gazpacho comercial y mezclarlo con la misma cantidad de sandía. P: 1,1 g/ración

gazpacho cremoso: coger un gazpacho comercial y mezclar por cada 500 ml una cucharada sopera de mayonesa comercial (0 % proteína) y una cucharada de aceite de albahaca. P: 0,7 g/ración





romescada de pescado, patatas y guisantes

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de patatas
- 100 g de salsa romesco PKU (pág. 33)
- 1 l de caldo de pescado comercial (Aneto)
- 50 g de guisantes
- ½ manojo de perejil
- 50 g de aceite de oliva

Valor nutricional de una ración:
energía: 296,6 kcal
HC: 25,4 g
G: 19 g
P: 5,8 g (292 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas, ponerlas en un cazo y cocerlas con el caldo de pescado.
2. Cuando estén a medio cocer, añadir la salsa romesco y los guisantes.
3. Dejar guisar el conjunto, sacar un poco de patata, chafarla con un tenedor y ponerla de nuevo en el guiso para que quede más ligado.
4. Ponerlo al punto de sal y servirlo con el perejil picado y un chorro de aceite.



sopa oriental con verduritas

Ingredientes para 4 raciones

Para el caldo de atún:

- 500 g de agua
- 2 cucharaditas de polvo de atún instantáneo (*dashi*)

Para la sopa de miso PKU:

- 500 g de caldo de atún
- 35 g de pulpa de calabaza cocida
- 4 setas de cardo (40 g) y 4 champiñones medianos
- 4 hojas de col verde pequeña
- 4 zanahorias medianas y 4 cebollas tiernas pequeñas
- 0,5 g de alga nori seca
- Aceite de oliva y sal

Valor nutricional de una ración:

energía: 115,9 kcal

HC: 8,5 g

G: 8,1 g

P: 2,4 g (120 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Caldo: disolver el polvo de atún instantáneo en agua hirviendo.
2. Sopa: triturar muy fina la pulpa y el caldo y colarlo.
3. Lavar y cortar las setas y lavar y cortar la col en juliana muy fina.
4. Cortar la cebolla tierna y la zanahoria pelada a daditos.
5. Saltear la col en una sartén con un poco de aceite, añadir la zanahoria y la cebolla, dejar cocer lentamente (si hace falta, añadir un chorro de agua para que se acabe cocer) y, una vez marcado, poner las setas y saltear el conjunto. Salarlo.
6. Cortar el alga muy fina.
7. Poner la verdura en un plato hondo, las algas por encima y servir con la sopa caliente.



suquet de patatas

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de patatas
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 800 g de caldo de pescado comercial (Aneto)
- 1 cucharada de café de pimentón dulce
- 100 g de aceite de oliva
- sal

Valor nutricional de una ración:

energía: 345,47 kcal

HC: 23,9 g

G: 25,7 g

P: 4,6 g (233 mg de fenilalanina)

Variantes: se puede hacer una versión reservando una parte del tomate sofrito, triturando el resto para obtener un puré de patatas con matices de suquet de pescado y aderezarlo con el tomate sofrito y el aceite de perejil (foto).

Elaboración

1. Pelar y trocear las patatas, salarlas y cocerlas lentamente en una cazuela.
2. Deshojar y picar el perejil.
3. Cortar los tomates por la mitad, quitarles las pepitas y rayarlos.
4. Picar los ajos muy finos y añadirlos a las patatas, espolvorearlas con el pimentón, dejarlo cocer un segundo y a continuación añadir los tomates. Dejarlo cocer suavemente y poner un polvillo de perejil picado.
5. Con el perejil restante mezclarlo con un poco de aceite y sal y reservarlo.
6. Verter el caldo caliente y dejar cocer el conjunto lentamente. Ponerlo al punto de sal.
7. Coger cuatro cucharadas de patatas y caldo y triturarlo con la batidora para hacer un puré y añadirlo de nuevo al suquet para que se espese un poco.
8. Poner el suquet en un plato y decorarlo con el aceite de perejil.



velouté de pescado con guisantes

Ingredientes para 4 personas

- 550 g de caldo de pescado comercial
- 200 g de guisantes
- 60 g de puerro
- 25 g de mantequilla
- 44 g de maicena
- sal
- 50 g de aceite de girasol
- 5 g de azafrán

Valor nutricional de una ración:

energía: 219,4 kcal

HC: 14,5 g

G: 15,9 g

P: 4,21 g (210 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Picar y sofreír el puerro con la mantequilla.
2. Añadir el caldo y cocerlo unos minutos.
3. Añadir el almidón y removerlo con un batidor.
4. Añadir los guisantes, cocerlo un minuto y ponerlo al punto de sal.
5. Para el aceite de azafrán: 1) tostar el azafrán en una sartén; 2) picarlo con la ayuda de una mano de mortero, y 3) calentar en un cazo el aceite con el azafrán y dejar que infusione el máximo de tiempo posible.
6. Servir muy caliente con unas gotas de aceite de azafrán

Proporciones: 3 g de almidón de tapioca por cada 100 g de caldo o 8 g de maicena por cada 100 g de caldo

Patata, verdura y setas

Áspic de verduras

Brocheta de patata al salmorejo

Bròquil i coliflor amb salsa escabetx

Canelones de ceviche de mango

Champiñones rellenos

Coca mallorquina

Coliflor gratinada

Envoltinis de calabacín y berenjena

Escalibada rápida

Espaguetis de calabacín a la napolitana

Espaguetis de nabo al ajillo

Flan de setas

Gratinado de patatas

Hamburguesa de setas

Hamburguesa vegetal

Menestra en texturas

Milhojas de sanfaina

Puré de patata al aceite de bacón

Rollos de espárragos y menta

Rollitos de espinacas y cebolla

Terrina de verduras

Tortilla de espárragos

áspic de verduras

Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 zanahorias
- 12 espárragos verdes
- 40 g de aceite de oliva
- sal, pimienta negra molida
- 1 sobre gelatina vegetal (Pronagar) (4 g)
- 500 g de agua mineral
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 80 g de aceite de tomillo (pág. 17)



Elaboración

1. Cortar la zanahoria a bastones y de un grueso de ½ cm.
2. Cortar el calabacín y la berenjena a láminas horizontalmente y de un grueso de ½ cm.
3. Escaldar en agua hirviendo los bastones de zanahoria y escurrirlos.
4. Pasar por la plancha todas las verduras por separado con una gota de aceite y salarlas.
5. Mezclar el agua mineral con el curry, la sal y la gelatina vegetal con un batidor. En un cazo romper a hervir y dejar atemperar.
6. En un molde o recipiente hondo, poner todas las verduras por capas (p. ej. una lámina de calabacín, tres espárragos, una lámina de berenjena y los bastones de zanahoria) y pintarlas con un poco de gelatina a medida que se vayan montando las capas.
7. Acabar de llenar todo el molde con la gelatina y mover el recipiente para que se distribuya bien la gelatina. Ponerla con cuidado en la nevera y dejar que cuaje.
8. Desmoldar la gelatina, cortarla con un cuchillo afilado y aderezarla con el aceite de tomillo.
9. Si se quiere, se puede calentar ligeramente al horno, 5 min a 90°.

Valor nutricional de una ración:
energía: 223,5 kcal
HC: 6,7 g
G: 20,5 g
P: 3,1 g (153 mg de fenilalanina)



brocheta de patata al salmorejo

Ingredientes para 4 personas

- 2 patatas medianas
- 4 cebollas
- 2 tomates maduros
- ½ manzana golden
- 2 cebollas tiernas o 4 cebollas de platillo
- 1 alcachofa
- 5 g de pimentón dulce
- romero, tomillo, sal, pimienta negra molida
- 1 cabeza de ajos
- 1 l de aceite de girasol
- 1 manojo de perejil



Elaboración

1. Para el aceite de salmorejo: pelar y picar la cebolla, rehogarla en un cazo con un chorro de aceite y los ajos chafados y añadir una pizca de pimentón y las hierbas secas. Una vez rehogado, añadir el aceite de girasol restante y mantenerlo caliente para que infusione.
2. Pelar la cebolla tierna y cortarla por la mitad. Deshojar la alcachofa, quitarle el corazón y cortarla a cuartos. Pelar el tomate, cortarlo a cuartos y quitarle las pepitas. Pelar la manzana y cortarla a dados de 2 x 2.
3. Saltear toda la verdura y la manzana en una sartén con unas gotas de aceite.
4. Pelar y cortar las patatas a dados, espolvorearlas de pimentón, salarlas y ponerlas en el cazo del aceite de salmorejo para confitarlas a fuego muy lento o al horno (140°) hasta comprobar, pinchándolas, que estén cocidas, pero no deshechas. Reservarlas dentro del mismo aceite 6 h (guardarlas preferentemente fuera de la nevera). Añadir al mismo aceite la verdura y la manzana saltada.
5. Escurrir los ingredientes del marinado. Decantar el exceso de aceite (que se puede guardar para otras elaboraciones), quitar las hierbas y pasarlo por un colador, poner la salsa al punto de sal y añadir el perejil picado.
6. Montar 2 tipos de brocheta: una con 2 dados de patata, intercalando un cuarto de tomate y un cuarto de alcachofa, y la otra con 2 dados de patata, intercalando un dado de manzana y un trozo de cebolla. Poner una pizca de sal y sazonar con la salsa.

Valor nutricional de una ración (3 brochetas):

energía: 403,77 kcal

HC: 27,9 g

G: 30,3 g

P: 4,8 g (242 mg de fenilalanina)

brócoli y coliflor con salsa de escabeche

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de salsa de carne PKU (pág. 19)
- 300 g de brócoli
- 300 g de coliflor
- 40 g de vinagre de jerez
- 8 dientes de ajo
- 4 g de almidón de maíz (maicena) por cada 100 g de salsa
- 100 g de aceite de oliva
- romero, tomillo



Elaboración

1. Limpiar las verduras y escaldarlas al dente con agua hirviendo y sal. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
2. Poner la salsa en un cazo, ponerla al punto de sal, mezclar el almidón y hacer que rompa a hervir. Dejar que se enfríe un poco y sazonar con vinagre al gusto.
3. En un cazo con el aceite, freír los dientes de ajo chafados menos uno, que cortaremos a láminas para hacer chips. Cuando esté tibio añadir las hierbas y dejar que infusione.
4. Poner la verdura en el plato, remover la salsa con el aceite de hierbas y ajos sin que se mezclen del todo y salsear la verdura. Añadir las hierbas y los chips de ajo por encima.

Valor nutricional de una ración:

energía: 270,1 kcal

HC: 5 g

G: 25,5 g

P: 4,69 g (230 mg de fenilalanina)

canelones de ceviche de mango

Ingredientes para 4 personas

- 8 obleas de arroz (48 g)
- sal
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de cebolla tierna
- 1 manojo de cilantro fresco
- 8 tomates maduros
- 1 mango al punto
- 2 limones
- 100 g de aceite de oliva virgen



Elaboración

1. Escaldar los tomates en agua hirviendo 20 segundos, enfriarlos, pelarlos, cortarlos por la mitad, quitarles las pepitas y picarlos.
2. Pelar y picar muy pequeño el pimiento verde y la cebolla tierna.
3. Pelar y picar la pulpa de mango.
4. Deshojar y picar el cilantro fresco.
5. Lavar y rayar la piel de limón, exprimir su zumo, salarlo y mezclarlo con el aceite de oliva virgen. Mezclarlo con $\frac{1}{4}$ parte del tomate picado y una pizca de cilantro.
6. Mezclar la pulpa de mango, el tomate, la cebolla, el pimiento y el cilantro. Salarlo.
7. Poner las obleas de una en una en un plato con agua caliente unos segundos hasta que cojan elasticidad y se hidraten. Escurrirlas sobre un trapo y ponerlas en una superficie seca bien estiradas. Poner en el centro de cada oblea dos cucharadas del relleno y enrollarlas como un sobre cilíndrico.
8. Ponerlas en un plato y aderezarlas bien con la vinagreta de tomate y limón.

Valor nutricional de un canelón:

energía: 162,4 kcal

HC: 12,6 g

G: 11 g

P: 1,05 g (53 mg de fenilalanina)



champiñones rellenos

Ingredientes para 4 personas

- 16 champiñones medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 4 ajos tiernos
- 1 zanahoria mediana
- 75 g de nata líquida
- sal
- salsa de tomate: 50 g de vinagre + 25 g de agua + 25 g de azúcar + 100 g de tomate frito en conserva
- 40 g de aceite de oliva virgen

Valor nutricional de una ración:
energía: 284,8 kcal
HC: 25,7 g
G: 18,2 g
P: 3,7 g (186 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Picar los pies de champiñón, la cebolla, los ajos, la zanahoria y el puerro. Rehogar con mantequilla hasta que pierda toda el agua, añadir la nata y dejar reducir. Ponerlo al punto de sal.
2. Saltear las cabezas vacías de champiñón con una gota de aceite a fuego moderado. Salarlos y reservarlos.
3. Rellenar las setas con la mezcla.
4. Salsear con la vinagreta de tomate y unas gotas de aceite.
5. Para la salsa de tomate agridulce: en un cazo romper a hervir el agua y el azúcar, dejar temperar el almíbar y mezclar el vinagre. Añadir el tomate frito en conserva y removerlo bien.



coca mallorquina

Ingredientes para 4 personas

para la masa

- 250 g de harina Proceli Basic Mix
- 100 g de aceite de oliva
- 75 g de cerveza fría

para el relleno

- 1 calabacín mediano
- 4 tomates maduros
- 100 g de puré de chanfaina
- 40 g de puré de olivas negras
- perejil picado
- 50 g de aceite de oliva virgen

Valor nutricional de una ración:

energía: 636,93 kcal

HC: 58,8 g

G: 43,19 g

P: 3,1 g (155 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Poner los ingredientes de la masa en un bol y mezclarlos con la mano.
2. Coger la masa y estirarla con un rodillo o una botella. Ponerla sobre una bandeja de horno.
3. Estirarla con las manos hasta que quede un espesor de $\frac{1}{2}$ cm.
4. Lavar y cortar el tomate y el calabacín a rodajas finas. Ponerlas intercaladas sobre la masa.
5. Poner la masa en el horno a 180° durante 30 min y sacarla cuando esté dorada por los márgenes.
6. Cuando se haya enfriado sazonarla con el puré de chanfaina, el puré de olivas negras, el perejil picado y el aceite de oliva virgen.



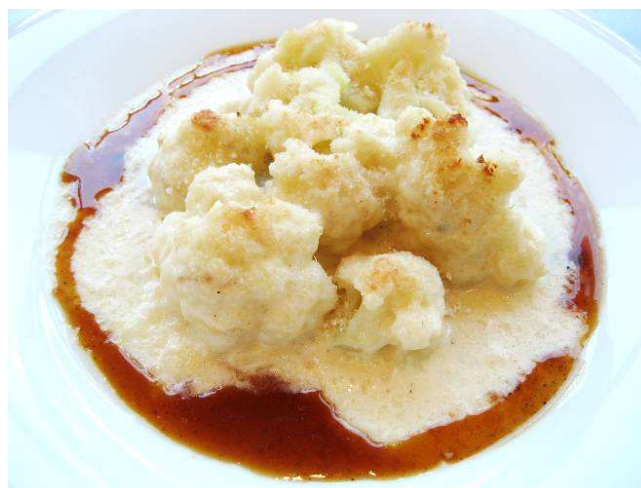
Comentario:

Se pueden preparar de cualquier otra verdura o hortaliza de temporada: berenjena, alcachofa,

coliflor gratinada

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de coliflor
- 400 g de bechamel espesa
- 40 g de pan PKU seco
- 4 cucharadas soperas de salsa de carne (pág. 19)
- 3 g de maicena exprés
- 25 g de mantequilla



Elaboración

1. Lavar la coliflor, cortarla y hervirla en agua y sal hasta que esté tierna. Escurrirla.
2. Romper a hervir la salsa de carne PKU y ligarla con el almidón de tapioca o la maicena.
3. En una fuente, salsear la coliflor con la bechamel, rayar el pan PKU seco, añadir un poco de mantequilla y gratinar en el grill.
4. Poner un cordón de salsa de carne PKU alrededor (optativo).

Valor nutricional de una ración:

energía: 367,7 kcal

HC: 16,4 g

G: 31,9 g

P: 3,8 g (190 mg de fenilalanina)



envoltinis de calabacín y berenjena

Ingredientes para 4 personas

- 4 calabacines
- 2 berenjenas
- 32 tomates *cherry*
- almidón de maíz (maicena)
- aceite de girasol
- sal, pimienta negra molida
- 100 g de aceite de oliva virgen
- 40 g de vinagre agridulce

Valor nutricional de 2 envoltinis:
energía: 207,3 kcal
HC: 8,6 g
G: 17,2 g
P: 4 g (200 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Hervir 5 minutos los calabacines enteros con piel en un cazo con agua y sal. No deben cocerse demasiado. Enfriarlos.
2. Escalibar en el horno las berenjenas enteras hasta que estén blandas. Cortarlas por la mitad, vaciarlas, picarlas bien y aderezar la pulpa con sal, pimienta y aceite de oliva virgen.
3. Cortar con una mandolina finas láminas a lo largo y hacer grupos de 4 láminas.
4. Poner en un borde de las láminas de calabacín la pulpa de berenjena y enrollarlas como si fuesen canelones.
5. Saltear los tomates *cherry* con una gota de aceite hasta que la piel se desprenda ligeramente, retirarlos y salarlos.
6. Chips: cortar el calabacín a rodajas finas, espolvorearlas con la maicena y freírlas a fuego suave hasta que queden crujientes y doradas. Escurrirlas sobre un papel absorbente y salarlas.
7. Poner en el plato los envoltinis y los tomates y aderezarlos con aceite virgen y vinagre agridulce. Poner por encima los chips de berenjena.

escalivada rápida

Ingredientes para 4 personas

- 1 berenjena
- 2 cebollas tiernas
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 80 g de aceite de hierbas secas
- sal
- pimienta negra molida



Elaboración

1. Asar el pimiento a la plancha por todas las caras sin aceite hasta que coja color.
2. Poner en un bol la berenjena (previamente lavada), el pimiento cocido y la cebolla tierna, todo entero, añadir un chorro de aceite y un chorro de agua.
3. Tapar el bol con film adhesivo, pincharlo para que suelte el vapor y ponerlo en el microondas durante 8 minutos a 600 W de potencia.
4. Sacarlo del microondas. Quitar el plástico con cuidado para no quemarse, pinchar las verduras para comprobar su cocción y dejarlas atemperar.
5. Cortar el tomate a rodajas y pasarlo por la sartén con unas gotas de aceite.
6. Pelar las verduras.
7. Poner el tomate en el plato y encima la escalibada y ponerlo al punto de sal, pimienta y aceite de hierbas. Servir.

Valor nutricional de una ración:
energía: 219,6 kcal
HC: 7,3 g
G: 20,4 g
P: 1,7 g (83,5 mg de fenilalanina)



espaguetis de calabacín a la napolitana

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de calabacines (4 unidades medianas)
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 12 tomates maduros
- 100 g de aceite de oliva
- Azúcar, sal, pimienta negra, laurel y estragón

Valor nutricional de una ración:
energía: 364,5 kcal
HC: 24 g
G: 26 g
P: 8,9 g (445 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo y las hojas de estragón.
2. En un cazo con un chorro de aceite rehogar la cebolla y el ajo.
3. Cortar los tomates por la mitad y rayarlos.
4. Cuando la cebolla esté bien confitada, añadir la pulpa de tomate y dejar sofreír lentamente, añadir el laurel y ponerlo al punto de sal, pimienta y azúcar. Cuando esté sofrito, reservarlo. Poner el estragón picado.
5. Lavar y cortar los extremos del calabacín y hacer espaguetis con una mandolina. Si no se tiene una, hacer láminas muy finas (capas) con un cuchillo, agruparlas y cortarlas a bastoncillos o espaguetis muy finos.
6. Cocer los espaguetis al vapor 5 minutos hasta que queden al dente.
7. Ponerlos encima de un colador para que escurran el agua que sueltan, sazonarlos con sal y aceite, removerlos un poco y disponerlos en el plato. Y poner la salsa por encima.





espaguetis de nabo al ajillo

Ingredientes para 4 personas

- 8 nabos medianos (150 g por persona)
- 150 g de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo
- 1 pimiento picante
- perejil fresco
- 5 cucharadas soperas de vinagre

Valor nutricional de una ración:

energía: 127,9 kcal

HC: 6,3 g

G: 10,3 g

P: 1,71 g (85,5 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar y cortar los nabos en juliana (con la ayuda de una mandolina es mejor).
2. Poner una cazuela con agua a hervir. Poner los nabos y, cuando el agua rompa a hervir de nuevo, dejarlos unos segundos y escurrirlos. Enfriarlos con agua fría y dejar que se escurran.
3. Picar el perejil.
4. En una sartén poner el aceite y los dientes de ajo enteros y dejar que se fríen lentamente. Cortar el pimiento seco picante a rodajas y añadir dos (después probarlo para ver si se quiere más picante).
5. Sacarlo del fuego y añadir el vinagre (ir con cuidado con las salpicaduras) y el perejil.
6. En una sartén muy caliente saltear los espaguetis con unas gotas del aceite que hemos preparado, salarlos y después sazonarlos con la vinagreta de ajos y vinagre.



flan de setas

Ingredientes para 4 personas

- 425 g de caldo de setas
- 75 g de nata líquida
- 1,2 g de Pronagar en polvo
- 12 tomates *cherry*
- 1 zanahoria
- 2 cebollas de Figueras
- 50 g de mantequilla
- sal
- pimienta negra

Valor nutricional de una ración:

energía: 187,9 kcal

HC: 7,4 g

G: 16,8 g

P: 1,8 g (90,5 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Mezclar el caldo de setas y la nata y calentar la mezcla.
2. En un cazo, sofreír lentamente la cebolla picada con la mantequilla y salarla.
3. Cuando esté confitada, añadir el caldo y la nata y romper a hervir.
4. Por cada 500 g de preparación añadir el agar (Pronagar) y romper a hervir.
5. Ponerlo en tazas grandes y ponerlas en la nevera unas horas hasta que se enfríe y cuaje.
6. Lavar la verdura y picar la zanahoria, cortar los tomates *cherry* por la mitad y saltearlo todo en una sartén con un chorro de aceite. Salpimentar.
7. Sacar las tazas de la nevera, poner encima la guarnición y servirlo. Se puede comer frío o calentarlo unos minutos en el horno.



gratinado de patatas

Ingredientes para 4 personas

- 650 g de patatas
- 1 cebolla seca
- 100 g de nata líquida 35 % m. g.
- sal
- pimienta negra molida
- 25 g de mantequilla

Valor nutricional de una ración:
energía: 255,9 kcal
HC: 27,9 g
G: 14 g
P: 4,5 g (226 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas a láminas tan finas como sea posible.
2. Pelar y hacer lo mismo con la cebolla cortada en juliana muy fina.
3. En un recipiente apto para el horno, untar su interior con mantequilla. Poner una capa de láminas de patata sin que se solapen mucho, añadir un poco de juliana de cebolla, salpimentarlo todo, añadir un chorro de nata por encima y esparcirla un poco con una cuchara o con los dedos.
4. Volver a poner otra capa de patata y cebolla y hacer lo mismo que antes. Repetir la operación hasta que se acabe.
5. Tapar el recipiente con un poco de papel de aluminio y ponerlo en el horno a 160° durante un mínimo de 30 minutos. Después ir pinchando con un palillo hasta que la patata esté cocida.
6. Una vez fuera del horno, cortar a porciones deseadas y servir.



hamburguesa de setas

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de champiñones
- 150 g de setas de cardo
- 2 cebollas de Figueras
- 75 g de ajos tiernos
- 20 g de mantequilla
- 20 g de aceite de oliva
- ½ manojo de perejil
- metilcelulosa (1 g de metil por cada 150 g de verduras cocidas).

Valor nutricional de una hamburguesa (100 g):

energía: 155,5 kcal

HC: 9 g

G: 9,6 g

P: 8,3 g (413 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Lavar y picar la cebolla y sofreírla en un cazo con mantequilla y aceite a fuego suave.
2. Limpiar y picar las setas, y picar también las hojas de perejil. Cuando la cebolla esté transparente, añadir las setas y sofreírlas hasta que pierdan el agua, ponerlas al punto de sal y espolvorearlas con el perejil.
3. Cuando el relleno esté cocido, esparcirlo en un recipiente y hacer pesadas de 150 g. Añadir la metil y guardarlo en la nevera.
4. Darle forma de hamburguesa.
5. En una sartén antiadherente dorar las hamburguesas con una gota de aceite por ambos lados a fuego moderado (recordar que no hay que cocer, sino sólo dorar por el exterior). Cogerlas con una espátula ancha para que no se rompan.
6. Para hacer la salsa de cebolla y mostaza: cortar la cebolla en juliana, sofreírla en un cazo con aceite y, cuando esté bien confitada, añadir la mostaza.



hamburguesa vegetal

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de espárragos verdes
- 100 g de zanahoria
- 200 g de tomate sofrito en conserva
- aceite de hierbas (perejil, puerro silvestre, albahaca...)
- sal y pimienta
- metilcelulosa (1 g de metil por cada 150 g de verduras cocidas)

Valor nutricional de una ración:

energía: 80,23 kcal

HC: 14,8 g

G: 0,8 g

P: 3,41 g (170,5 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar la zanahoria y lavar y picar las verduras muy pequeñas.
2. Escaldar los pimientos 30 segundos en agua hirviendo y sal, y 1 minuto los espárragos y la zanahoria. Escurrirlos bien encima de un papel absorbente.
3. Ponerlos en un bol y mezclarlos bien con una cuchara. Hacer pesadas de 150 g de verdura escaldada. Añadir 1 g de metil: espolvorearlo como si fuera sal. Removerlo bien y poner el bol en la nevera para que se hidrate durante una hora y esté bien frío.
4. Nota: siguiendo esta proporción de metil respecto del peso del relleno, se pueden hacer hamburguesas más grandes o más pequeñas.
5. Con la ayuda de un plástico semirrígido hacer un molde cilíndrico del tamaño de una hamburguesa (si no se tiene ninguno se puede usar cualquier cortapastas o molde que se adapte). Poner el relleno dentro y presionarlo ligeramente para que quede compacto.
6. En una sartén antiadherente dorar las hamburguesas con una gota de aceite por ambos lados a fuego moderado (recordar que no hay que cocer, sino sólo dorar por el exterior). Cogerlas con una espátula ancha para que no se rompan.
7. Montar la salsa de tomate y el aceite de hierbas por encima y disponer con cuidado la hamburguesa encima.



menestra en texturas

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de judías verdes
- 300 g de puré de patatas con grasa de bacón (pág. 57)
- 25 g de guisantes congelados
- 75 g de espárragos
- 75 g de espinacas
- 75 g de acelgas
- 1 cebolla
- 100 g de aceite de oliva virgen
- sal, pimienta negra molida

Valor nutricional de una ración:
energía: 393,9 kcal
HC: 19,5 g
G: 28,4 g
P: 7,6 g (382 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Hervir los espárragos, las espinacas y las acelgas en un cazo con agua y sal hirviendo durante 5 minutos, y escurrirlos y triturarlos con un poco de agua de la cocción.
2. Lavar, cortar y hervir las alubias al dente.
3. Picar la cebolla y sofreírla con una pizca de aceite y sal.
4. Poner en el plato las alubias en forma de montaña y coronarla con el puré y la cebolla frita. Poner alrededor los guisantes y la sopa. Aderezar el conjunto con un chorro de aceite de oliva.



milhojas de sanfaina

Ingredientes para 4 personas

- 4 láminas de pasta Phyllo de 12 x 5 cm
- 6 tomates maduros
- 2 cebollas medianas
- 12 espárragos verdes
- 1 manojo de cebollino
- sal gruesa
- 80 g de aceite de oliva virgen
- tomillo en hojas secas
- 25 g de mantequilla

Valor nutricional de una ración:

energía: 320,6 kcal

HC: 17,9 g

G: 26,1 g

P: 4,45 g (222,5 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Fundir la mantequilla. Estirar una lámina de pasta Phyllo y pintarla con mantequilla. Doblarla formando un rectángulo de 12 x 5 cm.
2. Escalibar los tomates y las cebollas enteros en el horno.
3. Pelar los tomates y quitar las pepitas.
4. Cortar los espárragos y cocerlos con agua y sal. Enfriarlos y cortarlos por la mitad longitudinalmente y picar el cebollino.
5. Colocar el rectángulo de pasta entre dos bandejas de horno para que mantenga su forma inicial y cocerla a 200° durante 10 min. Cuando se haya enfriado, montar el milhojas poniendo encima el picado, los espárragos, el cebollino y la sal gruesa.
6. Sazonarlo todo con el aceite virgen.



puré de patata al aceite de bacón

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de patatas
- agua (reservaremos 100 g del agua de la cocción)
- 50 g de nata líquida

para el aceite de bacón:

- 200 g de aceite de girasol
- 100 g de bacón fumado

Valor nutricional de una ración:

energía: 355,3 kcal

HC: 19,5 g

G: 29,5 g

P: 3 g (150 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Para el aceite: cortar el bacón a tiras y freírlo con el aceite suavemente. Colarlo con un colador fino.
2. Pelar y cortar las patatas y hervirlas en un cazo con agua abundante. Escurrirlas y triturarlas con una proporción de 500 g de patata hervida, 100 g de agua de cocción, 50 g de nata y 75 g de aceite de bacón.
3. Servir caliente.



rollos de espárragos y menta

Ingredientes para 4 personas

- 8 obleas de arroz
- 8 espárragos gruesos en conserva
- hojas de menta fresca
- 240 g de tomate pelado y sin pepitas
- 2 cucharadas soperas de miel
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen

Valor nutricional de un rollo:
energía: 104,3 kcal
HC: 5,9 g
G: 8,2 g
P: 1,5 g (75 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Cortar a tiras el tomate y sazonarlo con sal, pimienta y azúcar.
2. Escurrir los espárragos y seleccionar las hojas de menta.
3. Poner las obleas de una en una en un plato con agua caliente unos segundos hasta que cojan elasticidad y se hidraten. Escurrirlas encima de un trapo y ponerlas en una superficie seca bien estiradas. Poner en el centro medio tomate a tiras, un espárrago grueso y hojas de menta estiradas y enrollarlas como un sobre cilíndrico.
4. Para el aliño, mezclar dos cucharadas de jarabe de tamarindo con aceite de oliva virgen.



rollito de espinacas y cebolla

Ingredientes

- 8 obleas de arroz
- 200 g de espinacas
- 1 cebolla mediana
- 10 g de jengibre
- 25 g de aceite de oliva

Valor nutricional de un rollo:

energía: 104,3 kcal

HC: 5,9 g

G: 8,28 g

P: 1,5 g (75 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Picar la cebolla y rayar el jengibre, rehogarlo en una sartén con aceite hasta que esté transparente, salarlo y reservarlo.
2. Hervir las espinacas con abundante agua y sal, escurrirlas bien, salarlas y reservarlas.
3. Poner las obleas de una en una en un plato con agua caliente unos segundos hasta que cojan elasticidad y se hidraten. Escurrirlas encima de un trapo y ponerlas en una superficie seca bien estiradas. Poner en el centro de cada oblea una cucharada de cebolla cocida y dos de espinacas y enrollarlas como un sobre cilíndrico.
4. Para el aliño, añadir dos cucharadas de miel en un cazo al fuego y dejar que caramelize hasta que cambie de color, dejar que se atempere, añadir un chorro de limón y la misma cantidad de aceite de oliva virgen.



tarrina de verduras

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de menestra congelada (alubias, guisantes, coles de Bruselas, zanahorias, habas...)
- 4 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 1 cebolla de Figueras pequeña
- tomillo seco de rama
- sal
- pimienta negra
- Pronagar (1 gramo por cada 250 g de infusión o caldo de tomillo)

Valor nutricional de una tarrina:

energía: 143,6 kcal

HC: 10,4 g

G: 10,3 g

P: 2,38 g (119 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Poner la menestra a hervir unos minutos con agua y sal (un poco menos de lo que indica el paquete). Escurrirla bien.
2. Calentar una sartén con aceite y los dientes de ajo chafados. Saltear la menestra hasta que pierda toda el agua. Ponerla al punto de sal y pimienta.
3. Llenar unos moldes que se puedan desmoldar.
4. Preparar una infusión de tomillo y agua mineral. Salarla.
5. Por cada 250 g de infusión disolver el gramo de Pronagar (una cucharada de café rasa), romper a hervir y llenar los moldes de verdura, repartir bien con una cucharilla para que se moje toda la verdura y cuaje uniformemente. Poner los moldes en la nevera y dejar que se enfríen.
6. Servir con un poco de tomate sofrito diluido con una cucharada de nata líquida.



tortilla de espárragos

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de leche de nata
- 1 g de Pronagar
- 10 espárragos verdes
- 1 cebolla de Figueras
- 25 g de mantequilla
- Azafrán y sal

Valor nutricional de una ración:

energía: 209,1 kcal

HC: 4,47 g

G: 20,2 g

P: 2,38 g (119 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Picar la cebolla, sofreírla lentamente con la mantequilla en una sartén. Añadir los espárragos, lavados y cortados bien pequeños, salarlos y cocerlos a fuego medio. Si es necesario, añadir un chorro de agua. Cuando se haya evaporado toda el agua, reservarlos y poner dos cucharadas de sofrito en cada flanera.
2. En una sartén tostar unos segundos las hebras de azafrán (justo para calentarlas). Añadir la leche de nata y calentarla. Sacarlo del fuego y dejar que infusione unos 15 minutos. Salarlo.
3. Volver a poner la leche de azafrán en el fuego y añadir el Pronagar. Removerlo bien con un batidor. Romper a hervir removiendo constantemente y sacar del fuego.
4. Poner el líquido en los moldes de flan y dejar que cuaje en la nevera dos horas.
5. Si se quiere frío, desmoldarlo en un plato y acompañarlo con una pizca del sofrito de antes. Si se quiere caliente, calentarlo en el horno a 170° unos minutos y servirlo en el mismo molde.

Comentario: se puede hacer lo mismo con calabacín, cebolla, patata, setas, ajos tiernos, berenjena...



Arroz y pasta

Arroz a la cazuela

Canelones con bechamel de tomate

Fideos de arroz orientales

Lasaña de verduras setas

Parpadelle al pesto

Raviolis gigantes

Sushi vegetal

arroz a la cazuela

Ingredientes para 4 personas

- 750 g de caldo de carne (pág. 16)
- 1 tomate maduro troceado
- 100 g de pimiento verde y rojo picado
- media cebolla picada y dos dientes de ajo
- 100 g de preparado de arroz PKU comercial
- 75 g de guisantes
- sal
- pimienta negra molida
- aceite de oliva



Elaboración

1. Sofreír con aceite la cebolla, los ajos y los pimientos. Una vez sofritos, añadir el tomate. Dejarlo confitar y añadir el caldo.
2. Añadir el arroz y dejarlo cocer unos 20-25 minutos. Poner los guisantes y rectificar de sal.
3. Servirlo.
4. Comentarios: se pueden añadir verduras de temporada al gusto (alcachofas, espárragos, etc.).

Valor nutricional de una ración:

energía: 292,7 kcal

HC: 25,7 g

G: 20,4 g

P: 1,7 g (86 mg de fenilalanina)

Canelones con bechamel de tomate

Ingredientes para 4 personas (8 canelones)

- 200 g de pasta PKU casera (pág. 18)
- 50 g de pimiento rojo
- 100 g de cebolla
- 75 g de calabacín
- 75 g de champiñones
- 100 g de espinacas
- 75 g de tomate maduro
- 200 ml de bechamel espesa (pág. 30)
- 75 g de tomate frito
- albahaca fresca
- sal, pimienta negra molida
- 50 g de aceite de oliva



Elaboración

1. Para la bechamel: rehogar la cebolla con la mantequilla, añadir la leche de nata, dejarlo hervir dos minutos y disolver el almidón de maíz. Dejarlo cocer unos momentos hasta que se espese, añadirle la salsa de tomate, dejarlo cocer un minuto, ponerlo a punto de sal y pimienta y reservarlo. Hervir las espinacas y escurrirlas. Limpiar el resto de verdura y trocearla.
2. Saltear en una paella con aceite como si fuera una *samfaina*, añadir las espinacas y salpimentar; reservarla.
3. Coger un trozo de pasta y estirarla con un rodillo de tal manera que quede una superficie que permita enrollar dos canelones (cortarla por la mitad) Hervir en abundante agua con sal y un chorro de aceite. Enfriarla con abundante agua y sal.
5. Estirarla encima de una superficie seca, si es necesario secarla con un poco de papel absorbente, poner el relleno en un margen, enrollarla formando los canelones, pintarlos con un poco de aceite o mantequilla y ponerlos en un plato
6. Salsear con la salsa bechamel por encima y ponerle unas hojas de albahaca

Valor nutricional de un canelón:

energía: 269,7 kcal

HC: 17,4 g

G: 21,2 g

P: 2,1 g (105 mg de fenilalanina)



fideos de arroz orientales

Ingredientes para 4 personas

- 170 g de fideos de arroz
- 32 tomates *cherry*
- 16 espárragos
- 8 ajos tiernos
- 100 g tirabeques
- 50 g de aceite de oliva
- sal, pimienta negra molida
- 80 g de aceite de sésamo

Valor nutricional de una ración:
energía: 296,6 kcal
HC: 42,6 g
G: 12,7 g
P: 3,7 g (188 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Hervir los tirabeques en un cazo con agua y sal, escurrirlos y cortarlos a trozos. Cortar los espárragos y los ajos tiernos.
2. Hervir un minuto los fideos de arroz y escurrirlos.
3. En una paella con aceite saltar los espárragos y los ajos tiernos, poner los tomates y chafarlos un poco con un tenedor, poner los tirabeques y salpimentar. Añadir los fideos escurridos y remover el conjunto.
4. Poner a punto de sal y acabar con un chorro de aceite de sésamo.
5. Freír en un cazo con aceite caliente unos cuantos fideos hasta que se hinchen, escurrirlos encima de un papel absorbente y salarlos.



lasaña de verduras y setas

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de pasta PKU casera (pág. 18) (6 lámines)
- 125 g de nata líquida
- 4 tomates maduros
- 6 espárragos blancos en conserva
- 75 g de cebolla seca
- 75 g de champiñones
- 250 g de bechamel líquida
- 25 g de mantequilla

Valor nutricional de una ración:
 energía: 502,5 kcal
 HC: 33 g
 G: 38,9 g
 P: 4,8 g (243 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Cortar 6 trozos de pasta y estirarlos con un rodillo, empolverar con un poco de harina Harifen para que no se peguen
2. Hervir la láminas de pasta en un cazón ancho durante 1 minuto
3. Escurrirlas con una araña y ponerlas a enfriar en un recipiente ancho con agua fría. Cogerlas con mucho cuidado y ponerlas encima de una superficie donde no se peguen.
4. Picar la cebolla y los champiñones y ponerlos a sofreír con un poco de mantequilla. Una vez se hayan reducido, añadir un chorro de nata. Dejarlo cocer, que reduzca un poco y reservarlo.
5. Escurrir los espárragos, secarlos y pasarlos por la paella..
6. Cortar el tomate en rodajas bien finas y freírlas un poco en la paella, por las dos caras durante un minuto. Salpimentarlas.
7. Untar un molde para ir al horno con mantequilla, poner una lámina de pasta, por encima repartir las rodajas de tomate, los espárragos y el relleno de champiñones
8. Volver a poner otra lámina de pasta y repetir la operación. Taparla con la tercera pasta.
9. Para la bechamel sofreír la cebolla y la mantequilla, poner la leche de nata y el azafrán. Coger un poco de líquido, disolver el almidón y añadirlo a la bechamel. Dejar espesar.
10. Poner la bechamel por encima e introducirlo en el horno a 180° durante 10 minutos.



parpadelle al pesto

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de pasta italiana PKU (pág. 18)
(75 g de pasta PKU por persona)
- Salsa pesto (pág. 32)
- 1 limón

Valor nutricional de una ración:
energía: 390,6 kcal
HC: 37,5 g
G: 26,2 g
P: 0,8 g (39 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Estirar la pasta con un rodillo, con un cuchillo cortar tiras tipo *parpadelle*.
2. Hervir la pasta en abundante agua con sal y un chorro de aceite.
3. Escurrirla, mojarla con unas gotas de aceite de nueces para que no se pegue y mezclarla con la salsa pesto.
4. Rallar un poco de piel de limón por encima y servirla.

raviolis gigantes

Ingredientes para 4 personas

- 320 g de pasta italiana PKU casera (pág. 18)
(80 g de pasta para cada ravioli)
- 200 g de coliflor
- 2 cebollas medianas
- 100 g de zanahoria
- 30 g de mantequilla
- 4 alcachofas medianas
- sal, pimienta negra molida
- 75 g de nata líquida
- orégano seco
- aceite de sésamo, vinagre de Módena



Elaboración

1. Cortar la coliflor en brotes pequeños y escaldarla en agua y sal hirviendo hasta que este al punto, escurrirla y reservarla.
2. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria
3. Quitar el corazón de las alcachofas, vaciar el interior y picarlas.
4. Rehogar la cebolla y la zanahoria en una paella con mantequilla, una vez hecho, añadir las alcachofas picadas, salpimentarlo y poner la nata, dejarlo reducir y que se ligue y añadir la coliflor troceada. Removerlo y añadirle el orégano. Reservarlo para que se enfríe.
5. Coger un trozo de pasta y estirla con un rodillo de tal manera que quede una superficie de donde se puedan sacar 2 discos del mismo tamaño.
6. Poner el relleno en medio, aplanarlo un poco. Hacer un poco de pasta con agua y un poco de harina PKU, pintar los márgenes con esta pasta, taparlo con el otro disco y sellar bien el margen. Hacer lo mismo con el resto de raviolis.
7. Hervirlo en agua abundante, sal y un chorro de aceite procurando que hiervan poco rato. Enfriarlos con abundante agua y sal. Escurrirlos, salarlos y aliñarlos con aceite de sésamo y el vinagre.

Valor nutricional de una ración:

energía: 470,9 kcal

HC: 47,7 g

G: 28,2 g

P: 4,8 g (240 mg de fenilalanina)



sushi vegetal

Ingredientes para 4 personas (4 rulos=24 sushis)

- 200 g de arroz PKU
- 150 g de zanahoria
- 150 g de aguacate
- 150 g de pepino
- 4 láminas de alga nori
- Mayonesa comercial 0% proteínas

Valor nutricional de un sushi:

energía: 41,1 kcal

HC: 7,7 g

G: 1,9 g

P: 0,4 g (20 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Cortar la lámina de alga a 20 x 20 cm.
2. En un cazo con mucha agua, hervir el arroz tal como indica el paquete, cuando esté bien hervido dejarlo escurrir durante 30 minutos mínimo para que a medida que se vaya enfriando se compactará y se parecerá más al arroz con gluten que se utiliza originalmente.
3. Pelar y rallar la zanahoria y el pepino. Cortar el aguacate en bastones de 1 cm.
4. Poner una estora o plástico (nos ayuda a enrollarlo como si fuera un brazo de gitano), poner la alga encima, extender el arroz por encima de la superficie de la alga nori dejando un margen de 2 cm a cada lado. Untar con mayonesa. Mojaros las manos para que no se os pegue. Poner los bastones de pepino, zanahoria y aguacate horizontalmente en medio.
5. Ayudaros de la estora para enrollar el sushi poco a poco y formáis un canelón.
6. Cortar la barra de sushi en porciones y servirlo con el aliñamiento deseado (p. ej. Caldo de atún instantáneo con zumo de limón).

Comentario:

De una lámina de alga nori salen 6 sushis. Se puede añadir salsa de soja, cada cucharada de sopa (10 g) aporta 0,26 g de proteínas (13 mg de fenilalanina).

Postres y dulces

Ensalada de fruta y helado
Buñuelos de manzana
Caraqueños de coco
Carpaccio de piña y plátano
Coca de San Juan
Coca de vidrio
Crema catalana
Flan de vainilla
Flan de huevo
Galletas de vainilla
Helado casero
Helado de corte de frutos rojos
Granizado de frutas rojas
Granizado de mango y zumo de fresa
Panacotta
Pastel de cumpleaños
Pastel de plátano
Piruletas balsámicas
Manzana en texturas
Rocas de arroz inflado
Roscón de reyes
Tejas
Tejas de maíz tostado
Tejas de cacao



ensalada de fruta y helado

Ingredientes para 8 personas

para el helado:

- 350 g de fresas y frutos rojos
- 75 g de azúcar
- 350 g de nata 35 % m. g.
- 80 g de jarabe de fresa

para la ensalada: 2 kiwis + 2 naranjas

para la naranja confitada

- 100 g de agua
- 100 g de azúcar
- piel de una naranja

para el jarabe de vainilla: 75 g de azúcar + 1 rama de vainilla

Valor nutricional de una ración:

energía: 319,2 kcal

HC: 15,3 g

G: 43,6 g

P: 2 g (100 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Congelar la fruta limpia y entera de un día para otro. Reservar 50 g de frutos rojos enteros.
2. Poner los frutos congelados, el azúcar y la nata en un vaso americano, y triturarlo hasta formar una crema helada. Poner el helado en un recipiente de plástico y añadir los frutos enteros. Guardarlo en el congelador.
3. Para la piel de naranja confitada: pelar las pieles de naranja y cortarlas en juliana bien fina, hacer que rompa a hervir en un cazo con agua fría, colar el agua y repetir la operación dos veces más. Poner las pieles en un cazo con los 100 g de azúcar y agua, dejarlo confitar lentamente hasta que quede un jarabe con la naranja confitada.
4. Pelar los kiwis, cortarlos y quitar los gajos de naranja.
5. Montar una ensalada de fruta, salsear con un chorro de jarabe de vainilla y colocar el helado de frutos rojos y un poco de jarabe de fresas encima. Añadir la piel de naranja confitada encima de la fruta. Dejar atemperar el helado para que pierda frío y esté más cremoso.

buñuelos de manzana

Ingredientes

- 125 g de preparado de harina PKU Harifen
- 65 g de azúcar
- 65 g de mantequilla
- 100 g de agua
- 1 g (1/4 cuch.) de levadura Royal
- 550 g de aceite de oliva
- 45 g de azúcar
- canela en polvo

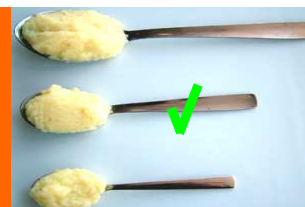


Elaboración

1. Templar la mantequilla y batirla.
2. Mezclar el resto de ingredientes y reservarlos.
3. Pelar y cortar la manzana a dados de unos 2 cm. Rebozarlos con la pasta de buñuelos y freírlos en aceite caliente.
4. Escurrirlos encima de un papel absorbente y espolvorearlos en caliente con azúcar y canela. Servirlos.
5. En lugar de con manzana también se pueden hacer con plátano, melocotón, etc.

Valor nutricional de un buñuelo:
 energía: 75,6 kcal
 HC: 8,5 g
 G: 4,5 g
 P: 0,04 g (2 mg de fenilalanina)

Comentarios: cada buñuelo pesa unos 15 g en crudo, es decir, la masa que cabe en una cucharadita de postre.





caraqueños de coco

Ingredientes

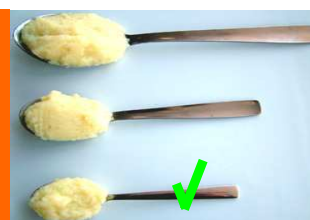
- 250 g de mantequilla
- 200 g de azúcar
- 80 g de clara de huevo (2 u)
- 200 g de preparado de harina PKU Harifen
- 100 g de coco rayado

Elaboración

1. Atemperar la mantequilla, añadir los demás ingredientes y removerlo bien.
2. Con una cuchara de café colocar porciones de masa separadas entre sí encima de un papel siliconado en una bandeja de horno.
3. Cocer en el horno a 170° hasta que los márgenes estén dorados.
4. Esperar a que se enfríen y servir.

Valor nutricional de un caraqueño:
 energía: 24,1 kcal
 HC: 2,3 g
 G: 1,6 g
 P: 0,1 g (5 mg de fenilalanina)

Comentarios:
 cada caraqueño pesa unos 4,5-5 g en crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de café.





carpaccio de piña y plátano

Ingredientes para 8 raciones

- ½ piña
- 4 plátanos
- 200 g de fresas
- 1 limón
- 1 flan de vainilla comercial
- curry en polvo
- 50 g de azúcar

Valor nutricional de una ración:

energía: 93,7 kcal

HC: 22,6 g

G: 0,4 g

P: 1,2 g (58 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar y cortar la piña a cuartos. Con ayuda de una mandolina o un cuchillo afilado cortar finas láminas empezando por la parte que toca la piel (la parte central es donde está el tronco y es más dura).
2. Disponerlas por toda la superficie del plato como si fuera una capa muy fina de piña (*carpaccio*).
3. Cortar los plátanos en trozos pequeños.
4. Calentar una sartén ancha e ir tirando el azúcar poco a poco hasta que se vaya fundiendo y caramelizando. Añadirle el plátano y removerlo todo. Añadirle un chorro de zumo de limón y ponerlo a fuego suave.
5. Coger las fresas, lavarlas y sacar lo verde. Triturarlas con la batidora y un poco de agua.
6. Poner el zumo en el estofado de plátano para que se disuelva el azúcar y se vaya estofando todo junto. Retirarlo y reservarlo.
7. Mezclar el flan con el curry en polvo.
8. Una vez frío poner tres cucharadas de estofado de plátano sobre el *carpaccio* y un poco de salsa de curry por encima...



coca de San Juan

Ingredientes para 6 raciones

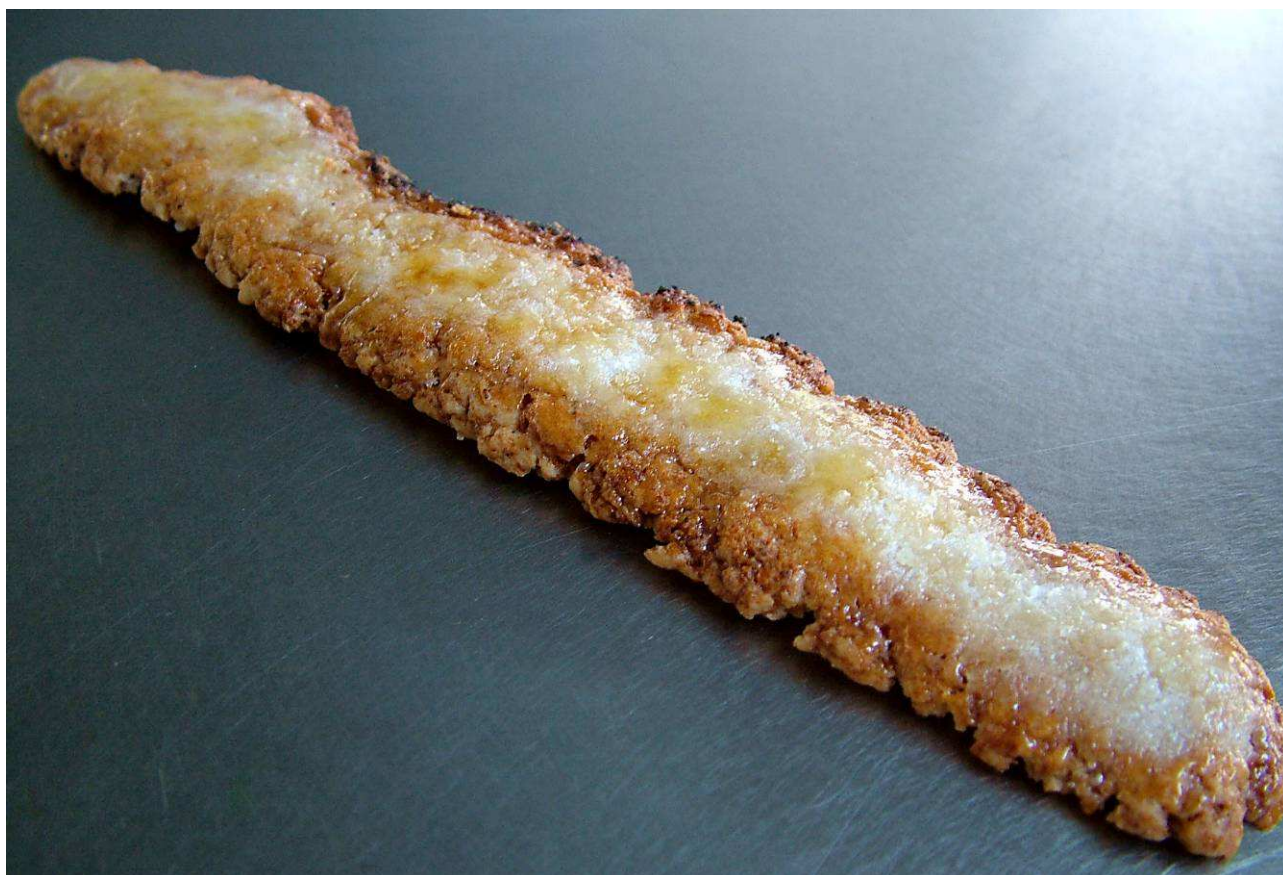
- 215 g de preparado de harina Harifen
- 50 g de leche PKU
- 16 g de azúcar
- 3,5 g de levadura fresca
- 3 huevos de codorniz
- 60 g de mantequilla
- 1,5 g de Lecite
- 25 g de agua
- sal, azúcar
- fruta confitada variada (melón, naranja, cereza...)

Valor nutricional de una ración:

energía: 250 kcal
 HC: 40,2 g
 G: 9,4 g
 P: 0,9 g (45 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Disolver la levadura con el azúcar y la leche.
2. Mezclar el Lecite y el agua y removerlo bien.
3. Introducir todos los ingredientes en el robot de cocina y amasar hasta que formen una pasta elástica.
4. Dar a la pasta la forma de brioche alargado y colocarla en una bandeja de horno con un papel siliconado.
5. Cortar la fruta a láminas y colocarla sobre el brioche presionándola para que se adhiera.
6. Colocar el brioche en un lugar húmedo con un poco de calor durante una hora, más o menos, hasta que aumente de volumen y la levadura haga efecto.
7. Se puede mezclar una punta de yema de huevo con agua y pintar por encima con un pincel para que la masa adopte un color dorado al cocerse.
8. Espolvorear abundante azúcar por encima y cocer a 170-180° hasta que coja color.



coca de vidrio

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de Proceli Basic Mix
- 100 g de aceite de oliva
- 75 g de cerveza fría
- 150 g de azúcar

Valor nutricional de una ración:
energía: 590,2 kcal
HC: 88,5 g
G: 26,1 g
P: 0,2 g (10 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Poner la harina, la cerveza, el aceite y 50 g de azúcar en un cuenco (reservar el resto) y mezclarlo con la mano.
2. Coger una porción de masa, ponerla encima de una bandeja de horno.
3. Estirlarla con un rodillo de pastelería o con las manos con un grosor de $\frac{1}{2}$ cm. Si se quiere se puede pintar por encima con un poco de anís.
4. Espolvorear por encima con el azúcar restante.
5. Cocerla a 180° hasta que esté bien cocida, unos 20-25 minutos según el grosor (cambia de color).



crema catalana

Ingredientes para 4 raciones

- 200 g de leche de nata (pág. 17)
- 40 g de azúcar
- 14 g de almidón de maíz (Maizena)
- 1 rama de canela
- cáscara de limón
- cáscara de naranja
- colorante rojo alimentario

Valor nutricional de una ración:

energía: 168 kcal

HC: 14,5 g

G: 12 g

P: 0,8 g (40 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Calentar a punto de ebullición la leche de nata, el azúcar y los aromas, dejarlo reposar e infusionar tapado. Poner una pizca de colorante con unas gotas de leche y mezclarlo gradualmente hasta encontrar el color de crema. Colarlo, volverlo a calentar, disolver el almidón con una cucharada de líquido y cocerlo removiendo constantemente. Dejarlo enfriar en cazuelas de crema o en un recipiente para guardar.
2. Una vez fría se puede quemar con azúcar.
3. Comentario: si se extiende la crema sobre una placa de horno bien fina, se puede cocer al horno hasta que se dore y cuando se saca en caliente se le puede dar forma de barquillo.



flan de vainilla

Ingredientes para 4 raciones

Opción 1:

- 400 g de leche SANAVÍ
- 60 g de azúcar
- vainilla en polvo
- 2 g de carragenato IOTTA
- polvo colorante alimentario

Valor nutricional de un flan (opción1):
 energía: 284 kcal
 HC: 64,7 g
 G: 2,7 g
 P: 0,3 g (15 mg de fenilalanina)

Opción 2:

- 200 g de agua
- 200 g de nata
- 35 g de azúcar
- 4 g de carragenato IOTTA
- caramelo líquido tipo Royal 8cs
- polvo colorante alimentario

Valor nutricional de un flan (opción2):
 energía: 380 kcal
 HC: 55,7 g
 G: 17 g
 P: 1,1 g (55 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Mezclar la leche, el azúcar y la vainilla. Poner en forma de polvo el carragenato IOTTA.
2. Mezclarlo bien con un batidor y llevarlo a ebullición.
3. Ponerlo en recipientes para flanes y dejarlo cuajar en la nevera.
4. Con un cuchillo, sacar los flanes de los moldes, ponerlos en un plato y salsearlos con el caramelo líquido.



flan de huevo

Ingredientes

- 250 g de leche de nata (pág. 17)
- 10 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 g de Pronagar
- piel de limón y de naranja
- 1 rama de vainilla abierta
- azúcar para el caramelo
- colorante rojo alimenticio

Valor nutricional de una ración:

energía: 162,5 kcal
 HC: 6,21 g
 G: 14,8 g
 P: 1 g (50 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Mezclar la leche de nata con los demás ingredientes, menos el Pronagar, y calentarlo para que infusione.
2. Dejarlo infusionar unos minutos y colarlo. Disolver una pizca de colorante para simular el amarillo que da el huevo.
3. Volver a poner el líquido en un cazo y añadir el Pronagar. Removerlo bien con un batidor.
4. Romper a hervir removiéndolo constantemente.
5. Poner el azúcar en un cazo y dejar que se funda hasta que se convierta en caramelo, añadir agua caliente hasta que se disuelva y dejar que hierva a fuego lento hasta que coja la textura de un jarabe.
6. Poner el líquido en moldes de flan y dejar que cuaje en la nevera dos horas. Desmoldarlo en un plato y, si se quiere, echar por encima un poco de caramelo líquido.



galletas de vainilla

Ingredientes

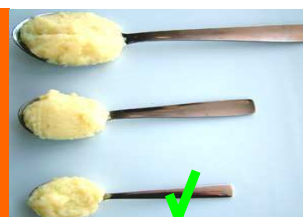
- 160 g de mantequilla
- 60 g de azúcar de lustre
- 1 clara de un huevo pequeño (25 g)
- 180 g de preparado de harina Harifen
- sal
- vainilla en polvo

Elaboración

1. Atemperar la mantequilla, añadir los demás ingredientes y removerlo bien.
2. Con una cucharilla de café colocar porciones de masa separadas entre sí encima de un papel siliconado en una bandeja de horno.
3. Cocer las porciones de masa en el horno a 170° hasta que los márgenes estén dorados.
4. Esperar a que se enfríen para servirlos.

Valor nutricional de una ración:
 energía: 24,2 kcal
 HC: 2,46 g
 G: 1,6 g
 P: 0,05 g (2,5 mg de fenilalanina)

Comentarios:
 cada galleta pesa unos
 4-5 g en crudo, la masa
 que cabe en una
 cucharadita de café.





helado casero

Ingredientes para 8 personas

- 300 g de zumo de naranja
- 280 g de albaricoques en trozos
- 110 g de plátano
- 50 g de fresas
- 100 g de yogur
- 250 g de nata
- 50 g de azúcar

Valor nutricional de una ración:
 energía: 166,8 kcal
 HC: 15,8 g
 G: 10,7 g
 P: 1,4 g (70 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Pelar el plátano, cortarlo en trozos de unos 2 cm y envolverlo con papel film. Hacer lo mismo con el albaricoque, cortándolo en trozos no demasiado grandes (así se podrán triturar mejor). Limpiar y lavar las fresas.
2. Poner los trozos de albaricoque y las fresas en una bandeja bien extendidos y taparlos. Congelarlos para el día siguiente.
3. Sacar la fruta del congelador, quitarle el plástico y separar los trozos con las manos.
4. Poner la fruta en un vaso americano, añadirle el zumo de naranja, poner el azúcar dentro (si se quiere se puede disolver con el zumo de naranja), añadirle el queso fresco y tritularlo todo. Hacerlo con golpes rápidos para que no se caliente si se deja triturando un tiempo prolongado. Ayudar recogéndolo con una cuchara para que triture mejor.
5. Una vez esté mezclado y hecho como un puré frío y emulsionado, ponerlo en un recipiente ancho, taparlo y ponerlo durante un mínimo de 15-30 minutos en el congelador para que coja el frío que ha perdido antes.
6. Se puede hacer con cualquier fruta de pulpa: melocotón, plátano, fresas, etc.



helado de corte de frutos rojos.

Ingredientes para 8 raciones

Para el helado:

- 300 g de frutos rojos
- 75 g de azúcar
- 350 g de nata 35 % m. g.

Para las galletas crujientes:

- 40 g de mantequilla
- 80 g de azúcar
- 35 g de agua
- 15 g de anís
- 50 g de preparado de harina PKU Harifen

Valor nutricional de una ración (un sándwich):

energía: 299,2 kcal

HC: 28,7 g

G: 19,3 g

P: 1,4 g (70 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Coger un vaso americano para poner los frutos congelados, el azúcar y la nata, y tritararlo hasta formar una crema helada. Poner el helado en un recipiente ancho y suficientemente largo para cortar porciones, y congelar.
2. Fundir la mantequilla y mezclar el azúcar, añadir los demás ingredientes y batirlo con un batidor.
3. Colocar encima de una bandeja de horno con un papel siliconado o antiadherente pequeñas cucharadas de masa de galleta separadas entre sí y cocerlas a 170° hasta que se doren.
4. Sacar el helado del congelador y cortar porciones individuales, montarlo como un sándwich de helado entre 2 galletas para hacer un corte de helado..

Comentarios: se puede usar cualquier fruta de pulpa (melocotón, albaricoque, plátano, fresa, etc.). Si gusta, se puede añadir una gota de vinagre dulce (si es muy líquido, reducirlo en un cazo hasta que tenga la densidad de un jarabe).



granizado de frutas rojas

Ingredientes para 4 raciones

- 300 g de frutas rojas frescas o congeladas (fresa, grosella, frambuesa)
- 30 g de azúcar
- zumo de una naranja
- cáscara de limón rallada
- menta fresca

Valor nutricional de una ración:
energía: 64,2 kcal
HC: 14,3 g
G: 0,27 g
P: 1 g (50 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Cortar la naranja y hacer un zumo.
2. Coger fruta fresca, limpiarla y triturarla con el zumo de fruta y azúcar. Reservar cuatro cucharadas del zumo resultante en un recipiente.
3. Ponerlo en un recipiente bajo y congelarlo.
4. Sacar el granizado del congelador.
5. Dejar que pierda un poco el frío para poder triturarlo mejor.
6. Con el tenedor picarlo para que quede como un granizado.
7. Mezclarle el zumo de frutas restante para que quede más jugoso.
8. Servirlo.



granizado de mango y zumo de fresas

Ingredientes para 8 raciones

- 400 g de puré de mango o mango en conserva
- 300 g de fresas limpias y congeladas (o frutos rojos)
- 200 g de azúcar
- 100 g de nata 35 % m. g.
- 1 rama de vainilla
- ½ manojo de albahaca o menta

Valor nutricional de una ración:

energía: 179 kcal

HC: 34,4 g

G: 4,4 g

P: 0,6 g (30 mg de fenilalanina)



Elaboración

1. Triturar el mango. Si es necesario, añadir una pizca de agua hasta que quede como un zumo denso.
2. Ponerlo en un recipiente bajo y congelarlo.
3. Mezclar las fresas y el azúcar y poner la mezcla en el microondas a poca potencia para que se vaya descongelando y forme un jarabe de fresas. Ir removiendo el conjunto gradualmente. Cuando las fresas hayan perdido todo el líquido, colarlo y reservar el jarabe resultante.
4. Abrir la rama de vainilla horizontalmente y mezclar la pulpa con la nata bien fría. Montar la nata para hacerla espumosa.
5. Sacar el granizado de mango, trocearlo con un tenedor y añadirle las hojas de albahaca picadas.
6. Montar una copa con una cucharada de jarabe de fresas, el granizado encima y una montañita de nata de vainilla.



manzana en texturas

Ingredientes para 8 raciones

Para el horno:

- 2 manzanas tipo *golden*, cáscara de limón, cáscara de canela, 100 g de azúcar + 75 g de vino dulce

Para la caramelizada:

- 2 manzanas tipo *golden*, 50 g de mantequilla + 75 g de 150 g de nata + anís estrellado
- 100 g de pan PKU
- 100 g de azúcar

Valor nutricional de una ración:

energía: 336,9 kcal

HC: 54,8 g

G: 11,8 g

P: 0,2 g (10 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Vaciar el corazón de dos de las manzanas y ponerlas en una bandeja de horno con el azúcar, el vino dulce, los aromas y un poco de agua. Ponerlas al horno a 160° hasta que estén cocidas. Ir mojando a menudo las manzanas con el jarabe que se está formando.
2. Pelar, vaciar y cortar a dados de 3 cm las manzanas restantes. Poner una sartén con el azúcar, dejar que se funda, añadir las manzanas y dejarlas cocer y que se vayan caramelizando, añadir la mantequilla, seguir reduciendo el zumo y cuando estén caramelizadas añadirle la nata y el anís estrellado y dejarlo reducir.
3. Coger el pan PKU y trocearlo obteniendo pequeños pedazos. En un cazo, a fuego lento, ponerle el pan, el azúcar y sin parar de remover caramelizarlo hasta que el azúcar se haya garrapiñado. Acto seguido poner un dado de mantequilla y removerlo para que ayude a separar todos los pedazos, extenderlos bien encima de un plato y dejarlos enfriar.
4. Quitar la piel y cortar la manzana al horno, igual que la caramelizada.

Poner en el plato los dados de las dos manzanas, salsearlos con el jugo y añadirle el pan garrapiñado por encima.



pannacotta

Ingredientes

- 250 g de leche de nata (pág. 17)
- 1 rama de vainilla
- 10 g de azúcar
- 1 g de Pronagar
- frambuesas frescas

Valor nutricional de una pannacotta:

energía: 154,5 kcal

HC: 4,2 g

G: 14,9 g

P: 1 g (50 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Mezclar la leche de nata con los demás ingredientes, menos el Pronagar, y calentarla para que infusione.
2. Dejarla infusionar unos minutos y colarla.
3. Volver a poner el líquido en un cazo y añadir el Pronagar. Remover bien con un batidor.
4. Romper a hervir mientras se remueve constantemente y apagar el fuego.
5. Poner el líquido en moldes y dejar que cuaje en la nevera durante dos horas. Desmoldarlo en un plato y acabarlo con puré de frambuesas.
6. Puré de frambuesas: pasar las frambuesas por un colador chafándolas y recoger el zumo que desprenden.



pastel de cumpleaños

Ingredientes para 8 raciones

Para la masa

- 200 g de Proceli
- 125 g de azúcar
- 65 g de aceite de oliva + 60 g de mantequilla
- 220 g de zumo de naranja
- 1 sobre de levadura Royal

Para el jarabe

- 100 g de agua
- 50 g de azúcar
- piel de limón y naranja
- anís estrellado, canela

Para la cobertura de chocolate

- 100 g de nata líquida 35 %
- 100 g de chocolate de cobertura (5 % de proteína)

Valor nutricional de una ración:

energía: 420 kcal

HC: 50,6 g

G: 23,5 g

P: 1,3 g (65 mg de fenilalanina)

Elaboración

1. Fundir la mantequilla al microondas unos 30 segundos y una vez líquida mezclar en ella los demás ingredientes indicados para la masa.
2. Colocar la masa en un molde antiadherente apto para el horno.
3. Cocerla durante 20 minutos al horno precalentado a 190 °C.
4. Dejar enfriar un poco a temperatura ambiente y después sacar el bizcocho del molde.
5. Mientras se enfría poner todos los ingredientes del jarabe en un cazo y llevar a ebullición. Dejar enfriar.
6. Cortar el pastel horizontalmente por la mitad y mojar los interiores con un poco del jarabe. Volver a montar una parte sobre la otra.
7. Derretir el chocolate en el microondas, mezclarle la nata y con la mezcla cubrir el pastel.
8. Dejar endurecer el chocolate en la nevera unos 30 minutos.

pastel de plátano

Ingredientes para 8 raciones

Para la pasta brisa:

- 150 g de preparado de harina PKU Harifen
- 75 g de mantequilla
- 25 g de agua (3 cuch.)
- 25 g de azúcar
- sal

Para el relleno:

- 200 g de crema catalana PKU casera (pág. 83)
- 4 plátanos
- 100 g de zumo de naranja
- vainilla en polvo
- 75 g de azúcar

Valor nutricional de una ración:

energía: 296,3 kcal

HC: 12,8 g

G: 44,1 g

P: 1 g (50 mg de fenilalanina)



Elaboración

1. Templar la mantequilla y mezclarla con el resto de ingredientes.
2. Hacer una masa uniforme con la ayuda de las dos manos.
3. Forrar un molde especial para pasteles con la masa previamente estirada o con las manos ir presionando formando una capa más o menos fina. Dejarlo reposar en la nevera 2-3 horas.
4. Pinchar la masa o ponerle peso encima, por ejemplo garbanzos secos, para que mantenga la forma mientras se cuece.
5. Cocerla a 160° hasta que cambie de color.
6. Coger los plátanos, pelarlos y cortarlos en 4-5 pedazos. Coger una sartén, ponerle el azúcar y dejar que tome color dorado y caramelize. Ponerle los dados de plátano y saltearlos. Añadir el zumo de naranja y la vainilla en polvo, dejarlo hervir poco a poco para que se disuelva el azúcar y a la vez se cuezan los trozos de plátano. Una vez hayan tomado densidad, reservarlos.
7. Sacar el pastel del molde, ponerle crema catalana en la base y los trozos de plátano encima, salsearlo con la salsa.

piruletas balsámicas

Ingredientes

- caramelos tipo Halls (sin aspartamo)
- caramelos de eucaliptos
- 1 limón
- cacao en polvo

Valor nutricional de una piruleta:

energía: 8 kcal

HC: 2 g

G: 0 g

P: 0 g (0 mg de fenilalanina)



Elaboración

1. Con unas tijeras, romper trozos de caramelo de 1 cm y ponerlos en una bandeja de horno con un plástico de horno.
2. Calentar en el horno a 160° hasta que se hayan fundido, sacar del horno, poner encima un papel siliconado y con una cuchara redondear y estirar cada trozo de caramelo (si se enfrían se pueden volver a calentar).
3. Cuando estén fríos, sacar el papel de encima, levantar los discos con un cuchillo y, sin sacarlos, poner un palo de brocheta en un margen. Con mucho cuidado volver a calentarlo lo justo para que el disco de caramelo se adhiera al palo.
4. Cuando salgan del horno, espolvorear de cacao o de ralladura de limón.
5. Sacar las piruletas de la tapa de silicona y ponerlas en un recipiente con azúcar, por ejemplo, para que se mantengan derechas.

Comentarios: se pueden hacer con cualquier tipo de caramelos clásicos, duros: limón, naranja, fresa...



rocas de arroz inflado

Ingredientes

- 125 g de arroz inflado (de caja)
- 125 g de azúcar
- 75 g de clara de huevo
- 40 g de preparado panificable PKU Harifen
- sal

Elaboración

1. Poner en un bol las claras, la pizca de sal y el azúcar. Batir con un batidor hasta que forme un merengue.
2. Mezclar despacio con una cuchara la harina PKU y por último el arroz inflado.
3. Con una cuchara de café colocar porciones de masa separadas entre sí encima de un papel siliconado en una bandeja de horno.
4. Dejar secar en el horno a 90° hasta que la base de las galletas o rocas ya no se enganche (más o menos 4 horas).

Valor nutricional de una roca:

energía: 24,1 kcal

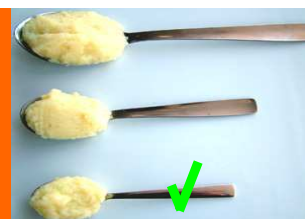
HC: 2,3 g

G: 1,6 g

P: 0,1 g (5 mg de fenilalanina)

Comentarios:

una unidad son 2 g de masa cruda, una cucharadita de café.



roscón de reyes

Ingredientes para 6 raciones

- 215 g de preparado de harina Harifen
- 50 g de leche PKU
- 16 g de azúcar
- sal
- 3,5 g de levadura fresca
- 3 huevos de codorniz
- 60 g de mantequilla
- 1,5 g de lecitina de soja
- 25 g de agua
- 400 g de nata 35 % m. g.
- 75 g de azúcar
- vainilla en polvo



Elaboración

1. Disolver la levadura con el azúcar y la leche.
2. Mezclar bien la lecitina de soja con el agua.
3. Poner en el robot de cocina todos los ingredientes y amasarlos hasta que se forme una pasta elástica.
4. Darle forma de roscón redondo uniendo los dos extremos uno dentro del otro y ponerlo en una bandeja de horno con un papel siliconado encima.
5. Poner el roscón en un sitio húmedo con un poco de calor durante una hora, más o menos, hasta que aumente el volumen y la levadura surta efecto.
6. Se puede mezclar una punta de yema de huevo con agua y pintarlo por encima con un pincel, para que tome color dorado durante la cocción.
7. Espolvorear abundantemente con azúcar por encima.
8. Cocerlo a 170-180° hasta que tome color. Esperar a que se enfríe y cortarlo horizontalmente.
9. Montar la nata con el azúcar y una pizca de vainilla en polvo.
10. Rellenar el roscón con el chantillí.

Valor nutricional de una ración:

energía: 496 kcal

HC: 47,7 g

G: 32,6 g

P: 2,6 g (130 mg de fenilalanina)



tejas

Ingredientes

- 100 g de azúcar en polvo
- 35 g de zumo de naranja
- piel de naranja rayada
- 35 g de mantequilla
- 25 g de preparado de harina PKU Harifen

Elaboración

1. Atemperar la mantequilla, añadir los demás ingredientes y removerlo bien.
2. Con una cucharilla de café colocar porciones de masa separadas entre sí encima de un papel siliconado en una bandeja de horno.
3. Extender un poco la masa con los dedos mojados.
4. Cocerlas en el horno a 190° hasta que hayan cambiado de color, unos 10 minutos aproximadamente.
5. Si se les quiere dar forma, cuando salgan del horno y en caliente, con la ayuda de una espátula, ponerlas una a una encima de un rodillo de pastelería o una botella y esperar a que se enfríen.

Valor nutricional de una ración:

energía: 19,5 kcal

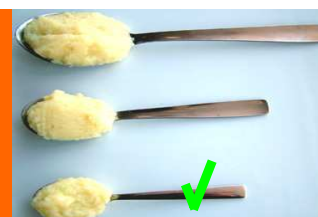
HC: 3,2 g

G: 0,75 g

P: 0,01 g (1 mg de fenilalanina)

Comentarios:

cada teja pesa unos 4-5 g en peso crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de café.





tejas de maíz tostado

Ingredientes

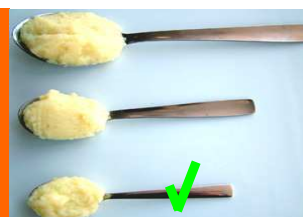
- 40 g de mantequilla
- 80 g de azúcar
- 50 g de maíz tostado y troceado (kikos)
- 36 g de zumo de naranja + ralladura de la piel de naranja
- 34 g de preparado de harina PKU Harifen
- 16 g de anís seco

Elaboración

1. Atemperar la mantequilla, añadir los demás ingredientes y removerlo bien.
2. Con una cucharilla de café colocar porciones de masa separadas entre sí encima de un papel siliconado en una bandeja de horno.
3. Extender un poco la masa con los dedos mojados.
4. Cocerlas en el horno a 190° hasta que hayan cambiado de color.
5. Si se les quiere dar forma, cuando salgan del horno y en caliente, con la ayuda de una espátula, ponerlas encima de un rodillo de pastelería o una botella y esperar a que se enfríen.

Valor nutricional de una teja:
 energía: 20,6 kcal
 HC: 2,7 g
 G: 0,9 g
 P: 0,1 g (5 mg de fenilalanina)

Comentarios:
 cada teja pesa unos 4,5-5 g en crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de café.





tejas de cacao

Ingredientes

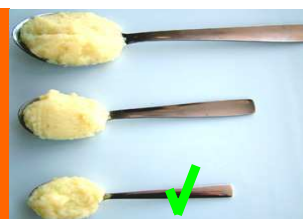
- 200 g de azúcar de lustre
- 80 g de mantequilla
- 60 g de preparado de harina PKU Harifen
- 60 g de agua
- 20 g de cacao en polvo

Elaboración

1. Templar la mantequilla, añadirle el resto de ingredientes y mezclarlo.
2. Con una cucharadita de café poner porciones de masa, separadas entre si, encima de un papel siliconado en una bandeja de horno.
3. Estirar con los dedos las masas y darles forma redonda y lisa.
4. Cocerlas al horno a 170° durante 10 minutos. En caliente, sacarlas del horno una a una con un cuchillo y darles la forma que se quiera.
5. Esperar que se enfríen y servir las.

Valor nutricional de un barquillo:
energía: 20 kcal
HC: 3,7 g
G: 0,9 g
P: 0,02 g (1 mg de fenilalanina)

Comentarios:
cada barquillo pesa 4-5 g en crudo, es decir, lo que cabe en una cucharadita de café.





alimentació i ciència

patrones fundadores



Generalitat
de Catalunya

caixaManresa 

socios



ESTEVE

TOUS

AgrolimenTM

recetario realizado dentro del proyecto Futural



Centro para el Desarrollo
Tecnológico Industrial