

Aceítunas con gabardina

Ingredientes

- 200 g de aceitunas rellenas

Para el rebozado

- 1/2 l de agua helada
- 300 g de panificable Loprofin®
- 50 g de Maizena®
- 20 g de sustituto de huevo Loprofin®
- 8 g de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- Cominos
- Pimentón
- Aceite



Elaboración

1. Comenzamos haciendo la masa para ello mezclamos la Maizena®, el sustituto de huevo, el panificable, los cominos, el pimentón, la levadura y la sal.
2. Agregamos el agua fría y trabajamos hasta conseguir una pasta espesa y homogénea.
3. Dejamos reposar 10 minutos.
4. Ya podemos empezar a rebozar las aceitunas y freírlas.

Aminograma

Vallina	35 mg	Arginina	49 mg
Leucina	37 mg	Histidina	8 mg
Isoleucina	30 mg	Metionina	13 mg
Fenilalanina	32 mg	Treonina	23 mg
Triptófano	–	Tirosina	45 mg
Istina	33 mg		

Análisis nutricional por 100 g

Proteínas	Lípidos
1,05 g	4 g
Carbohidratos	Kcalorías
57 g	268

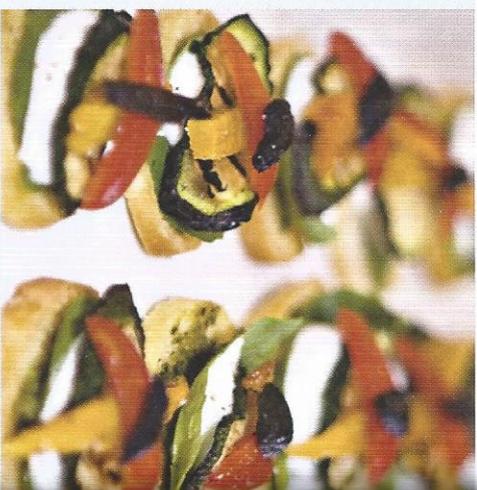
Bocaditos vegetales

Ingredientes

- Pan tostado Loprofin®
- Calabacín
- Pimiento rojo en conserva
- Uva pasa
- Aceite de oliva
- Ajo
- Queso agar-agar

Para el queso de agar-agar

- 200 ml de agua
- 100 ml de sucedáneo de leche Loprofin®
- 1 yogurt natural
- 4 g de agar agar (Pronagar®)



Elaboración

1. Poner a hervir el agua, espolvorear Pronagar® y dejar hervir dos minutos moviendo continuamente. Añadir una pizca de sal y retirar del fuego.
2. Incorporar el agua con agar al yogur y mezclar bien.
3. Añadir la leche.
4. Verter la mezcla en una fuente mojada y enfriar (debe tener la altura de un centímetro).
5. Cuando gelifique, cortar en círculos.
6. Mientras gelifica el agar, cortar el calabacín en rodajas y pasarlo a la plancha o al horno.
7. Para servir, frotar con ajo las tostadas de pan, colocar sobre ellas una rodaja de calabacín, encima poner un disco de queso agar y sobre éste unas tiras de pimiento. Coronar la mezcla con una uva pasa.

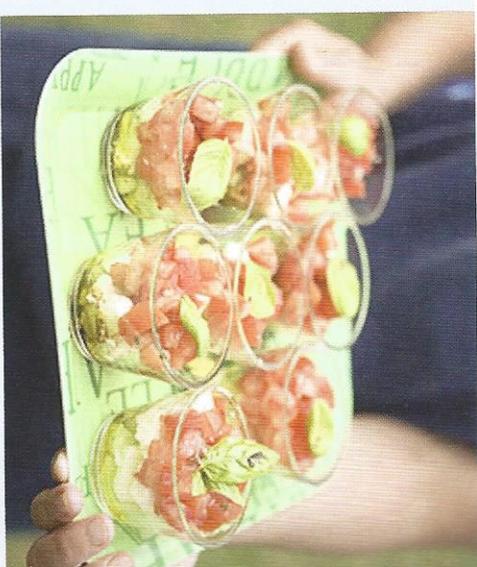
Aminograma		Análisis nutricional por 100 g		
Valina	66 mg	Arginina	43 mg	Lípidos
Leucina	33 mg	Histidina	11 mg	
Isoleucina	54 mg	Metionina	24 mg	Proteínas
Fenilalanina	52 mg	Treonina	45 mg	14,8
Triptófano	14 mg	Tirosina	20 mg	Carbohidratos
Lisina	75 mg			20,8
				Kcalorías
				115

• 14 •

Bocado refrescante

Ingredientes

- 2 tomates de ensalada
- 2 aguacates
- 1 cebolleta fresca
- 1 diente de ajo
- 1/2 pimiento verde
- 1 limón
- 1/4 de taza de nata líquida
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta



Elaboración

1. Limpiamos y cortamos el tomate en rodajas.
2. Pelamos el aguacate y lo hacemos bolitas. Podemos ayudarnos de una cucharilla parisien o de un sacabolas pequeño.
3. Picamos en daditos pequeños la cebolleta, el pimiento verde y el ajo y lo mezclamos con la nata líquida, el zumo del limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
4. Dejar reposar una media hora para que el picado coja el sabor de la salsa.
5. Montamos la ensalada colocando una rodaja de tomate en la base del plato y las bolitas de aguacate y lo aliñamos todo con la vinagreta.
6. Meter en la nevera para tomarlo bien fresco.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g		
Valina	85 mg	Arginina	58 mg	Lípidos
Leucina	99 mg	Histidina	15 mg	
Isoleucina	63 mg	Metionina	26 mg	Proteínas
Fenilalanina	84 mg	Treonina	51 mg	1,38
Triptófano	16 mg	Tirosina	30 mg	Carbohidratos
Lisina	87 mg			4,48
				Kcalorías
				190

• 15 •

Bolitas de calabacín

Ingredientes

- 1 kg de calabacines
- 1 cebolla
- 200ml de sucedáneo de leche Loprofin®
- 100 g de panificable Loprofin®
- 200 g de queso de bajo contenido proteico
- Hojas de menta
- Pan rallado de bajo contenido proteico
- Pimienta, colorante alimentario
- Sal y aceite



Elaboración

1. Lavamos los calabacines, los rallamos con la piel y los dejamos reposar unos veinte minutos en un colador para que pierdan un poco de agua.
2. Mientras tanto picamos la cebolla muy fina y la saiteamos ligeramente en un poco de aceite con sal y pimienta.
3. Por otro lado mezclamos el sucedáneo de leche con el panificable hasta obtener una textura de huevo batido y añadimos un poco de colorante alimentario. Les añadimos los calabacines, la cebolla, el queso desmenuzado, la menta picada y un poco de sal y pimienta.
4. Mezclamos esta masa y vamos añadiendo pan rallado poco a poco hasta que se forme una pasta lo suficientemente espesa como para trabajarla y formar las croquetas.
5. Ya sólo nos queda empanar las croquetas con el pan rallado de bajo contenido en proteínas.
6. Las freímos en abundante aceite caliente hasta que queden bien doradas.

Aminoácidos		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	61 mg	Arginina	43 mg
Leucina	87 mg	Histidina	18 mg
Isoleucina	50 mg	Metionina	13 mg
Fenilalanina	44 mg	Treonina	23 mg
Triptófano	8 mg	Tirosina	41 mg
Lisina	49 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,18 g	6 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		12 g	110

• 16 •

Brocheta vegetal

Ingredientes

- Tortilla de bajo contenido en proteínas
- Calabacín
- Tomate cherry



Elaboración

1. Elaborar la tortilla según nuestra costumbre (usando sustituto de huevo o sustituto de leche y panificable).
2. Cortar el calabacín en rodajas y pasarlo a la plancha.
3. Montar la brocheta alternando tacos de tortilla con rodajas de calabacín y tomates cherry. Servir.

Aminoácidos		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	82 mg	Arginina	64 mg
Leucina	85 mg	Histidina	29 mg
Isoleucina	59 mg	Metionina	20 mg
Fenilalanina	59 mg	Treonina	52 mg
Triptófano	20 mg	Tirosina	61 mg
Lisina	84 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,55 g	3,5 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		18 g	109

• 17 •

Canapé inglés

Ingredientes

- Pan de molde Loprofin®
- Mantequilla con sal
- 1 pepino
- Zumo de limón



Elaboración

1. El pepino lo preparamos de la siguiente manera. Lo lavamos bien y quitamos la mitad de la cáscara en forma de bandas alternas con la ayuda de un pelapatatas. Ahora lo cortamos en rodajitas muy finas con un cuchillo bien afilado o con un cortador de patatas o de fiambre. Secamos el pepino un poco con la ayuda de papel absorbente.
2. Cogemos el pan y untamos las rebanadas con una fina capa de mantequilla.
3. Ahora ya podemos colocar las rodajas de pepino en el pan.
4. Opcionalmente podemos aliñarlas con unas gottas de zumo de limón.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	35 mg	Arginina	33 mg
Leucina	47 mg	Histidina	15 mg
Isoleucina	30 mg	Metionina	12 mg
Fenilalanina	21 mg	Treonina	25 mg
Triptófano	13 mg	Tirosina	27 mg
Lisina	40 mg		
		Proteínas	0,6 g
		Lípidos	17,2 g
		Carbohidratos	23 g
		Kcalorías	244

• 18 •

Carpaccio de caquis

Ingredientes

- 2 ó 3 caquis
- 1 raíz de hinojo
- 4 rabanillos
- 1/4 de chalota
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Unas escamas de sal Maldon



Elaboración

1. Enfría 4 platos para servir ensaladas, lava los caquis y, con la ayuda de una mandolina, córtalos en rodajas bien finas. Usa también la mandolina para cortar el hinojo, los rabanillos y la chalota.
2. Mezcla el aceite con el vinagre y adereza la ensalada de hinojo, rabanillos y chalota.
3. Coloca varias rodajas de caquis en el fondo del plato y cubre con la ensalada y esparce por encima unas escamas de sal Maldon.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	36 mg	Arginina	38 mg
Leucina	44 mg	Histidina	14 mg
Isoleucina	32 mg	Metionina	7 mg
Fenilalanina	30 mg	Treonina	35 mg
Triptófano	11 mg	Tirosina	33 mg
Lisina	40 mg		
		Proteínas	0,85 g
		Lípidos	4,5 g
		Carbohidratos	22 g
		Kcalorías	128

• 19 •

Crema de zanahoria

Ingredientes

Para la crema

- 1 kg de zanahorias, peladas y cortadas en trozos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Para servir

- Aceite de oliva
- Salsa de soja
- Dukkah (una mezcla de cilantro, pimentón y cominos) podemos hacerla en casa
- Aros de chalota reducidos en vinagre de Jerez.
- Sal Maldon



Elaboración

1. Pon las zanahorias en la olla a presión. Cocina a alta presión durante 30 minutos. Libera la presión.
2. Retira las zanahorias y dejar enfriar por unos minutos, añadir tres cucharadas de aceite de oliva, y reducir a puré.
3. Pasa el puré de zanahorias a través del tamiz fino para obtener una textura sedosa. Agrega un poco de agua si es necesario. Salar. Enfriar la sopa. Batirla y hacer los ajustes finales de espesor y condimentos.
4. Para servir, coloca 1 cucharada de sopa en cada cuchara de servir.
5. Utilizando la fotografía como guía, decorar con un chorrito de aceite extra virgen de oliva, 3 gotas salsa de soja, una pizca de Dukkah, los aros de cebolla previamente reducidos en vinagre de Jerez, cilantro, y unos granos de sal Maldon. Servir de inmediato.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	49 mg	Arginina	48 mg
Leucina	48 mg	Histidina	18 mg
Isoleucina	45 mg	Metionina	8 mg
Fenilalanina	35 mg	Treonina	42 mg
Triptófano	12 mg	Tirosina	30 mg
Lisina	44 mg		
		Proteínas	Lípidos
		0,9 g	5,2 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		9,5 g	79

• 22 •

Crostinis al pesto

Ingredientes

Para el pesto

- 2 tazas de rúcula
- 1/4 taza de hojas de menta
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo en láminas finas
- 1/4 taza de queso de bajo contenido en proteínas rallado
- 1/4 cucharada de sal

Para los crostinis

- 12 rodajas de pan Loprofin®
- Aceite de oliva
- 9 higos frescos
- Queso de bajo contenido proteico cortado en lonchas finas
- Unas escamas de sal Maldon
- Pimienta negra molida



Elaboración

Para el pesto:

1. Poner todos los ingredientes en una batidora y mezclar hasta obtener una pasta. Añadir más aceite si fuese necesario.
2. No puede quedar tan espesa como una nata montada ni tan líquida como una crema.

Para los crostinis:

1. Con la ayuda de un pincel embadurnar las rodajas de pan y tostarlo en el horno, debe quedar crujiente. Dejar enfriar.
2. Cortar los higos en cuartos y pasar en la sartén hasta que estén bien tostados.
3. Para servir colocar encima de cada rodaja de pan una de queso y cubrir con tres cuartos de higos que deberemos aplastar con la ayuda de un tenedor.
4. Para finalizar añadir una cucharada de salsa de pesto, las escamas de sal y la pimienta molida.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	72 mg	Arginina	15 mg
Leucina	104 mg	Histidina	20 mg
Isoleucina	60 mg	Metionina	7 mg
Fenilalanina	68 mg	Treonina	13 mg
Triptófano	10 mg	Tirosina	65 mg
Lisina	20 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,4 g	18 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		26 g	270

• 23 •

Crudité de pomelo con aguacate

Ingredientes

- 2 pomelos rosa
- 1 aguacate
- 1 cucharada de alcaparras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Sal Maldon



- ### Elaboración
1. Pelar el pomelo y cortar en cuadrados como se muestra en la foto.
 2. Cortar el aguacate en láminas finas.
 3. Escurrir y pasar por agua las alcaparras para eliminar el exceso de sal y secar sobre un papel de cocina.
 4. Emplatar colocando sobre cada cuadrado de pomelo una lámina de aguacate, rociar con un chorrito de aceite de oliva.
 5. Aderezar con pimienta molida y sal Maldon. Servir.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g			
Valina	45 mg	Arginina	80 mg	Proteínas	Lípidos
Leucina	39 mg	Histidina	15 mg		
Isoleucina	22 mg	Metionina	13 mg	1 g	7 g
Fenilalanina	59 mg	Treonina	24 mg	Carbohidratos	Kcalorías
Triptófano	11 mg	Tirosina	50 mg		
Lisina	40 mg				

• 24 •

Fantastic duo

Ingredientes

- Tortilla de patatas baja en proteínas
- Pimientos de padrón
- Aceite
- Sal



- ### Elaboración
1. Hacemos la tortilla a nuestro estilo y la dejamos reposar unas horas para que tome firmeza. No es conveniente cuajarla demasiado ya que se cocinará a la par que se frien los pimientos.
 2. Limpiamos bien los pimientos, los secamos y los partimos a lo largo por un lado, y con mucho cuidado de no romperlos. Les retiramos las semillas y los nervios blancos y les dejamos el pedúnculo.
 3. Cortamos la tortilla en tiras del tamaño de los pimientos y los vamos rellenando en crudo.
 4. En una sartén con aceite caliente, freímos los pimientos con la tortilla boca arriba para evitar que se salga y chupe demasiado aceite. Con el calor del aceite la tortilla quedará más hecha.
 5. Salamos los pimientos y servimos.

Otra opción: Podemos rellenar los pimientos con la tortilla en crudo para que se cocine todo a la vez. Por supuesto que podemos elegir otra clase de tortilla para rellenar los pimientos, así como añadirles queso o alguna salsa por encima.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g			
Valina	105 mg	Arginina	80 mg	Proteínas	Lípidos
Leucina	99 mg	Histidina	36 mg		
Isoleucina	64 mg	Metionina	23 mg	1,86 g	8 g
Fenilalanina	71 mg	Treonina	57 mg	Carbohidratos	Kcalorías
Triptófano	27 mg	Tirosina	69 mg		
Lisina	105 mg				

• 25 •

Flor de calabacín rellena

Ingredientes

- Flores de calabacín
- 400 g de calabacín picado fino
- 100 g de cebolla blanca picada fina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 200 g de queso Philadelphia mezclado con nata líquida
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Ralladura y el jugo de 1 limón
- Sal
- Aceite vegetal para freír

Para la tempura

- 1/2 l de agua helada
- 300 g de panificable Loprofin®
- 50 g de Maizena®
- 20 g de sustituto de huevo Loprofin®
- 8 g de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal

Para servir

- 1/2 taza de pesto casero diluido con aceite de oliva, o chimichurri



Elaboración

1. Saltear el calabacín, la cebolla y una pizca de sal en el aceite de oliva a fuego alto hasta que esté dorada; lo que pretendemos es eliminar la humedad y caramelizar el calabacín para desarrollar el sabor.
2. Combina la mezcla de calabacín con la de queso y nata, pimentón ahumado, la ralladura de limón y jugo y mezcla bien.
3. Prueba y sazona con sal y pimienta.
4. Pon esta mezcla en una manga pastelera con una punta grande, o una bolsa con una esquina cortada.
5. Para rellenar la flor de calabacín, suavemente desensoscar y separar los pétalos. Tira de los estambres, pistilos o anteras lo mejor que pueda sin destruir la flor. Rellena con la mezcla anterior y tira de los pétalos sobre la mezcla dándoles un pequeño giro. Colócalos sobre una placa hasta que esté listo para freír.
6. Preparar mientras la tempura mezclando la Maizena®, sustituto de huevo, panificable, levadura y la sal. Agregarle el agua fría y trabajar hasta conseguir una pasta espesa y homogénea. Dejar reposar 10 minutos.
7. Calentar el aceite en una olla pequeña y trabajar una flor cada vez. Coger la flor por el final de los pétalos con unas pinzas e introducir en la tempura, dejando gotear el exceso de tempura.
8. Freír hasta que la masa haya adquirido un tono dorado.
9. Colocar sobre un papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
10. Sirve con el pesto o la salsa chimichurri.

Aminograma

Valina	44 mg	Arginina	48 mg
Leucina	59 mg	Histidina	10 mg
Isoleucina	40 mg	Metionina	16 mg
Fenilalanina	36 mg	Treonina	31 mg
Triptófano	8 mg	Tirosina	38 mg
Lisina	52 mg		

Análisis nutricional por 100 g

Proteínas	2 g	Lípidos	11 g
Carbohidratos	31 mg	Kcalorías	219
	28 g		

• 26 •

Montadito de berenjena

Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 tomate
- 60 g de queso Philadelphia
- Aceite de oliva
- Albahaca
- Sal



Elaboración

1. Lavar la berenjena y cortarla en discos, pasar a la plancha en una placa en la que previamente hayamos puesto un poco de aceite. Cocinar las berenjenas hasta que se hayan dorado.
2. Colocar en el plato de servir y poner sobre cada pieza de berenjena una rodaja de tomate y una cucharadita de queso Philadelphia.
3. Salar y decorar con unas hojas de albahaca.

Aminograma

Valina	36 mg	Arginina	38 mg
Leucina	45 mg	Histidina	16 mg
Isoleucina	31 mg	Metionina	8 mg
Fenilalanina	30 mg	Treonina	26 mg
Triptófano	7 mg	Tirosina	32 mg
Lisina	35 mg		

Análisis nutricional por 100 g

Proteínas	1,48	Lípidos	9 g
Carbohidratos	5,8	Kcalorías	60

• 27 •

Palmeritas de hojaldre con pesto

Ingredientes

Para el Pesto

- 2 tazas de rúcula
- 1/4 taza de hojas de menta
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo cortado en láminas finas
- 1/4 taza de queso de bajo contenido en proteínas rallado
- 1/4 de cucharada de sal

Para la pasta

- Masa de hojaldre Adpan®



Elaboración

1. Elaboramos la salsa pesto como en la receta de crostinis al pesto (ver pág. 23).
2. Estramos la lámina de hojaldre y esparcimos sobre ella con ayuda de una cuchara la salsa pesto.
3. Enrollamos hacia adentro por ambos lados de la lámina de masa de modo que se topen en el centro. Nos quedará un rollo doble.
4. Llevamos la masa a la nevera para que se endurezca un poco.
5. Una vez que la masa esté dura, la cortamos con un cuchillo afilado en trozos de 1 cm. de grosor y los atravesamos con un palillo de dientes para evitar que se abran durante el horneado.
6. Colocamos las palmeritas en una bandeja con papel antiadherente y hornearmos a 200° durante 10 minutos hasta que se dore e hinche el hojaldre.

Pavini sorpresa

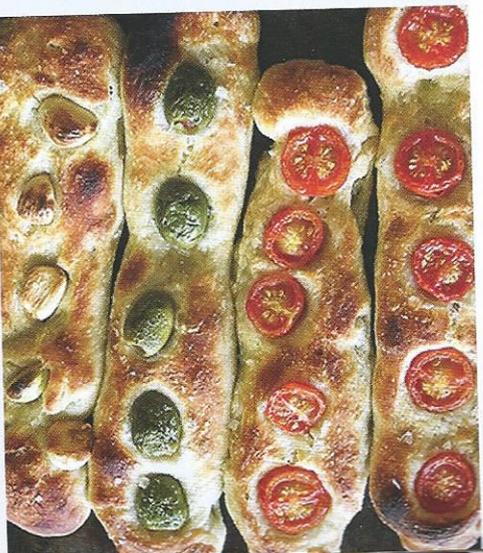
Ingredientes

- 200 g de preparado panificable Lopiofin®
- 150 g de agua
- 4 g de levadura prensada
- 4 g de sal
- 3 g de azúcar
- 1 cucharadita de vinagre
- 0,35 g de goma de guar en polvo (una pizca en la punta de un cuchillo de mesa)
- 20 piezas de lo que quieras: ajo, aceitunas, tomate cherry, cebolleta, etc.
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Mezclar bien en un bol el preparado panificable con la levadura, el azúcar, la sal y la goma de guar. Añadirle entonces el agua y el vinagre y trabajar rápidamente hasta formar una masa esponjosa. Si estuviere muy pegajosa añadirle de vez en cuando un poco de harina especial sin dejar de trabajar la masa.
2. Espolvorear un poco de harina en una placa de horno y depositar la masa sobre ella. Dejar fermentar de 30 a 45 minutos en un lugar cálido de la cocina.
3. Transcurrido este tiempo, espolvorear nuevamente la masa con un poco de panificable y un buen chorro de agua en la placa para ayudar a la cocción.
4. Una vez finalizada la cocción, retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla. Este pan es muy tierno por la cantidad de agua que contiene aunque un poco elástico por la presencia de la goma de guar que ayuda a formar la masa. Recomendamos pesar la goma con balanza de precisión.
5. Poner ajo, aceitunas, tomates, cebolletas encima del pan. Dejar unas 5 piezas por pedazo de pan.
6. Salpicar con un poco de aceite de oliva y sal.
7. Introducir en el horno precalentado a 165° C y cocer por espacio de 35 minutos hasta que esté ligeramente dorado. Dejar enfriar por 5 minutos, y luego pasar a una rejilla para que enfríe el tiempo que haga falta. Dejar que se enfríe antes de tomarlo.

Análisis correspondiente solo al pan



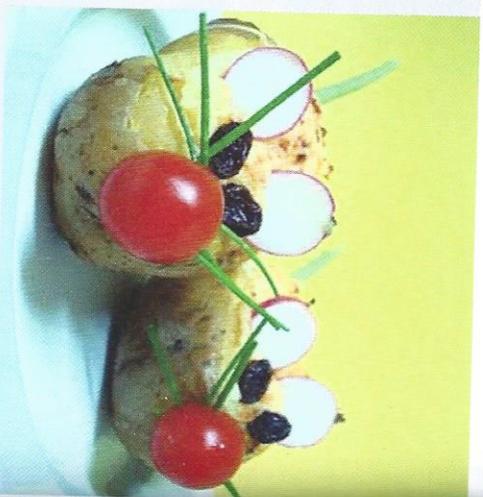
Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	65 mg	Arginina	72 mg
Leucina	80 mg	Histidina	15 mg
Isoleucina	50 mg	Metionina	8 mg
Fenilalanina	52 mg	Treonina	20 mg
Triptófano	10 mg	Tirosina	50 mg
Lisina	37 mg		
		Proteínas	1,6 g
		Lípidos	20 g
		Carbohidratos	28 g
		Kcalorías	292

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	22 mg	Arginina	23 mg
Leucina	27 mg	Histidina	5 mg
Isoleucina	17 mg	Metionina	7 mg
Fenilalanina	19 mg	Treonina	17 mg
Triptófano	2 mg	Tirosina	22 mg
Lisina	27 mg		
		Proteínas	0,47 g
		Lípidos	0,34 g
		Carbohidratos	90 g
		Kcalorías	365

Patata avimada

Ingredientes

- 4 patatas
- 4 rabanitos
- 4 tomates cherry
- Cebolletas o una rama de nabo
- Cebollino
- 8 pasas
- 30 g de mantequilla
- 60 g de queso de untar (philadelphia)
- 5 cucharadas de sucedáneo de leche Loprofin®
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta



Elaboración

1. Primero lavaremos y secaremos bien las patatas, las pincharemos con un tenedor y las pondremos sobre una bandeja de horno.
2. Precalentaremos el horno a 200°C y las hornearemos durante una hora previamente cubiertas por un poquito de aceite.
3. Una vez que estén asadas las dejaremos enfriar un poco, les cortaremos una tapa y las vaciaremos con cuidado de no dañar la piel, ayudándonos de una cuchara.
4. Mezclaremos entonces en un bol la pulpa de la patata con la mantequilla, la leche, el queso, la sal y la pimienta, aplastándolo firmemente con un tenedor.
5. Con el puré resultante volveremos a rellenar la piel de las patatas y espolvorearemos con un poco de queso rallado antes de introducir las en el grill para gratinar.
6. Cuando estén doraditas las sacamos y, con cuidado de no quemarnos, le daremos forma a nuestros roncitos, pinchando con la ayuda de un palillo los tomates cherry a modo de nariz, dos rodajitas de rabanito como orejas, pasas para los ojos y unas ramitas de cebollino como bigotes.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	72 mg	Arginina	57 mg
Leucina	70 mg	Histidina	25 mg
Isoleucina	52 mg	Metionina	19 mg
Fenilalanina	56 mg	Treonina	48 mg
Triptófano	22 mg	Tirosina	58 mg
Lisina	82 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,8 g	6 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		14 g	118

• 30 •

Pincho vegetal

Ingredientes

- 1 berenjena grande
- 1 calabacín
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 4 tomates cherry
- 4 setas
- 1 patata
- Aceite
- Una pizca de azúcar
- Sal y pimienta



Elaboración

1. Lavamos las verduras y cortamos en rodajas de 1/2 cm de ancho la berenjena y el calabacín.
2. Pelamos la patata y la cortamos en lonchas del mismo ancho que las anteriores.
3. Unhamos una fuente de horno con unas gotas de aceite de oliva y colocamos las rodajas de las verduras y la patata, y el pimiento cortado en cuatro trozos, sazonomos e introducimos al horno a 200°, 15 minutos más o menos.
4. Mientras echamos unas gotas de aceite en un cazo que pondremos fuego medio.
5. Pelamos la zanahoria y la cebolleta; rallamos la zanahoria y cortamos en rodajas muy finas la cebolleta. Las echamos en el cazo junto con una pizca de azúcar y otra de sal, removemos, tapamos y dejamos que se poche a fuego lento diez minutos.
6. Salteamos las setas salpimentadas en una sartén un par de minutos, sacamos y reservamos.
7. Sacamos las verduras del horno y montamos el pincho.
8. Primero una rodaja de berenjena, luego una de calabacín, otra de berenjena, una rodaja de patata y una seta, para terminar con una tira de pimiento verde. Pinchamos con un palo de brocheta cortado a la mitad al que habremos insertado un tomate cherry en el medio de cada pincho. Esta operación la repetimos con los otros pinchos.
9. Repartimos una cucharada de zanahoria y cebolleta por cada pincho y terminamos rocian-do por encima con un hilo del aceite de asar las verduras. Servimos y degustamos nuestra tapa vegetariana.

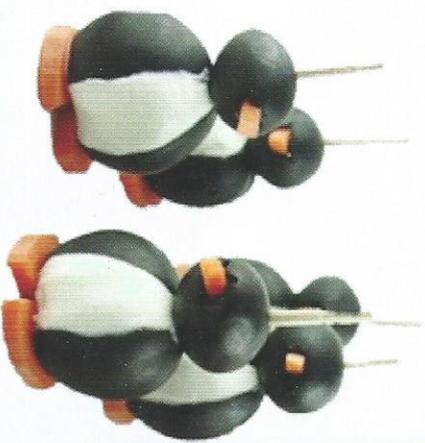
Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	76 mg	Arginina	71 mg
Leucina	85 mg	Histidina	31 mg
Isoleucina	59 mg	Metionina	19 mg
Fenilalanina	57 mg	Treonina	53 mg
Triptófano	19 mg	Tirosina	55 mg
Lisina	83 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,5 g	4,2 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		10 g	86

• 31 •

Pinguini pincho

Ingredientes

- Aceitunas negras sin hueso
- Zanahoria
- Queso Philadelphia
- Nata líquida
- Palillos



Elaboración

1. Raspar y cortar las zanahorias en rodajas. Si se desean un poco más blandas, meterlas al microondas a máxima potencia durante 1 minuto, sino también se pueden usar crudas.
2. Cortar una porción a cada rodaja de zanahoria e introducirlo en el hueco de las aceitunas a modo de pico.
3. Hacer una incisión a lo largo en el resto de aceitunas y rellenarlas con el queso crema.
4. Montar los pingüinos poniendo las rodajas de zanahoria a modo de patas, la aceituna rellena encima, a modo de cuerpo, y la aceituna con el trozo de zanahoria encima, a modo de cabeza.
5. Pinchar con un palillo para que se sostenga y servir.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g			
Valina	57 mg	Arginina	60 mg	Proteínas	Lípidos
Leucina	75 mg	Histidina	15 mg		
Isoleucina	50 mg	Metionina	19 mg	1,7 g	14 g
Fenilalanina	42 mg	Treonina	26 mg	Carbohidratos	Kcalorías
Triptófano	8 mg	Tirosina	47 mg		
Lisina	58 mg				

• 32 •

Piruleta salada

Ingredientes

- Masa de hojaldre Adpan®
- 50 g de cebolla
- 100 g de calabacín
- 50 g de champiñón



Elaboración

1. Picar la cebolla y los champiñones muy finos y rallar el calabacín.
2. Pocharlo todo en aceite caliente de manera que quede como una mermelada. Si queremos que resulte más homogénea podemos pasar por la batidora una vez cocinada la mezcla.
3. Estirar la masa de hojaldre y cortarla en forma de círculos.
4. De este relleno vamos poniendo un poco con ayuda de una cucharita en el centro de cada círculo. Si ponemos mucho no se cerrarán bien con la otra cara de la piruleta.
5. Ponemos el palito sobre el círculo de masa y tapamos por tanto el relleno con otro círculo.
6. Cerramos bien presionando los bordes con otro palillo o con un tenedor como cuando hacemos empanadillas.
7. Calentar el horno a 180-200°C.
8. Pintarlas con un poco de aceite y meterlas en el horno. Servimos en un recipiente gracioso y listo.

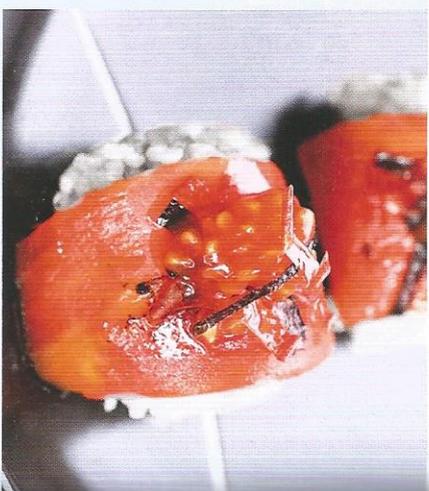
Aminograma		Análisis nutricional por 100 g			
Valina	48 mg	Arginina	71 mg	Proteínas	Lípidos
Leucina	61 mg	Histidina	25 mg		
Isoleucina	41 mg	Metionina	16 mg	1 g	11 g
Fenilalanina	39 mg	Treonina	36 mg	Carbohidratos	Kcalorías
Triptófano	16 mg	Tirosina	43 mg		
Lisina	81 mg				

• 33 •

Sushi de tomate

Ingredientes

- 1 tomate grande carnoso y maduro
- 1/3 taza de arroz para sushi cocido (Loprofin® arroz)
- 1 pizca de wasabi
- Aceite vegetal
- 12 láminas de alga nori
- Sal negra en escamas
- Un soplete de cocina



Elaboración

1. Lleva a ebullición un poco de agua. Haz un corte en forma de X en el tomate, sumergir el tomate en el agua hirviendo y pelarlo intentando que queden 4 tiras alargadas.
2. Cubre un plato apto para microondas con una envoltura de plástico, tenso como un tambor. Cepilla la envoltura de plástico con aceite vegetal.
3. Pon la piel de tomate en la envoltura de plástico, plana, y unta con aceite un poco más. Pon el microondas al 50% de potencia hasta que estén crujientes, unos 5 minutos. Retira y dejar enfriar. Cortar en tiras finas. Corta el tomate en segmentos. Retira con una cuchara y reserva las bolsas de semillas (solo semillas y gel, no hay piezas blancas). Coloca cada segmento de tomate en una tabla de cortar y con mucho cuidado corta en láminas similares a la foto. Recorta los extremos.
4. Formar el arroz en tres bolas pequeñas, aplanadas, úntalas con una pequeña cantidad de wasabi.
5. Coloca un segmento de tomate sobre cada bola de arroz y cepilla ligeramente con aceite.
6. Pasar el soplete durante unos 5 segundos, lo suficiente como para oscurecer un área pequeña.
7. Cubrir cada pieza con aproximadamente de cucharadita de gel de semilla de tomate, unas tiras de nori, unas tiras de piel de tomate y unos granos de la sal del mar negro.
8. Servir inmediatamente (antes de que la piel del tomate y el alga nori comiencen a ablandarse).

Sin contabilizar los aminoácidos del alga Nori

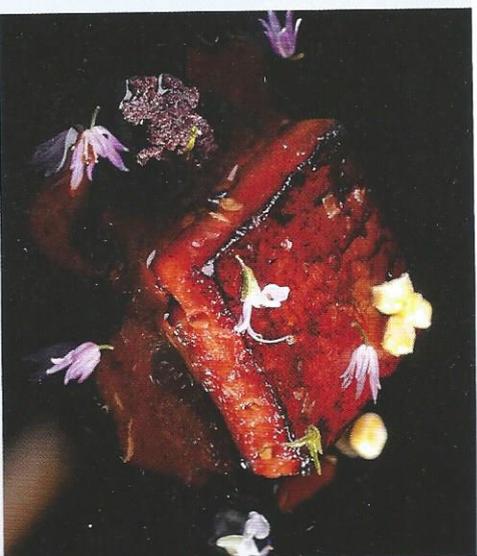
Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	45 mg	Arginina	42 mg
Leucina	60 mg	Histidina	16 mg
Isoleucina	40 mg	Metionina	12 mg
Fenilalanina	43 mg	Treonina	35 mg
Triptófano	8 mg	Tirosina	10 mg
Lisina	40 mg		
		Carbohidratos	32
		Lípidos	10 g
		Kcalorías	226

• 34 •

Taco de sandía a la plancha

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tozos de sandía cortada en cuadrados
- 1/2 taza de zumo de sandía
- 8 aceitunas trituradas
- Maíz enlatado
- Flores de romero
- Flores de orégano
- Sal Maldon



Elaboración

1. Calienta una sartén a fuego muy alto.
2. Añadir el aceite de oliva, y cuando empiece a humear, agrega la sandía. Tenga cuidado con las salpicaduras cuando la sandía entre en contacto con el aceite.
3. Cocinar presionando de vez en cuando con una espátula larga y pesada para comprimir, hasta que la sandía está bien tostada, unos 3 minutos. Dar la vuelta y repetir en el otro lado. Retira la sandía. Vierta el exceso de grasa de la sartén.
4. Volver a poner la sartén al fuego y desglasar con el jugo de sandía, reduciendo un poco, estamos en buscando una consistencia similar al sirope.
5. Para emplatar, rociar con el jugo los platos de servir y colocar un cuadrado de sandía sobre él. Decora cada pieza con una pequeña cantidad de la pasta de aceitunas, unos cuantos granos de maíz y si es posible con flores de romero, orégano y por último una pizca de sal Maldon. Servir caliente.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	20 mg	Arginina	51 mg
Leucina	24 mg	Histidina	10 mg
Isoleucina	21 mg	Metionina	7 mg
Fenilalanina	18 mg	Treonina	22 mg
Triptófano	6 mg	Tirosina	23 mg
Lisina	56 mg		
		Carbohidratos	7 g
		Lípidos	6 g
		Kcalorías	86

• 35 •

Tempura de espárrago

Ingredientes

- 400 g de espárragos verdes
- Aceite para freír

Para el tempura

- 1/2 l de agua helada
- 300 g de preparado panificable Loprofin®
- 50 g de Maizena®
- 20 g de sustituto de huevo Loprofin®
- 8 g de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal



Elaboración

1. Lavar y cortar la parte más fibrosa del espárrago; escaldarlos en agua hirviendo y secar.
2. Preparar el tempura.
3. Introducir los espárragos en la mezcla y freír en aceite bien caliente.
4. Colocar sobre un papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y servir.

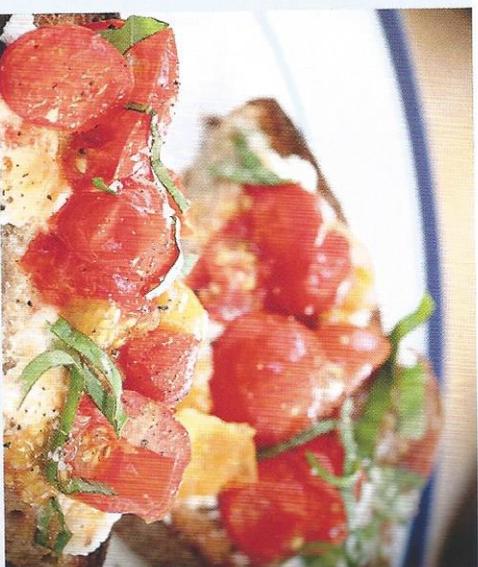
Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	59 mg	Arginina	55 mg
Leucina	63 mg	Histidina	17 mg
Isoleucina	41 mg	Metionina	18 mg
Fenilalanina	41 mg	Treonina	40 mg
Triptófano	7 mg	Tirosina	45 mg
Lisina	54 mg		
		Proteínas	Lípidos
		15 g	6 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		43 g	230

• 36 •

Tosta de cherries

Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 o 2 dientes de ajo cortados en láminas
- Tomates cherries cortados por la mitad
- Pan hecho en casa con panificable de bajo contenido en proteínas o panecillos Loprofin®.
- Queso Philadelphia, mezclado con nata líquida
- Albahaca fresca
- Sal
- Pimienta molida



Elaboración

1. Poner una sartén a fuego medio. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva y cuando se haya calentado incorporar el ajo y saltear unos segundos.
2. Añadir los tomates cherries y la sal y cocinar hasta que justo empiecen a romperse, unos 2 minutos. Reservar.
3. Embadurnar el pan con un poco de aceite y tostarlo.
4. Para servir, colocar la mezcla de Philadelphia con nata sobre el pan, incorporar los tomates y terminar con un chorrito de aceite, sal y una pizca de albahaca y pimienta molida. Servir de inmediato.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	46 mg	Arginina	34 mg
Leucina	60 mg	Histidina	12 mg
Isoleucina	39 mg	Metionina	15 mg
Fenilalanina	30 mg	Treonina	33 mg
Triptófano	16 mg	Tirosina	31 mg
Lisina	53 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,4 g	17 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		23 g	250

• 37 •

Caras divertidas

Ingredientes

Para las caras

- 3 cucharadas grandes de mantequilla
- Un paquete de nubes (las venden en supermercados) (1,8 g proteína/100 g)
- 6 tazas de cereales Loprofin®
- Diferentes gomitas de bajo contenido proteico para decorar nuestras caras

Para la cobertura (Sirve para galletas y bizcochos también)

- 2 1/2 cucharadas soperas de mantequilla y 1 1/2 de azúcar glasé
- 1 cucharada sopera de nata o leche Loprofin®
- 1 cucharada de té de esencia de vainilla



Elaboración

Cómo hacer las caras:

1. Derretir la mantequilla en una cazuela grande.
2. Añadirle las nubes y remover hasta que esté completamente derretido.
3. Añadir los cereales Loprofin®.
4. Remover hasta que quede una mezcla unificada.
5. Cuando la mezcla esté templada, dividirla en partes para hacer la forma de las caras y dejar enfriar.

Cómo hacer la cobertura:

1. Poner todo en un cazo, a fuego lento y revolver. Que no haya grumos.
2. Una vez hecho puedes ponerlo en diferentes boles para los distintos colorantes: rojo, azul, verde. Poner encima de las galletas una vez que estas estén frías.
3. La cobertura no debe ponerse muy caliente encima de la galleta porque se le caerá todo por los lados, ni fría porque no se esparce.

Aminograma

Valina	33 mg	Arginina	46 mg
Leucina	48 mg	Histidina	15 mg
Isoleucina	23 mg	Metionina	10 mg
Fenilalanina	30 mg	Treonina	27 mg
Triptófano	2 mg	Tirosina	33 mg
Lisina	35 mg		

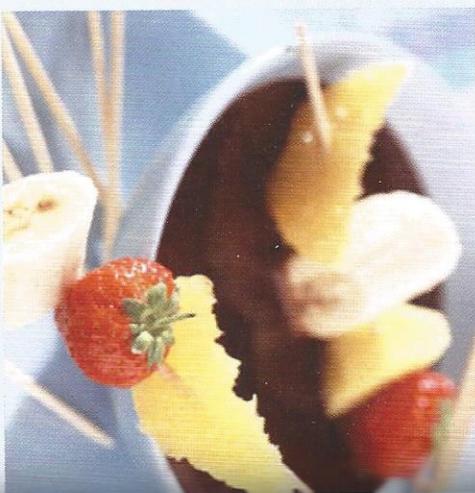
Análisis nutricional por 100 g

Proteínas	16 g
Carbohidratos	70 g
Kalorías	424

Fondue de frutas

Ingredientes

- 350 g de lenguas de gato de chocolate
- 100 ml de nata líquida
- Fruta variada
- Nubes de caramelo



Elaboración

1. Vertemos en una cazuela las lenguas de chocolate. Con el fuego medio, vamos removiendo poco a poco hasta que veamos que se está derritiendo, no os despidéis porque puede que se quede pegado abajo como el fuego esté demasiado fuerte.
2. Cuando ya se haya derretido por completo, le agregamos la nata hasta conseguir la pasta uniforme y derretida.
3. Mientras tanto, vamos cortando la fruta en dados y poniéndoles los palillos de madera. La fruta más recomendada para este tipo de receta son las fresas, el plátano, el mango, el melón... además podemos incluir nubes de caramelo que mezcladas con el chocolate estarán buenísimas. ¡Saca a relucir tu imaginación!

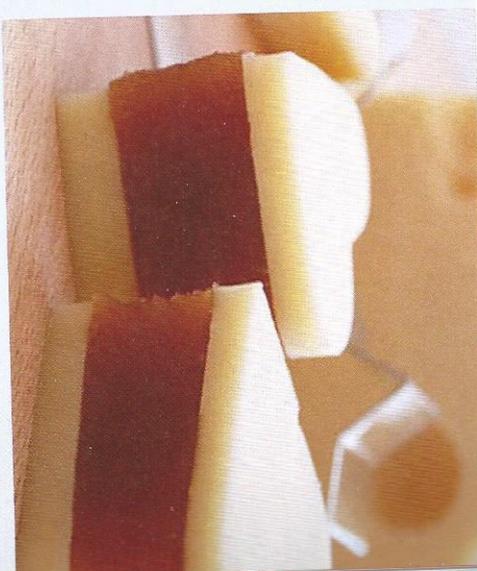
Calculado con Melón, fresa y mango

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	71 mg	Arginina	60 mg
Leucina	80 mg	Histidina	24 mg
Isoleucina	48 mg	Metionina	14 mg
Fenilalanina	53 mg	Treonina	59 mg
Triptófano	7 mg	Tirosina	50 mg
Lisina	47 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,3 g	27 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		29 g	363

Merienda de fiesta

Ingredientes

- Queso de bajo contenido en proteínas o queso agar-agar
- Dulce de membrillo



Elaboración

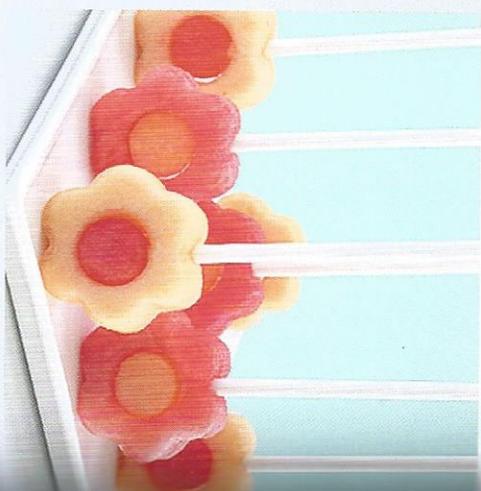
1. Si optas por el queso de agar, ver recetas anteriores (pág. 14).
2. Preparar esta merienda es muy fácil, sólo necesitas moldes de distintas formas y cortar con ellos el queso y el dulce de membrillo.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	50 mg	Arginina	24 mg
Leucina	75 mg	Histidina	-
Isoleucina	45 mg	Metionina	15 mg
Fenilalanina	38 mg	Treonina	34 mg
Triptófano	8 mg	Tirosina	40 mg
Lisina	60 mg		
		Proteínas	Lípidos
		0,65 g	1 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		14 g	70

Piruletas de fruta

Ingredientes

- Melón naranja
- Sandía
- Palitos para piruleta



Elaboración

Usar moldes para cortar la fruta. En esta ocasión hemos hecho flores, pero puedes elegir la temática que más te apetezca, colocar los palitos y ¡a disfrutar de una golosina saludable!

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	24 mg	Arginina	44 mg
Leucina	24 mg	Histidina	11 mg
Isoleucina	20 mg	Metionina	9 mg
Fenilalanina	19 mg	Treonina	22 mg
Triptófano	5 mg	Tirosina	25 mg
Lisina	50 mg		
		Proteínas	Lípidos
		0,78	0,15 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		75 g	32

• 44 •

Plátano carnaval

Ingredientes

- 2 plátanos
- 50 g de lenguas de gato de chocolate
- Nata montada en spray
- 4 cerezas confitadas
- Bolitas de caramelo



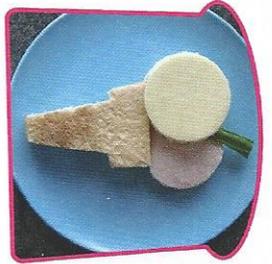
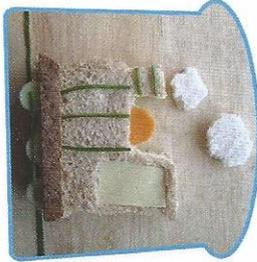
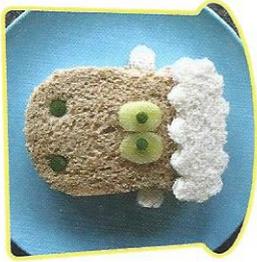
Elaboración

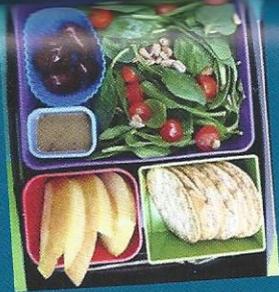
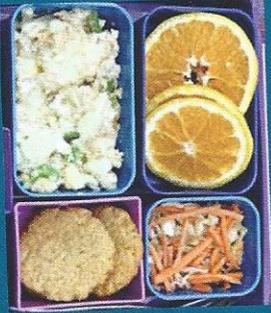
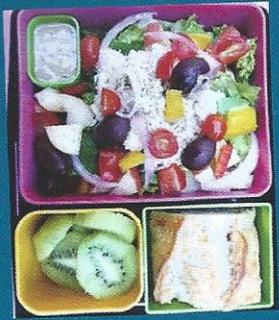
1. Cortar los plátanos por la mitad.
2. Derretir las lenguas de gato en el microondas o al baño maría.
3. Bañar en el chocolate derretido cada trozo de plátano tal y como se ve en la foto, y cubrir una parte con bolitas de caramelo.
4. Coronar con nata montada y una cereza.

Aminograma		Análisis nutricional por 100 g	
Valina	52 mg	Arginina	55 mg
Leucina	67 mg	Histidina	70 mg
Isoleucina	30 mg	Metionina	8 mg
Fenilalanina	50 mg	Treonina	37 mg
Triptófano	9 mg	Tirosina	52 mg
Lisina	42 mg		
		Proteínas	Lípidos
		1,12 g	9,6 g
		Carbohidratos	Kcalorías
		30 g	210

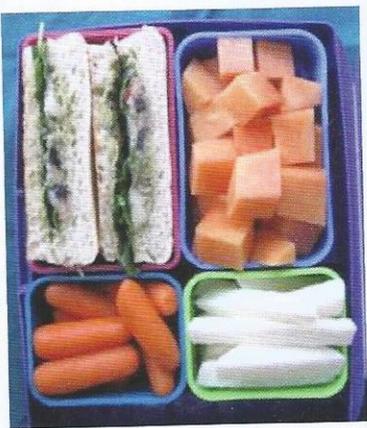
• 45 •



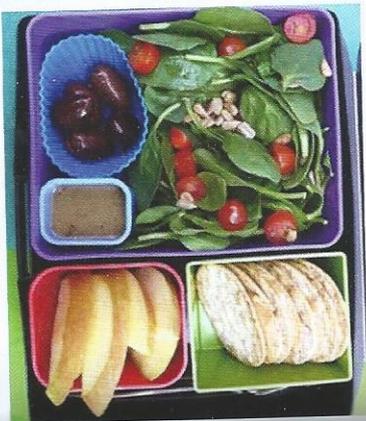




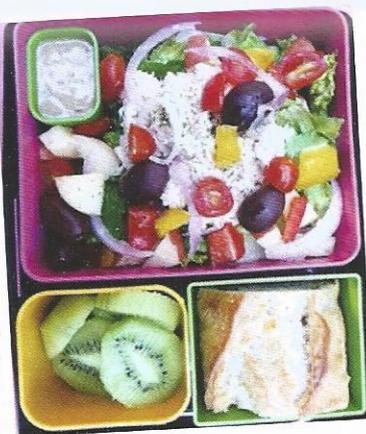
comiendo fuera de casa



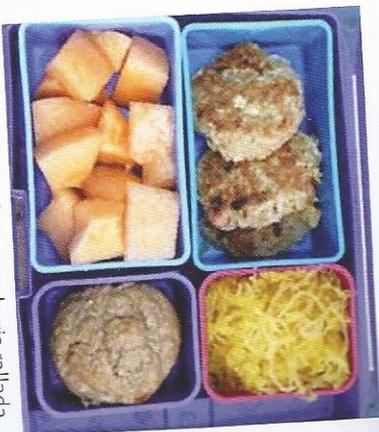
Bocata vegetal con zanahoria baby, mango y pera



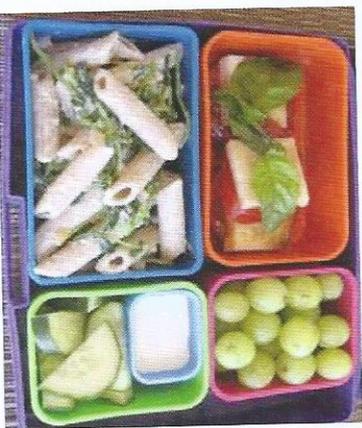
Ensalada verde, aceitunas, crackers y manzana



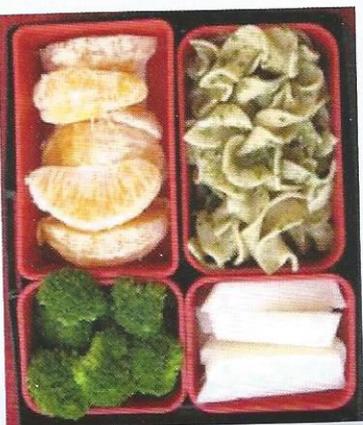
Ensalada de arroz, pan y fruta



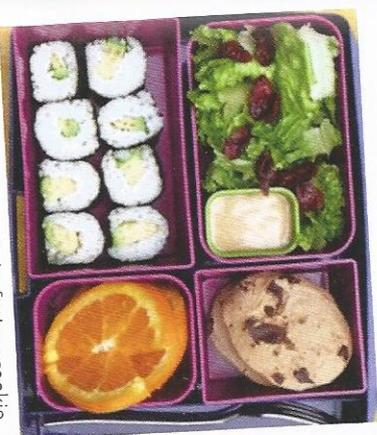
Escalopes de verdura, zanahoria rallada, fruta y cookie



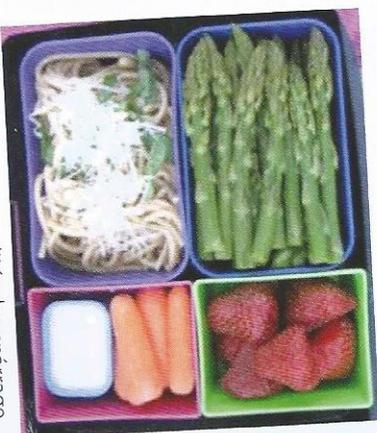
Ensalada de pasta, pepino con salsa y fruta



Ensalada de pasta, crudités de brócoli, mandarina y pera



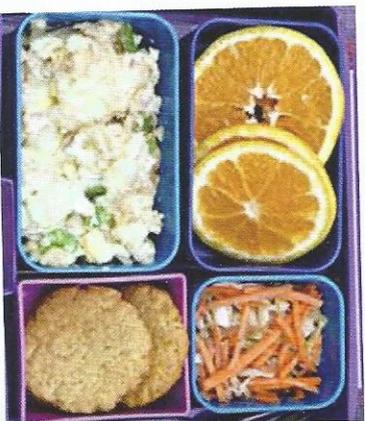
Sushi vegetal, ensalada, fruta y cookie



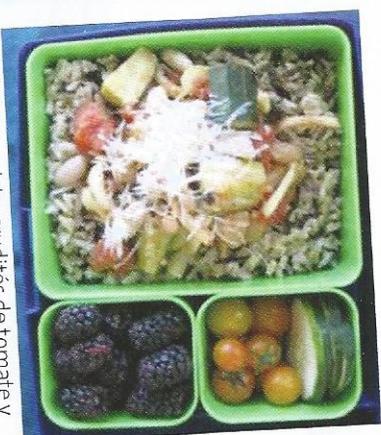
Pasta a la crema, crudités de espárrago, zanahoria con salsa y fruta



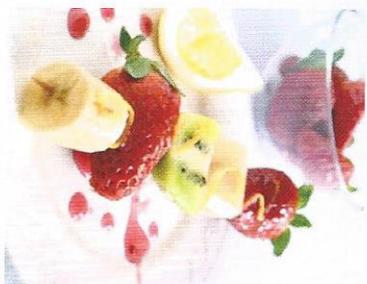
Sushi vegetal, minibocata de queso especial y fruta



Revoltijo de patata, zanahoria, galleta y fruta



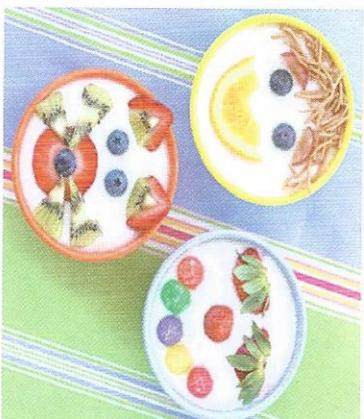
Arroz con pisto, crudités de tomate y pepino y fruta



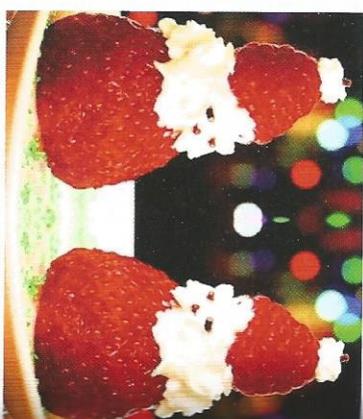
Ensalada de frutas



Manzana con frambuesas



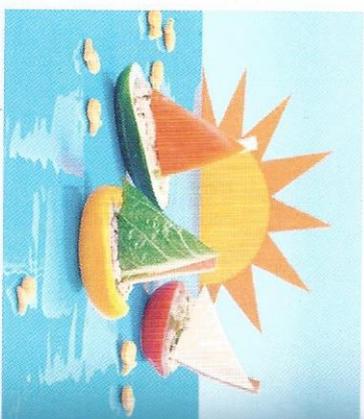
Yogurt y algo más



Fresas con nata navideñas



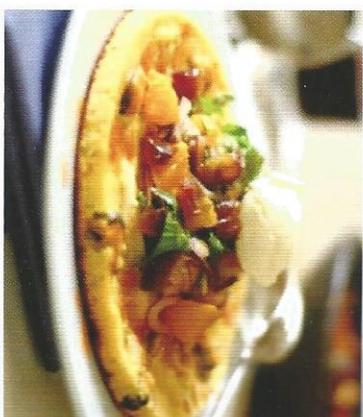
Bocadillo vegetal- animal



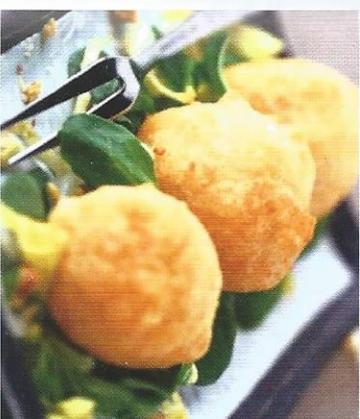
Ensaladilla de verdura a toda vela



Pizza navideña



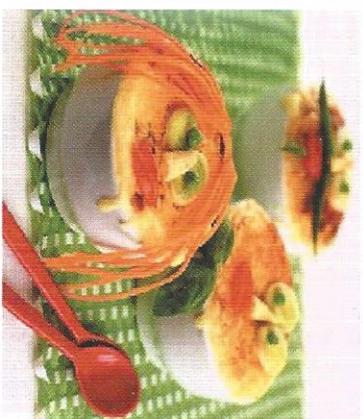
Crêpe de fiesta



Buñuelos de patata prêt-à-porter



Croquetas animadas



Crema de zanahoria sonriente



Pepino surprise