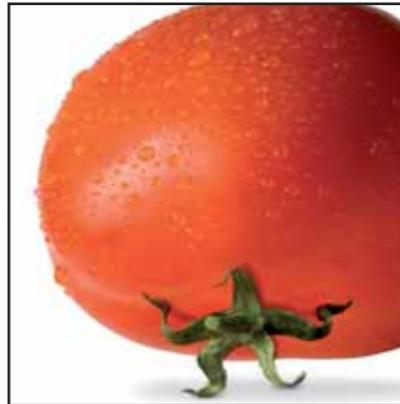
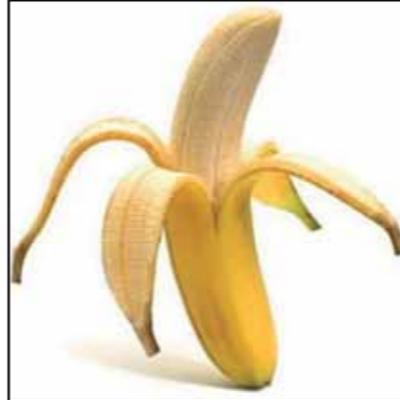
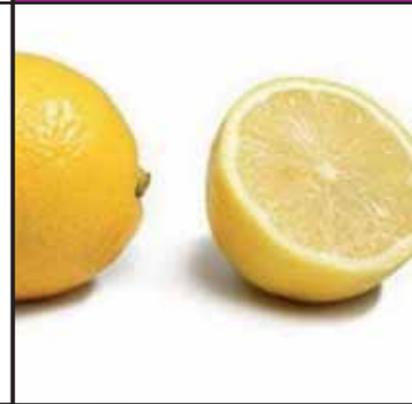
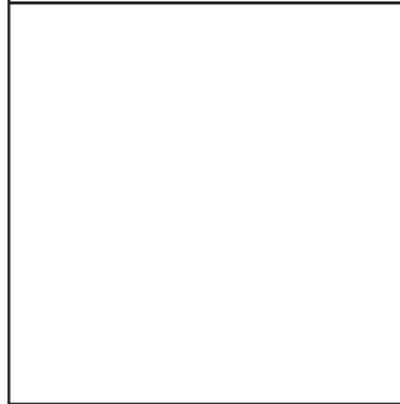


Guía para realizar una alimentación controlada en proteínas



Guía para realizar una alimentación controlada en proteínas

Incluye recetas y menús



Formación Médica Continuada



Nutricia S.R.L.
Ctra. Andalucía, Km. 25,600 – 28340 Valdemoro (Madrid)
Tel. 900 444 800 – Fax: 902 158 853



Guía para realizar una **alimentación controlada** en **proteínas**

Incluye
recetas y menús

Sección de Gastroenterología,
Hepatología y Nutrición Infantil
Unidad de Enfermedades Metabólicas
Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

© 2009 Drug Farma, S. L.

Antonio López, 249, 1.ª planta. 28041 Madrid

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia de registro o de otro tipo, sin el permiso previo de los autores.

ISBN:

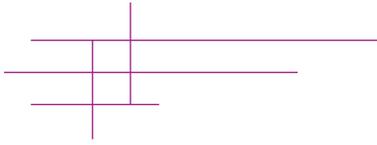
D. L.:



*Dedicado a todas las madres, padres y demás familiares
que cocinan teniendo en cuenta las cantidades de proteínas
de los alimentos*

*... y a vuestros hijos, que a través de este tipo de alimentación,
han encontrado un equilibrio fisiológico.*





AUTORES

Alejandra Gutiérrez Sánchez

Natalia Catalán García

Natalia Egea Castillo

Dietistas-Nutricionistas

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil

Unidad de Enfermedades Metabólicas Hereditarias

Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Mercedes Letelier

Cocinera

Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

COLABORADORES

Unidad de Enfermedades Metabólicas Hereditarias

Hospital Sant Joan de Déu

Jaime Campistol Plana

Servicio de Neurología

M.^a Eugenia Fusté Rich

Servicio de Psicología

Lilian Gómez López

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil

Nilo Lambruschini Ferri

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil

M.^a Antonia Vilaseca Buscà

Servicio de Bioquímica

OTRAS COLABORACIONES

M.^a Dolores Zomeño Fajardo

Dietista-Nutricionista

AGRADECIMIENTOS

Vicente Varea Calderón

Jefe de Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil

José Gómez Marín

Jefe de cocina

Teresa Nonnato Hernández

Cocinera

Carlos Fábrega Agulló

Jefe de Servicio de Medios Audiovisuales

Carlos Alaez Vasconcellos

Técnico de Medios Audiovisuales

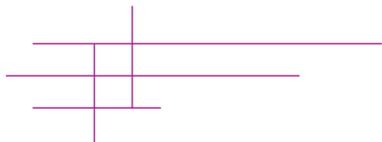
Esta obra ha sido posible gracias al patrocinio de los laboratorios SHS-Nutricia.



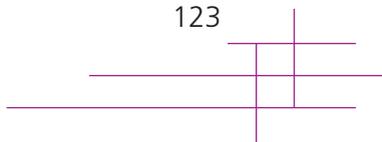


Índice

1. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Justificación	10
2. NUTRIENTES Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	11
2.1. ¿Qué son los nutrientes?	11
2.2. ¿Qué son los hidratos de carbono?	11
2.3. ¿Qué son las proteínas?	11
2.4. ¿Qué son las grasas o lípidos?	11
2.5. Alimentación equilibrada y saludable	12
2.6. ¿Qué es la pirámide alimentaria?	13
3. ALIMENTACIÓN CONTROLADA EN PROTEÍNAS	15
3.1. ¿Qué alimentos se deben restringir en una dieta controlada en proteínas?	15
3.2. ¿Cómo cubrir las recomendaciones proteicas para asegurar el crecimiento pondoestatural?	15
3.3. ¿Cómo adaptamos la pirámide alimentaria?	16
3.4. Productos alimentarios normales permitidos	18
4. ¿CÓMO AUMENTAR EL APORTE CALÓRICO DE LA DIETA?	19
4.1. Enriquecer con alimentos naturales	19
4.2. Enriquecer con módulos nutricionales apropiados	20
5. COCINAR CON PRODUCTOS ESPECIALES	21



6. ADAPTACIÓN DE UN MENÚ NORMAL PARA QUE SEA CONTROLADO EN PROTEÍNAS	23
6.1. Ejemplo de menú escolar	24
6.2. Menú escolar modificado	24
6.3. Ejemplo de meriendas escolares	25
6.4. Merienda escolar modificada	25
6.5. Recomendaciones especiales en la adaptación de un menú	25
6.6. ¿Cómo escoger el menú en el restaurante?	26
7. ETIQUETAS NUTRICIONALES	29
7.1. ¿Qué son?	29
7.2. ¿Qué debe figurar?	29
7.3. ¿Cómo se expresan?	29
8. ANEXOS	31
8.1. Equivalentes proteicos de 1, 2 y 5 gramos de proteínas	31
8.2. Productos comerciales controlados en proteínas	32
9. RECETAS CONTROLADAS EN PROTEÍNAS	37
9.1. Introducción	37
9.2. Recetas saladas	39
9.3. Recetas de masas especiales	89
9.4. Recetas dulces	101
9.5. Salsas	117
9.6. Menús indicados para la alimentación controlada en proteínas	123



1. Introducción

Actualmente, gracias al avance experimentado en todos los órdenes de las ciencias biomédicas, se están diagnosticando enfermedades metabólicas poco conocidas hasta el momento, lo que ha provocado la formación de unidades clínicas especializadas para el tratamiento multidisciplinar que los pacientes requieren.

Todo ello ha supuesto que nos encontremos con más casos de enfermedades poco conocidas, dentro de las cuales se hallan los errores innatos del metabolismo. La gran mayoría de estas enfermedades están relacionadas con el metabolismo de los principios inmediatos, tales como proteínas, hidratos de carbono y grasas, o de sus productos derivados. Por ello, cobra importancia la terapéutica nutricional, que tiene como finalidad asegurar el crecimiento y el desarrollo del niño, a la vez que evitar las descompensaciones.

Para el tratamiento de algunas enfermedades metabólicas se precisa una dieta controlada en proteínas, de manera que la elección de los alimentos y su elaboración condicionan las restricciones alimentarias estrictas.

Para alimentar a los niños de manera adecuada y asegurar su crecimiento se debe adaptar su pauta alimentaria y educarlos desde la infancia en los nuevos hábitos alimentarios. La dieta se caracteriza por limitar los alimentos ricos en proteínas, a la vez que se incluyen fórmulas específicas con sabores extraños al paladar, lo que dificulta la planificación alimentaria diaria.

El entorno, y en especial la figura de los padres, condicionan los hábitos y las apetencias alimentarias del niño y, consecuentemente, la estructura y los modos culinarios de la familia permanecerán vigentes en el niño a lo largo de toda su vida.

Ante la necesidad de mantener una dieta controlada en proteínas se debe fomentar el consumo de verduras, hortalizas y frutas, y así mantener, junto con los productos especiales, las proteínas totales en valores aceptables para su enfermedad. Siguiendo las recomendaciones de una alimentación equilibrada

se deben incorporar, como mínimo, 5 raciones diarias entre verduras, hortalizas y frutas. En la mesa familiar no pueden faltar jamás estos alimentos.

Para llevar a cabo esta alimentación es imprescindible la educación nutricional tanto de la familia como del entorno del niño, y facilitar así la integración del paciente metabólico.

La educación nutricional es una parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, la adecuación y la aceptación de unos hábitos alimentarios especiales ante la situación fisiopatológica del paciente.

1.1. JUSTIFICACIÓN

La problemática que se establece en la familia al tener que asumir una dieta controlada en proteínas, el desconocimiento y el temor a equivocarse, hacen necesario disponer de una herramienta práctica a la hora de confeccionar la nueva pauta alimentaria.

Del mismo modo, este libro es una herramienta para diseñar menús específicos adecuados a las diferentes patologías y, más concretamente, a las enfermedades metabólicas.

La Unidad Funcional de Enfermedades Metabólicas del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona ha diseñado un programa de educación en técnicas culinarias aplicables a enfermos metabólicos. Para llevar a cabo este programa se ha puesto en marcha la cocina dietoterápica “La cuineta”, en la que se imparten clases programadas donde las madres y los familiares se acostumbran a los productos especiales y su forma de utilización.

El objetivo de este libro es dar a conocer las características de la alimentación controlada en proteínas y adecuarla a las diferentes situaciones para beneficiar el estado nutricional, la integración social y un mejor desarrollo y calidad de vida del niño.

2. Nutrientes y alimentación equilibrada

2.1. ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?

Son sustancias que contienen los alimentos indispensables para la vida del organismo. Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes: los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas o lípidos, las vitaminas y los minerales.

2.2. ¿QUÉ SON LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Existen dos tipos de hidratos de carbono: los simples, entre los que se encuentran el azúcar y los alimentos que lo contienen (como los dulces, los caramelos y los refrescos), y los complejos (como los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres).

Su función principal en el organismo es producir energía y/o actuar de reserva energética.

2.3. ¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Son sustancias nutritivas formadas por cadenas de aminoácidos que el organismo utiliza principalmente para construir y reparar tejidos. Se encuentran en los alimentos de origen animal y también, aunque en menor proporción, en los alimentos de origen vegetal.

Se considera que las proteínas animales tienen más calidad que las vegetales puesto que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades y proporciones adecuadas. La proteína de origen animal es, por tanto, de alto valor biológico (PAVB). La proteína de origen vegetal se puede diferenciar entre las de mediano valor biológico (PMVB) y las de bajo valor biológico (PBVB) (**Tabla I**).

2.4. ¿QUÉ SON LAS GRASAS O LÍPIDOS?

Son nutrientes que proporcionan principalmente energía al organismo, facilitan el transporte de algunas vitaminas y forman parte de algunas hormonas y

TABLA I. Clasificación de las proteínas

Proteínas de AVB	Proteínas de MVB	Proteínas de BVB
Carne	Legumbres	Verduras
Pescado	Cereales	Hortalizas y tubérculos
Huevo	Frutos secos	Frutas
Leche y derivados		

de membranas celulares. Se encuentran tanto en alimentos vegetales como en animales. Se clasifican en grasas saturadas e insaturadas; las primeras, mayoritariamente, están presentes en alimentos de origen animal como la carne y los derivados, la leche y los derivados enteros. También se encuentran en pastelería, bollería y comidas precocinadas elaboradas con grasas de coco y de palma.

Las grasas insaturadas se encuentran en el pescado azul, en los aceites de semillas y en los frutos secos.

2.5. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE

Una alimentación equilibrada y adecuada es la que satisface las necesidades nutricionales de una persona, lo que supone un correcto aporte de energía y nutrientes para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Es importante que la alimentación sea variada para cubrir los requerimientos nutricionales y que sea agradable al paladar para evitar la monotonía de los menús.

2.5.1. ¿Qué son los requerimientos nutricionales?

Son las cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para lograr un estado nutricional correcto.

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- 50-55% de hidratos de carbono.
- 30-35% de lípidos o grasas.
- 12-15% de proteínas.
- Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

Por ello, clasificamos los alimentos en diferentes grupos según el nutriente que se encuentre en mayor proporción (**Tabla II**).

TABLA II. Contenido de los principales nutrientes en los grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Nutrientes principales
Leche y derivados	Proteínas y calcio
Carne, pescado y huevos	Proteínas
Cereales y derivados	Hidratos de carbono y fibra
Verduras y hortalizas	Fibra, vitaminas y minerales
Frutas	Azúcares, vitaminas, minerales y fibra
Aceites y grasas	Lípidos

Para poder cubrir estas recomendaciones debemos consumir todos los grupos de alimentos en proporciones determinadas y, para ello, se diseñó la pirámide de alimentación saludable.

2.6. ¿QUÉ ES LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA?

La pirámide alimentaria (**Figura 1**) permite visualizar de un modo simple y práctico todos los grupos de alimentos y la frecuencia con la que se deben consumir para cubrir los requerimientos nutricionales. Está dividida en alimentos de consumo diario y en alimentos de consumo ocasional.

La base de la pirámide representa, fundamentalmente, los alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, pasta, arroz, pan, harinas, patatas, etc.) y, por tanto, son de consumo diario. Un escalón por encima se sitúan las verduras y las frutas, que deben consumirse en gran cantidad, sin olvidar los lácteos y los alimentos proteicos.

Finalmente, en la parte superior de la pirámide se encuentran los alimentos de consumo ocasional, entre ellos los embutidos y los dulces (alimentos complementarios).



Figura 1. Piràmide de la alimentación saludable 2007. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable).

El aceite de oliva debe consumirse a diario por sus propiedades beneficiosas sobre la salud.

Por otro lado, se hace hincapié en la práctica de actividad física diaria dentro de las posibilidades individuales.

3. Alimentación controlada en proteínas

Para llevar a cabo el tratamiento de determinadas enfermedades del metabolismo es necesario limitar la ingesta de los aminoácidos cuya vía metabólica está afectada y, por tanto, se deberán restringir las proteínas de alto valor biológico y suplementarlas con preparados especiales a fin de cubrir los requerimientos nutricionales adecuados para la edad.

3.1. ¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN RESTRINGIR EN UNA DIETA CONTROLADA EN PROTEÍNAS?

En primer lugar, para realizar una alimentación controlada en proteínas se deben retirar todos aquellos alimentos que contengan proteínas de origen animal (PAVB).

En segundo lugar, se reemplazarán los cereales y derivados normales (pasta, pan, arroz, cereales y harinas) por otros bajos en proteínas, disponibles en el mercado. También se restringirán las legumbres y los frutos secos, ya que contienen una gran cantidad de proteínas. Finalmente, se potenciará el consumo adecuado de frutas y verduras, así como el de las grasas.

Realizando esta dieta no será necesario contabilizar las proteínas ni los aminoácidos de las verduras, hortalizas y frutas (PBVB), ya que donde más cantidad de aminoácidos se encuentran es en los alimentos con proteínas de alto y mediano valor biológico, que son los restringidos.

3.2. ¿CÓMO CUBRIR LAS RECOMENDACIONES PROTEICAS PARA ASEGURAR EL CRECIMIENTO PONDOESTATURAL?

Para el correcto crecimiento del niño es necesario cubrir las recomendaciones nutricionales tanto de energía como de nutrientes.

Cuando se realiza una dieta restringida en proteínas, el porcentaje total disminuye hasta un aporte aproximado de 4-6%, procedentes de las proteínas de origen vegetal, cuando lo recomendado en proteínas totales es del 12-15%.

Para llegar a los requerimientos proteicos es necesario, en algunos casos, el uso de fórmulas especiales indicadas para cada patología.

En otros casos, bajo **estricta indicación médica**, se incorporan equivalentes proteicos con alimentos de alto valor biológico, que se utilizan en cantidades precisas y repartidas a lo largo del día según la tolerancia individual.

Los equivalentes proteicos suelen consistir en pequeñas cantidades de alimentos, por ello, es aconsejable ocultarlos en el menú para que el paciente no identifique estos sabores con el alimento en particular.

Los alimentos más utilizados para realizar las equivalencias proteicas son la leche, el yogur y los quesos. En las dietas de mayor tolerancia es posible utilizar también las carnes o los pescados.

Véase **Anexo I**. Equivalentes proteicos de 1, 2 y 5 g de proteínas.

3.3. ¿CÓMO ADAPTAMOS LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA?

Como se ha dicho anteriormente, la alimentación controlada en proteínas se basa en la restricción de la ingesta de varios alimentos, sobre todo los de origen animal. Debido a esta restricción, la pirámide alimentaria saludable se modifica y se adapta para la población que necesita una dieta controlada en proteínas.

3.3.1. Productos bajos en proteínas

Son productos dietéticos de bajo contenido en proteínas preparados especialmente para los pacientes con errores innatos del metabolismo de los aminoácidos y de las proteínas.

Están realizados de manera tal que el producto final, en su composición, debe ofrecer contenidos **muy bajos** de proteínas por cada 100 g de producto especial.

Para la enfermedad celíaca existen otros preparados dietéticos denominados "sin gluten". En el caso de los cereales, al retirar el gluten se retira junto con él la fracción proteica, quedando en mayor proporción el almidón del cereal libre de proteínas. Por eso algunos productos sin gluten y bajos en proteínas pueden utilizarse en este tipo de dietas.

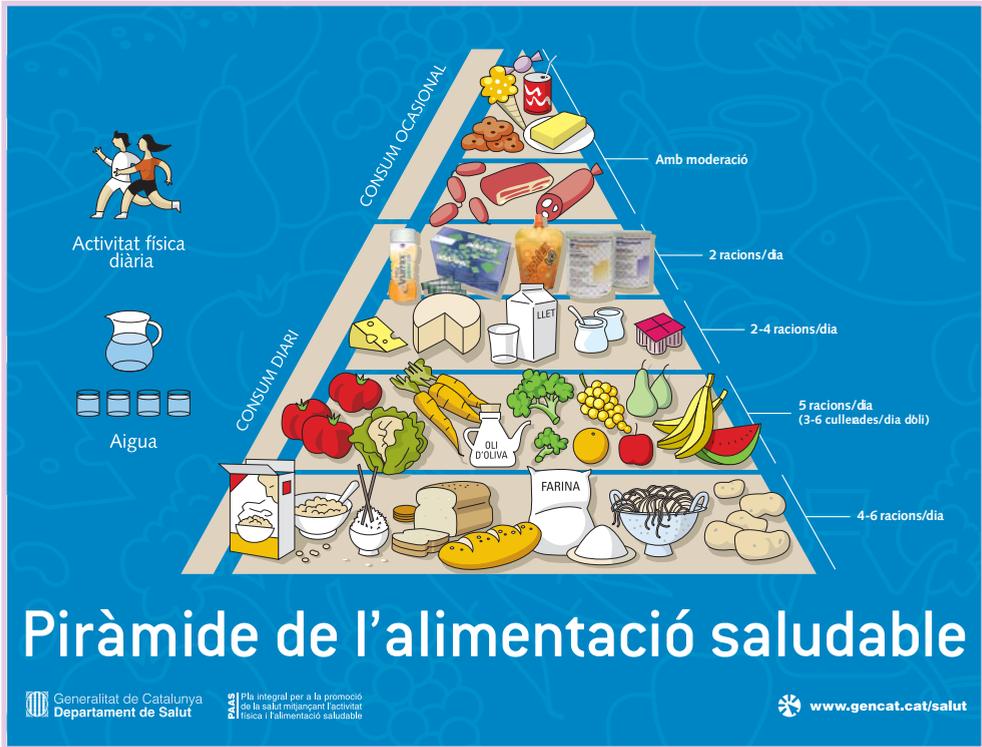


Figura 2. Piràmide de la alimentació saludable 2007. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Modificació realitzada per la Unitat de Enfermedades Metabòliques del Hospital San Joan de Déu (Barcelona, 2008). *Piràmide adaptada a la població que precisa restricció proteica.*

Como estos productos no están preparados especialmente para las enfermedades metabólicas, pueden incorporar proteínas procedentes de otros alimentos, como huevo, leche, frutos secos, etc., lo que varía considerablemente el contenido final de proteínas.

Por ello es importante revisar las **etiquetas nutricionales cada vez que se consume el producto sin gluten** y utilizar sólo aquellos que mantienen realmente baja la proteína en comparación con su homólogo.

También existen sustitutos del huevo, que no son más que hidratos de carbono que tienen la propiedad de formar geles. Se utilizan como elemento de unión y sustituyen al huevo en diferentes preparaciones como tortillas, pasteles, flanes, etc.

Para reemplazar la leche existen los sucedáneos de leche, a los cuales se les ha extraído gran parte de la proteína, quedando el suero lácteo con cantidades inapreciables de ellas.

Véase el **Anexo II**. Productos comerciales controlados en proteínas.

3.4. PRODUCTOS ALIMENTARIOS NORMALES PERMITIDOS

Hay productos alimentarios que se encuentran disponibles en el mercado y que están permitidos por tener en su composición concentraciones bajas de proteínas. Un ejemplo de ellos son las bebidas de avena y arroz, la horchata de chufa, los helados y algunos aperitivos como ruedas de patata realizadas con almidones, etc.

Antes de consumir estos productos alimentarios debe consultar al equipo médico para que le asesore.

4. ¿Cómo aumentar el aporte calórico de la dieta?

Existen varias técnicas para cocinar un alimento. Según el procedimiento de cocción empleado se pueden aumentar o disminuir calorías que van a enriquecer o empobrecer el plato.

4.1. ENRIQUECER CON ALIMENTOS NATURALES

Sopas, cremas y purés	<ul style="list-style-type: none">• Añadir picatostes de pan especial frito.• Aceite de oliva.• Nata líquida vegetal, mantequilla o margarina.• Queso especial bajo en proteínas.• Grasa ibérica tostada.• Patata deshidratada.
Verduras, hortalizas y tubérculos	<ul style="list-style-type: none">• Rehogarlas y saltearlas con aceite de oliva.• Añadir salsa bechamel (harina especial y sucedáneo de leche).• Rebozarlas con harina o pan especial rallado y freírlas.• Añadir aceite de oliva después de cocinarlas.• Gratinarlas con salsa bechamel especial y añadir el queso especial rallado.• Rellenas.
Pasta	<ul style="list-style-type: none">• Salsas enriquecidas con nata líquida vegetal.• Queso especial.• Grasa ibérica tostada.• Aceite de oliva o mantequilla.
Arroz	<ul style="list-style-type: none">• Añadir sofrito de verduras.• Grasa ibérica tostada.
Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Bañar con chocolate especial fundido.• Añadir azúcar, sirope o miel.• Freírlas con aceite de oliva.• Hacer batidos de fruta con sucedáneos de leche y sirope de sabores.• Mermeladas.

Salsas	<ul style="list-style-type: none">• Salsa de aguacate.• Salsa bechamel.• Salsa de tomate frito.• Salsa de pimienta.
--------	--

4.2. ENRIQUECER CON MÓDULOS NUTRICIONALES APROPIADOS

Los módulos nutricionales son fórmulas constituidas exclusivamente por un nutriente o por la combinación de más nutrientes que se emplean para completar una alimentación en pacientes con necesidades nutricionales específicas. Siempre se utilizan bajo prescripción médica.

Existen módulos de grasas, de hidratos de carbono y de la combinación de ambos, los cuales se agregan a líquidos, purés, salsas, zumos de frutas naturales, etc.

5. Cocinar con productos especiales

El gran reto de cocinar con alimentos bajos en proteínas es manipularlos adecuadamente para conseguir platos atractivos tanto en la presentación como en la palatabilidad.

Hay que tener en cuenta que al retirar las proteínas de los alimentos las modificaciones que sufren éstos hacen que resulten difíciles de cocinar. De ello se deriva la importancia de asistir y participar activamente en las clases de cocina para aprender a manipularlos, conocer los tiempos de cocción, el reposo de la masa, si es posible su congelación, etc.

El objetivo de esta alimentación especial es sacar el máximo partido posible a los alimentos permitidos y a las combinaciones entre ellos.



Figura 3. Cocina dietoterápica "La cuineta". Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona.

6. Adaptación de un menú normal para que sea controlado en proteínas

En estas patologías, cuyo tratamiento es básicamente de manejo nutricional, es necesario mantener, siempre que sea posible, los patrones de normalidad relativos a los niños de su edad, como acudir al comedor escolar, ir de colonias, disfrutar de una merienda entre amigos, etc.

Por ello, en este capítulo se hace hincapié en la necesidad de adecuar la mesa familiar para luego trasladarla al entorno del paciente.

La planificación de la comida familiar requiere de tres puntos indispensables:

- Elaborar un menú semanal o quincenal.
- Realizar la lista de la compra.
- La preparación de productos semielaborados, como croquetas, hamburguesas especiales y masas, que constituyen la dieta especial.

En la mayoría de las familias las tareas del hogar se reparten y existe un responsable de la preparación de las comidas, aunque se sugiere implicar a toda la familia en esta ardua pero interesante tarea, tanto en la preparación como en la compra de los alimentos.

Esta implicación motiva a probar nuevos alimentos, improvisar y experimentar nuevas recetas y a incorporar en la mesa familiar los alimentos que hasta ahora no estaban presentes.

Hay que tener en cuenta que los niños adquieren conductas por imitación y, por ello, es interesante hacerlos partícipes en todas aquellas tareas relacionadas con la alimentación, lo que beneficiará la aceptación a los nuevos alimentos y facilitará el disfrutar, junto con la familia, del plan propuesto.

6.1. EJEMPLO DE MENÚ ESCOLAR

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º plato	Arroz a la cubana*	Crema de calabacín*	Lentejas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	Menestra de verduras*
2.º plato	Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Pavo en salsa de champiñones con patatas panaderas	Tortilla con col lombarda y manzana rallada	Pollo a la plancha con rodaja de tomate aliñado	Pescado rebozado con patatas chips**
Postre	Manzana	Pera	Kiwi	Yogur	Plátano

* Esta preparación, aunque no se declare, puede contener alimentos proteicos (huevo, leche, queso).

** En las patatas chips, al estar deshidratadas, el contenido de proteínas aumenta, por lo que es un alimento que controlar.

6.2. MENÚ ESCOLAR MODIFICADO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º plato	Arroz especial con salsa de tomate	Crema de calabacín	Patatas estofadas*	Macarrones especiales con salsa de tomate	Menestra de verduras
2.º plato	Hamburguesa especial de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria	Lomo de calabaza en salsa de champiñones con patatas panaderas	Berenjenas rebozadas con col lombarda y manzana rallada	Variedad de setas a la plancha con rodaja de tomate aliñado	Libritos de calabacín rebozados con <i>snack</i> controlado en proteínas
Postre	Manzana	Pera	Kiwi	Gelatina	Plátano

* Las patatas estofadas serán extraídas del estofado de lentejas.

Hay que tener en cuenta que al mediodía debe tomar su ración de suplemento especial.

En caso de que la merienda esté incluida en el horario escolar, también se deberá adaptar.

6.3. EJEMPLO DE MERIENDAS ESCOLARES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con embutido	Galletas María	Pan con queso	Macedonia de frutas naturales	Pan con chocolate
Vaso de leche	Yogur bebible	Zumo de frutas brick	Yogur	Vaso de leche

6.4. MERIENDA ESCOLAR MODIFICADA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan especial con grasa ibérica	Galletas especiales	Pan especial con queso especial	Macedonia de frutas naturales	Pan especial con chocolate especial
Ración de suplemento	Ración de suplemento	Ración de suplemento	Ración de suplemento	Ración de suplemento

6.5. RECOMENDACIONES ESPECIALES EN LA ADAPTACIÓN DE UN MENÚ

Cuando el paciente acude a la escuela, son sus padres o tutores quienes deben facilitar la información necesaria para que los responsables del centro puedan atender al paciente y su patología. Asimismo, es necesario involucrar al niño en estas conductas para que de mayor las pueda asumir con normalidad.

El niño debe acudir al recinto escolar cuando todo esté organizado y sus referentes estén al corriente de la pauta dietética que debe cumplir. El equipo médico, junto con el/la dietista-nutricionista, debe proporcionar el material necesario para comprender la pauta que deben seguir.

Recordar:

- Es indispensable el contacto entre la familia y el responsable de la cocina para garantizar las modificaciones realizadas en la planificación de los menús.
- Entregar en la escuela un dossier en el cual deben constar:
 - Las características de la enfermedad.
 - La pauta dietética que el niño mantiene diariamente.
 - Si toma un suplemento o fórmula, la cantidad diaria que debe tomar y el número de tomas al día, así como la forma de preparación.
 - Se debe entregar una lista de alimentos permitidos y prohibidos tipo semáforo.
 - Detallar las marcas comerciales sustitutas.
- Solicitar con antelación el menú para poder entregar las existencias necesarias de productos especiales para la cocina del colegio (pan, pasta, arroz, sucedáneo de leche, *snack*, etc.).
- Facilitar, en esas existencias, pan congelado en raciones individuales.
- Prever, para celebraciones esporádicas, la existencia de pasteles o bizcochos especiales y algunas golosinas. Para ello, es útil solicitar al/la tutor/a las fechas de los eventos escolares y los aniversarios de sus compañeros, para evitar sorpresas y que el niño sufra la falta de previsión.
- Si el paciente tiene tolerancia para incorporar alguna PAVB, deben tomarse ciertas precauciones:
 - Dejar constancia por escrito del tipo de alimento, la cantidad indicada y el número de veces a la semana que puede incorporarla.
 - Evitar, siempre que sea posible, trasladar esta responsabilidad a monitores y/o personal escolar, salvo que el paciente no tenga la edad suficiente para asumirlo.
- Una buena planificación evita caer en los menús reiterativos.

Para simplificar esta tarea, en el capítulo 9 se detallan una serie de menús realizados en las clases de cocina de “La cuineta” del Hospital San Joan de Déu.

6.6. ¿CÓMO ESCOGER EL MENÚ EN EL RESTAURANTE?

Al realizar comidas fuera de casa es necesario mantener las mismas pautas de alimentación, por lo que es importante saber escoger el menú.

En primer lugar, se debe consultar la carta del restaurante. A continuación, seleccionar los platos cuyos alimentos están permitidos y son de consumo libre.

Elegir el primer y el segundo plato. Antes de la decisión definitiva se deben comprobar los ingredientes con los que se elabora el plato, para evitar consumir alimentos no permitidos. Hay que tener en cuenta que muchas recetas incorporan alimentos proteicos.

Finalmente, la mejor elección para el postre será la fruta, los sorbetes y los polos de hielo.

Si se organiza una salida de varios días, se pueden llevar productos especiales como pasta, arroz o pan, entre otros, y pedir que elaboren el plato con estos ingredientes.

Sugerencias de platos para utilizar los productos especiales:

- Paella de verduras.
- Macarrones a la napolitana.
- Tostadas de pan especial con escalibada.
- Ensalada fría de arroz o pasta.
- Cuscús de verduras.

Sugerencias para consumir platos habituales, consultando siempre los ingredientes utilizados:

- Crema de calabacín.
- Crema de puerros.
- Parrillada de verduras.
- Patatas bravas.
- Ensaladas variadas.
- "Trinxat" de la Cerdanya.
- Pisto de verduras.
- Variedad de setas a la plancha.
- Espárragos con mayonesa.
- Espárragos trigueros con setas a la brasa.
- Gazpacho andaluz.

7. Etiquetas nutricionales

Mantener un patrón alimentario diferente obliga a las familias a una búsqueda constante de nuevos productos permitidos. Las etiquetas nutricionales son una herramienta útil para saber más sobre la composición de dichos productos, lo que contribuye a diversificar el menú diario, permitir pequeños caprichos y adecuar la pauta alimentaria a sus necesidades proteicas.

Leer siempre las etiquetas nutricionales y saberlas interpretar al detalle permite realizar elecciones alimentarias correctas.

7.1. ¿QUÉ SON?

El etiquetado de los alimentos es la información ofrecida al consumidor sobre sus propiedades nutricionales.

Hay dos tipos de información, la general, que es obligatoria y sirve para conocer las características principales del producto, y la información nutricional, que no es obligatoria, pero que es indispensable en los casos de enfermedades relacionadas con la dieta.

7.2. ¿QUÉ DEBE FIGURAR?

El nombre del producto, los ingredientes que lo componen, la cantidad, la graduación alcohólica y la fecha de caducidad, así como la fecha de consumo preferente, entre otras.

Con fines prácticos, se comentarán sólo aquellos que tienen importancia para este tipo de dietas.

7.3. ¿CÓMO SE EXPRESAN?

En forma numérica, detallando el valor energético de los diferentes nutrientes, como glúcidos o hidratos de carbono, proteínas, lípidos o grasas, colesterol, diferentes ácidos grasos, fibras, sales minerales, etc.

La composición nutricional se expresa por 100 g de producto. En algunos casos también se incluye la composición por ración individual, por unidad o por producto reconstituido.

Todos los ingredientes que componen un producto alimentario se registran por orden descendente según la concentración, de manera que el primer ingrediente es el que se encuentra en mayor proporción y el último en menor cantidad.

- Si el ingrediente proteico está declarado en cuarto o quinto lugar, o al final de la lista de ingredientes, significa que el producto contiene poca cantidad del mismo, por lo que la proteína total por 100 gramos de producto se debe mantener baja.
- Si el ingrediente proteico está descrito entre los primeros de la lista de ingredientes, implica que el etiquetado detalla cantidades de proteínas más elevadas.

Se debe desconfiar en caso de que el etiquetado no se encuentre acorde con esta correlación.

En caso de dudas, en los etiquetados nutricionales se especifica un teléfono de contacto para la atención al consumidor. Si desconfía, no consuma el producto y reserve la etiqueta nutricional para consultarla con su dietista-nutricionista.

8. Anexos

8.1. EQUIVALENTES PROTEICOS DE 1, 2 Y 5 GRAMOS DE PROTEÍNAS

Para ser precisos en las cantidades de alimentos que se utilizan es necesario el uso de una báscula electrónica de precisión.

Nunca utilice estos alimentos sin la estricta indicación de su médico o dietista.

Alimentos proteicos	1 g de proteína equivale a:	2 g de proteína equivalen a:	5 g de proteína equivalen a:
Leche	30 mL	60 mL	150 mL
Yogur	30 g	60 g	125 g
Yogur bebible	35 mL	70 mL	175 mL
Huevo entero (yema y clara)	8 g o 1 huevo de codorniz	16 g	40 g
Queso en porciones	8 g	16 g	40 g
Quesos curados y semicurados	4 g	8 g	20 g
Carne	5 g	10 g	25 g
Pescado	6 g	12 g	30 g
Pan blanco normal	12 g	24 g	60 g
Arroz blanco normal "cocido"	45 g	90 g	200 g
Lentejas, judías y garbanzos hervidos	13 g	26 g	65 g

8.2. PRODUCTOS COMERCIALES CONTROLADOS EN PROTEÍNAS

Marcas comerciales	Productos disponibles	¿Dónde encontrarlos?
LOPROFÍN® Laboratorios SHS Nutricia	<ul style="list-style-type: none"> • Preparado panificable. • Pan, cereales, pasta italiana y lasaña. • Sucedáneo dietético de leche, sustituto de huevo. 	<p>Farmacias Nutricia: 900 444 800 Eco Diet News Tel.: 902 23 05 06 Fax: 941 24 51 40 www.ecodiet.com</p>
PROCELI®	<ul style="list-style-type: none"> • Preparado panificable. • <i>Pizza</i>, pan, pan de hamburguesas, molde vienés, pan de molde de arroz. 	Grandes superficies* Dietéticas y herboristerías
HARIFEN-SANAVI HARISÍN®	<ul style="list-style-type: none"> • Sucedáneo de leche, pasta italiana, espirales, sopa de letras, sustituto de arroz, galletas, roscos, bizcochos, tostadas. 	<p>Harifen-Sanavi www.sanavi.com Tel.: 95 845 71 27 Distribuidora Barcelona: NaturDema C/. Palamós, 89 Tel.: 93 353 92 88 El Corte Inglés Dietéticas y herboristerías Eco Diet News Tel.: 902 23 05 06 Fax: 941 24 51 40 www.ecodiet.com</p>
THE REDWOOD Co.	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos veganos. • <i>Crakers</i> salados. 	www.laboutiquevegetariana.com info@redwoodfoods.es
APROTEN®	<ul style="list-style-type: none"> • Preparado panificable, pan, galletas, pastas, sucedáneo de leche, magdalenas. 	<p>Eco Diet News Tel.: 902 23 05 06 Fax: 941 24 51 40 www.ecodiet.com</p>
ADPAN®	<ul style="list-style-type: none"> • Harina panificable, pan de molde, piquitos, palmeras de hojaldre. 	<p>El Corte Inglés Eco Diet News Tel.: 902 23 05 06 Fax: 941 24 51 40 www.ecodiet.com</p>

* Mercadona, Hipercor y Carrefour, entre otros.

Marcas comerciales	Productos disponibles	¿Dónde encontrarlos?
BEIKER®	<ul style="list-style-type: none"> Preparado panificable. Pan y pizza sin gluten. 	El Corte Inglés
HUBER®	<ul style="list-style-type: none"> Yogur bebible, piruletas, crema de leche, bombones, nata montada, natillas de sabores. 	Eco Diet News Tel.: 902 23 05 06 Fax: 941 24 51 40 www.ecodiet.com
PROMIN®	<ul style="list-style-type: none"> Pastas alimenticias variadas como espaguetis, lasañas, espirales. 	Eco Diet News Tel.: 902 23 05 06 Fax: 941 24 51 40 www.ecodiet.com
CHARCUTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesas y salchichas controladas en proteínas. 	Carnicería Tobella C/. Valencia, 555 Barcelona Tel.: 93 246 40 29
PRODUCTOS ORIENTALES, LATINOAMERICANOS	<ul style="list-style-type: none"> Fideos chinos de arroz, galletas de arroz, discos de arroz, papel de arroz. 	Grandes superficies*

* Mercadona, Hiperpor y Carrefour, entre otros.

Nota: se han escogido las marcas comerciales más utilizadas por las familias, ya sea por aceptación del producto y/o por la disponibilidad en el mercado.

De todos estos productos bajos en proteínas, tan sólo se indican como de consumo libre aquellos que aportan como máximo 2 gramos de proteínas por 100 gramos de producto especial. Esta indicación es variable en función de la tolerancia individual de cada paciente.

Guía para realizar
una **alimentación**
controlada
en **proteínas**

Recetas
controladas
en proteínas

9. Recetas controladas en proteínas

9.1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de esta obra se han clasificado las recetas por colores. En su gran mayoría están etiquetadas con el color verde, lo que significa que se pueden utilizar con tranquilidad, ya que aportan proteínas vegetales de escaso valor biológico. Entre sus ingredientes predominan los productos especiales y alimentos que aportan proteínas de bajo valor biológico.

El color azul indica que la receta contiene proteínas de alto o mediano valor biológico. Esto muestra, de una manera práctica, cómo incorporar pequeños aportes de proteínas que servirán para adecuar la receta a la dieta individual.

La tolerancia proteica es individual y nunca debe utilizar estos alimentos sin el consentimiento de su médico o dietista-nutricionista.

- **COLOR VERDE:** recetas realizadas con productos especiales y alimentos naturales portadores de proteínas de bajo valor biológico.
- **COLOR AZUL:** son las mismas recetas que las marcadas en color verde, pero se les incorporan uno o más alimentos con proteínas de alto o mediano valor biológico. El contenido total de proteínas del plato dependerá de la cantidad de dicho alimento utilizado en las recetas. Ejemplo: yogur, huevo, guisantes, sobrasada.

9.1.1. Composición nutricional

Todos los alimentos se pueden considerar como un sistema alimentario formado por sustancias químicas que desempeñan funciones concretas y específicas en el organismo. Los cuatro nutrientes que se encuentran en mayor concentración son: agua, proteínas, carbohidratos y lípidos. El conjunto de estos macronutrientes con vitaminas y minerales formará la composición nutricional de los alimentos.

En la composición nutricional de las recetas se detalla:

- **Valor calórico total:** es la energía total que proporcionan todos los ingredientes.

- **Proteínas:** es la suma de las proteínas vegetales y las animales. Se expresan en gramos por ración y en porcentaje total de la energía que aporta la ración.
- **Lípidos:** son las grasas o aceites vegetales o animales presentes en cada uno de los ingredientes. Se expresan en gramos por ración y en porcentaje total de la energía que aporta la ración.
- **Hidratos de carbono:** se han valorado los carbohidratos simples y complejos. Se expresan en gramos por ración y en porcentaje total de la energía que aporta la ración.

También se detallan otros nutrientes de interés, como ácidos grasos poliinsaturados y aminoácidos como triptófano, leucina, lisina, metionina, fenilalanina y tirosina.

Nota: la mayoría de las recetas están elaboradas para dos o más personas, pero la valoración nutricional está calculada por ración (una persona).

Todas las recetas y los menús han sido valorados con el programa DietSource V.2.0.1, de Laboratorios Novartis.



9.2. Recetas saladas

- Aguacates rellenos
- Arroz con patatas
- Berenjenas rellenas gratinadas
- Calabacines con aguacate gratinados
- Canapés variados
- Canelones de berenjena
- Chorizo de patata
- Cocido PKU con cardos o hinojo
- Crema de aguacates
- Empanadillas de verduras
- Empanadillas de champiñones
- Espárragos empanados
- Estofado de verduras
- Fideos chinos
- Judías verdes con champiñones
- Lasaña
- Musaka
- Ñoquis de patata
- Ñoquis de espinacas y patata
- Ñoquis de espinacas con salsa de tomate y albahaca
- Paquetitos de berenjenas
- Pastel de col
- Pastel de Navidad
- Pastel de tortillas
- Patatas adobadas
- Patatas rellenas
- Patatas con salsa de aceitunas
- Patatas guisadas en salsa verde
- Pimientos rellenos del piquillo
- Piña rellena al estilo chino
- Pizza vegetal
- Pudín de escalibada
- Pudín de patata y sobrasada
- *Quiche* de champiñones
- Rollito de primavera con arroz
- Rollito de primavera con bambú al estilo casero
- Rollito de primavera con champiñones
- Tartaletas de espárragos
- Tartaletas de guacamole
- Tortilla de patatas



Aguacates rellenos

Ingredientes para 4 personas:

- 3 aguacates.
- 100 g de piña cortada en taquitos.
- 3 palmitos.
- Salsa mayonesa: c/s.

Preparación:

- Cortar los aguacates y retirar la pulpa.
- Cortar los palmitos, la piña y la pulpa del aguacate. Aderezar al gusto.
- Rellenar los aguacates con la mezcla anterior y cubrir con mayonesa al gusto.

Nota: Acompañar con ensalada de endivias o lechuga.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,4 5	Triptófano (mg)	31,2
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	30,4 81	Leucina (mg)	265,95
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	11,6 14	Lisina (mg)	212
Energía (Kcal)	337,9	Metionina (mg)	58,5
Poliinsaturados (g)	2,9	Fenilalanina (mg)	153,4
		Tirosina (mg)	101,8



Arroz con patatas

Receta sugerida por la familia Díaz Sánchez

Ingredientes para 2 personas:

- 2 patatas medianas.
- 50 g de pimiento rojo.
- 1 cucharada sopera de tomate frito.
- 250 cc de agua.
- Perejil.
- 80 g de arroz especial.
- 50 g de cebolla.
- 50 cc de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Sal, pimienta y pimentón dulce.

Preparación:

- Cortar las patatas en rodajas gruesas y salpimentar.
- Machacar en un mortero el ajo y el perejil, añadir un poco de agua y reservar.
- Poner aceite en una sartén, freír las patatas e ir retirándolas según se vayan dorando, y reservar.
- En ese mismo aceite freír el pimiento en trozos grandes; a continuación, la cebolla picada bien fina y, cuando esté todo dorado, añadir el tomate y el laurel.
- Retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón dulce.
- Añadir el agua y, cuando empiece a hervir, echar el arroz. Pasados 5-8 minutos añadir las patatas, el ajo y el perejil.
- Dejar cocer hasta que el arroz esté hecho y, si es necesario, añadir más agua.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	3,95 3	Triptófano (mg)	42,3
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	25,9 47	Leucina (mg)	190,3
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	62,2 50	Lisina (mg)	183,2
Energía (Kcal)	497,7	Metionina (mg)	43,3
Poliinsaturados (g)	2,35	Fenilalanina (mg)	136,7
		Tirosina (mg)	112,2



Berenjenas rellenas gratinadas

Ingredientes para 4 personas:

- 4 berenjenas.
- 1 kg de tomates maduros.
- 3 cebollitas tiernas.
- 4 dientes de ajo.
- 200 g de queso controlado en proteínas.
- 45 mL de aceite de oliva.
- 15 g de albahaca picada.

Preparación:

- Lavar y cortar las berenjenas por la mitad y pintarlas con aceite de oliva. Llevar al horno, precalentado a 190°, durante 30-35 minutos.
- Una vez horneadas, dejarlas enfriar y vaciarlas, reservando la pulpa para la mezcla.
- Freír la cebolla y el ajo en aceite de oliva, añadir el tomate cortado en dados y la albahaca picada.
- Agregar el queso rallado y la pulpa de las berenjenas y sofreír.
- Rellenar las berenjenas con el sofrito y gratinarlas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,02 7	Triptófano (mg)	15
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	22 56	Leucina (mg)	75
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	33,5 37	Lisina (mg)	72,5
Energía (Kcal)	356	Metionina (mg)	17,5
Poliinsaturados (g)	1,025	Fenilalanina (mg)	60
		Tirosina (mg)	30

Calabacines con aguacates gratinados

Ingredientes

para 4 personas:

- 4 calabacines.
- 3 aguacates.
- 1 taza de salsa bechamel (ver receta del apartado 9.5).
- 2 cucharadas de queso bajo en proteínas rallado o picado.



Preparación:

- Cortar el calabacín en tiras longitudinales de 1/2 cm y cocerlo al horno o a la plancha.
- Poner el aguacate en un vaso, agregar sal y unas gotas de limón, batirlo hasta conseguir una crema y reservar.
- Colocar en una fuente para horno las tiras de calabacín fritas, poner por encima el aguacate y posteriormente la salsa bechamel, y espolvorear con queso especial.
- Gratinar en el horno a 240°.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,65 7	Triptófano (mg)	29,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	25,27 67	Leucina (mg)	265,9
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	22,8 26	Lisina (mg)	209,2
Energía (Kcal)	341,3	Metionina (mg)	58,05
Poliinsaturados (g)	1,95	Fenilalanina (mg)	151,2
		Tirosina (mg)	98,55



Canapés variados

Canapés realizados por los niños en la clase de cocina en mayo de 2008

Ingredientes para 4 personas:

- 8 rebanadas de pan de molde bajo en proteínas.
- 150 g de mantequilla.
- 1 lata de pimiento rojo.
- 50 g de mayonesa.
- 100 g de olivas rellenas.
- 2 zanahorias.
- 1 lata de palmitos.
- 2 aguacates
- 20 g de queso controlado en proteínas.

Preparación:

- Untar unas rebanadas de pan con mantequilla y otras con mayonesa.
- Decorar con los ingredientes dando forma a las diferentes caras.
- Servir inmediatamente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,32 2	Triptófano (mg)	23,8
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	61,22 76	Leucina (mg)	194,1
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	39,27 22	Lisina (mg)	158,3
Energía (Kcal)	725,8	Metionina (mg)	41,9
Poliinsaturados (g)	3,4	Fenilalanina (mg)	118,3
		Tirosina (mg)	72,1



Canelones de berenjena

Receta sugerida por la familia Ibáñez Bravo

Ingredientes para 4 personas:

- 4 discos de papel de arroz.
- 2 berenjenas medianas.
- 1 cebolleta grande.
- 1 puerro.
- 1/2 pimiento rojo.
- 2 zanahorias.
- 50 mL de aceite de oliva.
- Sal y especias al gusto.
- 200 mL de bechamel (ver receta del apartado 9.5).

Preparación:

- En primer lugar, pelar las berenjenas, cortarlas y triturarlas para que queden en trocitos pequeños. Reservar.
- Por otro lado, triturar el puerro y la cebolleta y reservar. Hacer lo mismo con la zanahoria y el pimiento.
- Sofreír la berenjena en aceite unos 7 minutos.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,6 5	Triptófano (mg)	21,8
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	25,5 62	Leucina (mg)	116,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	31,1 33	Lisina (mg)	111,7
Energía (Kcal)	372,6	Metionina (mg)	29,6
Poliinsaturados (g)	1,4	Fenilalanina (mg)	68,3
		Tirosina (mg)	57,7

- A continuación, añadir el pimiento y la zanahoria, y dejar que se doren. Añadir el puerro y la cebolleta.
- Cuando esté el sofrito al punto, añadir un poco de nata líquida y especias al gusto (orégano y provenzal), y dejar enfriar.
- Mojar en agua caliente las tortas de arroz una a una. Extenderlas en una superficie lisa y no adherente.
- Rellenar los discos de arroz con el sofrito de verduras.
- Enrollar los discos con cuidado para que no se rompan y cerrar ambos lados.
- Una vez preparados los rollitos, colocarlos en una fuente untada con mantequilla o aceite.
- Añadir la bechamel y hornear a 180° unos 8 minutos. Gratinar al gusto.



Chorizo de patata

Receta sugerida por la familia Fernández Inés

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de patatas hervidas.
- 3 ajos asados.
- Canela.
- Pimentón dulce.
- 50 g de pan especial rayado.
- 100 g de tocino ibérico (sólo grasa).
- 2 ramitas de perejil.
- Pimienta.
- 25 g de manteca de cerdo.
- 1 tripa de cerdo.

Preparación:

- En primer lugar, chafar con un tenedor las patatas ya hervidas.
- Trocear la grasa del tocino y chafarla de modo que quede como carne picada.
- Mezclar el tocino con las patatas y añadir el resto de los ingredientes a la masa. Dejar reposar 1-2 horas.
- Pasado este tiempo, rellenar la tripa de cerdo con la masa.
- Dejar secar en la nevera, dándole la vuelta al chorizo de vez en cuando.

Nota: el chorizo se puede consumir crudo o frito.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	8,4 8	Triptófano (mg)	75
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	22,4 44	Leucina (mg)	350
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	54,9 48	Lisina (mg)	325
Energía (Kcal)	455	Metionina (mg)	75
Poliinsaturados (g)	3,2	Fenilalanina (mg)	251
		Tirosina (mg)	200



Cocido PKU con cardos o hinojo

Receta sugerida por la familia Fernández Inés

Ingredientes para 4 personas:

- 10 g de manteca de cerdo añeja.
- 200 g de puerro.
- 100 g de chirivía.
- 50 mL de aceite de oliva.
- 160 g de pasta especial.
- 130 g de zanahoria.
- 50 g de nabo.
- 100 g de apio.
- 200 g de cardos o hinojo.

Preparación:

- Cocer todas las verduras troceadas en agua hirviendo. Añadir la manteca de cerdo y el aceite.
- Cuando el caldo esté hecho y las verduras cocidas, reservar.
- Hervir la pasta con un poco de caldo de verduras.
- Servir en un plato la sopa con la pasta y añadir las verduritas troceadas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	3,1 4	Triptófano (mg)	14,2
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	15,1 41	Leucina (mg)	79,1
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	46,5 55	Lisina (mg)	84,7
Energía (Kcal)	335,2	Metionina (mg)	17,1
Poliinsaturados (g)	1,4	Fenilalanina (mg)	45,6
		Tirosina (mg)	24,2

Crema de aguacates

Receta sugerida por la familia Caballé Lluís

Ingredientes

para 4 personas:

- 4 aguacates maduros.
- 1/2 yogur natural.
- 400 mL de agua fría.
- 4 cubitos de hielo.
- Zumo de 1 limón.
- Salpimentar al gusto.



Preparación:

- Pelar los aguacates y agregar el zumo de limón y el 1/2 yogur.
- Añadir el agua y los cubitos junto con la sal y la pimienta.
- Triturar todo y rectificar de sal.

Nota: Servir con picatostes de pan especial.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,25 5	Triptófano (mg)	45,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	29,22 82	Leucina (mg)	396,9
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	10,52 13	Lisina (mg)	312,4
Energía (Kcal)	322,12	Metionina (mg)	88,9
Poliinsaturados (g)	2,5	Fenilalanina (mg)	221,2
		Tirosina (mg)	152,7



Empanadillas de verduras

Receta sugerida por la familia Díaz Sánchez

Ingredientes para 4 personas:

- 340 g de masa de hojaldre normal.
- 50 g de cebollas tiernas.
- 100 g de calabacín.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 100 g de berenjenas.
- 100 g de pimiento rojo.
- 150 g de tomate.
- Condimentar al gusto.

Preparación:

- Cortar todas las verduras a dados y sofreírlas en el aceite hasta que estén cocidas.
- Aderezar al gusto con sal, pimienta y orégano.
- Dejar enfriar.

Preparación de las empanadas:

- Estirar la masa de hojaldre con harina especial y cortarlas en obleas.
- Disponer las obleas en una superficie plana sobre una capa fina de harina para evitar que se adhieran.
- Una vez frío, colocar en el centro el relleno y humedecer el borde de la oblea.
- Cerrar las obleas uniendo los extremos con un tenedor.
- Hornear las empanadillas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,35 4	Triptófano (mg)	62,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	44,7 65	Leucina (mg)	392
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	46,6 31	Lisina (mg)	114,5
Energía (Kcal)	614	Metionina (mg)	89,2
Poliinsaturados (g)	4,7	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	268,2 143

Empanadillas de champiñones

Ingredientes

para 4 personas:

- Masa para empanadillas (ver receta del apartado 9.3).
- 2 cebollas tiernas.
- 2 zanahorias medianas.
- 1 pimiento rojo.
- 500 g de champiñones.
- 1 cucharadita de pimentón rojo.
- Nuez moscada: c/s.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 40 g de olivas sin hueso.



Preparación:

- Sofreír la cebolla, los champiñones, el pimiento y la zanahoria rallada.
- Una vez en su punto, agregar el pimentón, el perejil, la nuez moscada y la sal.
- Dejar enfriar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,5 4	Triptófano (mg)	34
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	16,3 30	Leucina (mg)	166,8
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	79,7 66	Lisina (mg)	231,3
Energía (Kcal)	484	Metionina (mg)	31,9
Poliinsaturados (g)	2,6	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	110,1 88,9

Preparación de las empanadas:

- Disponer una capa de harina fina (para evitar que se pegue), colocar los discos de masa uno al lado de otro y poner el relleno en el centro de cada uno.
- Colocar una oliva en cada disco y plegarlo sobre sí mismo en forma de media luna. Sellar los extremos con un tenedor.
- Freír en aceite bien caliente.



Espárragos empanados

Ingredientes para 4 personas:

- 1 lata de espárragos.
- 45 g de harina controlada en proteínas.
- 200 mL de sucedáneo de leche.
- Colorante amarillo: c/s.
- Pan rallado controlado en proteínas: c/s.

Preparación:

- Escurrir bien los espárragos.
- Preparar el batido para rebozar con sucedáneo de leche y harina controlada en proteínas y agregar el colorante amarillo.
- Pasar los espárragos por el batido y por el pan rallado.
- Freír los espárragos en aceite bien caliente.

Nota: servir acompañados de tomate fileteado.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,9 7	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	1,5 13	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	21,9 80	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	109,1	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	7,3 0

Estofado de verduras

Receta sugerida por la familia Lladó Casanovas

Ingredientes para 4 personas:

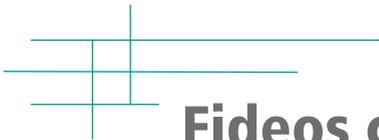
- 300 g de patatas medianas.
- 2 alcachofas.
- 200 g de calabacín.
- 130 g de zanahorias.
- 40 g de guisantes congelados.
- 1 brick de caldo.
- 1 cucharada de postre de Maizena®.
- 50 mL de aceite de oliva.



Preparación:

- Pelar y cortar en dados medianos todas las verduras.
- Saltear las alcachofas y las patatas en una sartén grande con un poco de aceite.
- A continuación, añadir el calabacín y las zanahorias y cubrir las verduras con el caldo necesario.
- Dejar hervir a fuego medio durante 10 minutos.
- Deshacer la Maizena® en un vaso con un poco de caldo caliente y añadir a la sartén.
- Por último, añadir los guisantes congelados.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,75 8	Triptófano (mg)	29,8
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	12,9 46	Leucina (mg)	142,6
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	28,9 46	Lisina (mg)	116,3
Energía (Kcal)	251,2	Metionina (mg)	25,1
Poliinsaturados (g)	1,15	Fenilalanina (mg)	85,2
		Tirosina (mg)	86,1



Fideos chinos

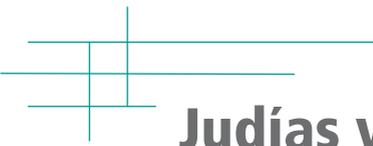
Ingredientes para 4 personas:

- 300 g de fideos controlados en proteínas.
- 3 cebollas tiernas.
- 1 puerro.
- 2 zanahorias.
- 2 ramas de apio.
- 1/2 col mediana.
- 4 dientes de ajo.
- 3 cucharadas de aceite.

Preparación:

- Se cuecen los fideos, se pasan por el agua fría y se dejan escurrir. Reservar.
- La verdura se corta tipo juliana, muy fina.
- Freír los ajos e incorporar el resto de las verduras hasta finalizar con la col.
- Cuando estén las verduras cocidas *al dente* se agregan a los fideos cocidos.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	3,1 3	Triptófano (mg)	7,8
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	9,9 21	Leucina (mg)	39,7
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	79,5 76	Lisina (mg)	43,1
Energía (Kcal)	420,5	Metionina (mg)	8,2
Poliinsaturados (g)	0,8	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	30,9 13,05



Judías verdes con champiñones

Ingredientes para 4 personas:

- 800 g de judías verdes.
- 100 g de cebolla.
- 100 g de tomate maduro.
- 2 dientes de ajo.
- 250 g de champiñones troceados.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal: c/s.

Preparación:

- Cocer las judías verdes, la cebolla y el tomate con aceite y sal. Separar las judías del resto de las verduras y reservar.
- Sofreír los champiñones y el ajo y añadir las judías verdes cocidas.
- Triturar la cebolla y el tomate maduro, rehogarlos con aceite y mezclarlos con la preparación anterior.
- Rectificar de sal y servir.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	7,02 11	Triptófano (mg)	74
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	16,9 58	Leucina (mg)	369
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	20,5 31	Lisina (mg)	404
Energía (Kcal)	263,07	Metionina (mg)	86,8
Poliinsaturados (g)	1,5	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	204,7 152,2



Lasaña

Ingredientes para 4 personas:

- Lasañas Loprofin® SHS de Nutricia.
- 1/2 kg de setas.
- 2 cebollas medianas.
- 2 zanahorias.
- 2 pimientos rojos medianos.
- 1 lata de tomate frito.
- 1 cucharada sopera de perejil picado.
- Salsa bechamel: c/s (ver receta del apartado 9.5).

Preparación:

- Rallar las zanahorias y trocear las setas, la cebolla y los pimientos.
- Freír la cebolla, la zanahoria y el pimiento y, cuando estén sofritos, agregar las setas y el tomate.
- Pasar por agua hirviendo las láminas de lasaña.
- Montar la lasaña con el sofrito y la pasta. Agregar la salsa bechamel y el queso. Gratinar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,02 6	Triptófano (mg)	49,3
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	5,9 12	Leucina (mg)	242,9
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	88,7 82	Lisina (mg)	323,5
Energía (Kcal)	432,4	Metionina (mg)	58,9
Poliinsaturados (g)	0,2	Fenilalanina (mg)	164
		Tirosina (mg)	132,4

Musaka

Ingredientes para 6 personas:

- 600 g de patatas.
- 500 g de champiñones troceados.
- 1 pimiento cortado.
- 2 berenjenas medianas.
- 1 cebolla cortada.
- 3 zanahorias ralladas.
- 3 dientes de ajo.
- Salsa de tomate.
- 15 g de harina controlada en proteínas.
- 50 mL de agua.
- 300 mL de salsa bechamel (ver receta del apartado 9.5).



Preparación:

- Sofreír los ajos, la cebolla, la zanahoria y el pimiento.
- Agregar los champiñones y la salsa de tomate.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,4 11	Triptófano (mg)	62,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	4,9 20	Leucina (mg)	304,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	38,9 69	Lisina (mg)	347
Energía (Kcal)	226,7	Metionina (mg)	69
Poliinsaturados (g)	0,16	Fenilalanina (mg)	208,7
		Tirosina (mg)	166,6

- Disolver la harina controlada en proteínas en el agua, revolver e incorporar a la preparación anterior. Hervir y retirar hasta montar la musaka.
- Cortar las patatas con medio centímetro de grosor y freír. Colocar en un papel absorbente y reservar. Realizar el mismo procedimiento con las berenjenas.
- Para montar la musaka, colocar alternando capas de patata, sofrito y berenjenas. Verter encima la salsa bechamel.
- Gratinar en el horno a 200° durante 20 minutos.



Ñoquis de patata

Receta sugerida por la familia Lladó Casanovas

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de patatas viejas.
- 200 g Maizena® o almidón de maíz.
- 50 g de mantequilla.
- 150 g de espinacas.

Preparación:

- Hervir las patatas con piel. Una vez frías, pelarlas y chafarlas con la mantequilla fundida.
- Ir añadiendo la Maizena® hasta que quede un puré moldeable.
- Hacer bolitas del tamaño de una cucharilla de postres y apretarlas bien con los dedos.
- Rehogar las espinacas en una olla aparte con mantequilla y triturarlas hasta que nos quede una salsa.
- Hervir los ñoquis en abundante agua salada durante 3 ó 4 minutos.
- Escurrir y servir los ñoquis en un plato con la salsa de espinacas encima.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,95 2,56	Triptófano (mg)	22,8
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	10,7 31,55	Leucina (mg)	106,2
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	50,2 65,9	Lisina (mg)	92,5
Energía (Kcal)	304,5	Metionina (mg)	23,6
Poliinsaturados (g)	0,25	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	69,7 50



Ñoquis de espinacas y patata

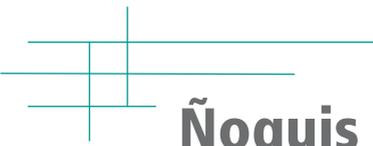
Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de patatas.
- 100 g de espinacas troceadas.
- 1 kg de tomates.
- 200 g de setas.
- 100 g de olivas verdes.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 400-500 g de harina controlada en proteínas.
- Sal y orégano: c/s.

Preparación:

- Cortar las espinacas en trocitos pequeños. Hervirlas y escurrirlas. Reservar.
- Pelar y cortar las patatas. Hervirlas, escurrirlas y pasarlas por el pasapurés. Mezclar con las espinacas y dejar enfriar.
- Añadir poco a poco la harina controlada en proteínas al puré frío hasta conseguir una masa fácil de manipular.
- Hacer bolitas y aplastarlas con el tenedor y servir con salsa de tomate al gusto.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	10,1 5	Triptófano (mg)	52,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	15,8 17	Leucina (mg)	232,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	161,4 78	Lisina (mg)	217,5
Energía (Kcal)	828,6	Metionina (mg)	51,2
Poliinsaturados (g)	1,3	Fenilalanina (mg)	162,5
		Tirosina (mg)	123



Ñoquis de espinacas con salsa de tomate y albahaca

Ingredientes para 4 personas:

- 450 g de patatas para asar.
- 250 g de harina controlada en proteínas.
- 250 mL de tomate triturado.
- 75 g de espinacas.
- 20 mL de agua.
- 25 g de mantequilla.
- 30 g de albahaca picada.
- 4 g de sustituto de huevo Loprofin® disuelto en agua.
- Sal y pimienta: c/s.
- 10 g de azúcar.
- 50 mL de vino tinto.

Preparación:

- Hervir las patatas con la piel en agua con sal durante 20 minutos. Escurrir y pasarlas por el pasapurés.
- Cocer las espinacas durante 5 minutos hasta que se ablanden. Escurrirlas bien, picarlas y mezclarlas con las patatas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,57 5	Triptófano (mg)	52,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	5,8 13	Leucina (mg)	232,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	83,9 82	Lisina (mg)	217,5
Energía (Kcal)	406,2	Metionina (mg)	51,2
Poliinsaturados (g)	0,12	Fenilalanina (mg)	162,5
		Tirosina (mg)	123,1

- Incorporar al puré la mantequilla, el sustituto del huevo disuelto en agua y la mitad de la harina, y mezclarlo bien. Sobre una superficie enharinada amasar la pasta e incorporar poco a poco el resto de la harina. Formar una pasta suave. Con las manos enharinadas, dar forma a la pasta en cilindros finos y cortarlos en trozos de 2 cm. Presionar el cilindro con el tenedor para que quede formado el ñoqui.
- Freír la cebolla, agregar el tomate triturado, la albahaca, el vino tinto y el azúcar. Salpimentar. Cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- Hervir los ñoquis hasta que suban a la superficie, escurrirlos y servir con salsa de tomate.



Paquetitos de berenjenas

Ingredientes para 4 personas:

- 3 berenjenas grandes.
- 1 pimiento rojo.
- 4 tomates maduros.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal, orégano, menta fresca y perejil: c/s.
- 3 zanahorias.
- 1 manojo de cebollas tiernas.
- 150 g de queso controlado en proteínas.
- Olivas verdes.

Preparación:

- Cortar dos de las berenjenas en láminas. Hornear y reservar.
- Cortar la otra berenjena, la zanahoria y el pimiento en tacos.
- Sofreír la cebolla picada, agregar las verduras ya troceadas y, cuando estén cocidas, añadir los tomates rayados y dejar que se evapore el agua.
- Por último, añadir el queso controlado en proteínas. Revolver bien y esperar a que se enfríe. Rellenar las láminas de berenjena con el sofrito y envolver. Decorar con las olivas.

Nota: servir con salsa de tomate natural y salsa bechamel.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,35 8	Triptófano (mg)	18
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	18,02 48	Leucina (mg)	85,2
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	36,8 44	Lisina (mg)	86,2
Energía (Kcal)	334,8	Metionina (mg)	18,8
Poliinsaturados (g)	0,87	Fenilalanina (mg)	66,6
		Tirosina (mg)	33,6



Pastel de col

Ingredientes para 4 personas:

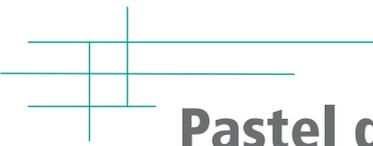
- Masa especial PKU (ver receta del apartado 9.3).
- 1 col blanca.
- 1 zanahoria grande.
- 1 vaso de nata vegetal.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cebolla tierna.
- 1 manzana.
- 30 g de grasa ibérica.
- Salpimentar al gusto.

Preparación:

- Pelar y picar la cebolla, rallar la zanahoria y la manzana. Reservar.
- Cortar la col a tiras, escaldarla y escurrir. Dejar enfriar.
- Rehogar la cebolla, mezclarla con la manzana, la nata, la grasa ibérica y la zanahoria. Salpimentar.
- Cortar la masa en dos trozos y extenderlos por separado. Forrar la bandeja del horno con uno de ellos, agregar el relleno y cubrirlo con la masa restante como si fuera una empanada gallega.
- Hornear a 180° durante 45 minutos.

Nota: Para desmoldar fácilmente se puede utilizar un trozo de papel vegetal.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,9 4	Triptófano (mg)	60,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	27,2 39	Leucina (mg)	333,3
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	91,5 57	Lisina (mg)	295,2
Energía (Kcal)	634,5	Metionina (mg)	76,6
Poliinsaturados (g)	1,15	Fenilalanina (mg)	208,9
		Tirosina (mg)	175,2



Pastel de Navidad

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de patatas.
- 15 g de mantequilla.
- 2 zanahorias hervidas.
- 4 palmitos.
- 2 aguacates.
- Olivas verdes.
- Pepinillos, zanahorias, cebolletas en vinagre: c/s.
- Salsa rosa: 200 mL.

Para decorar:

- Judías planas cocidas: 3 unidades.
- Tomates cherry: 2 ó 3 unidades, eligiendo los más pequeños.
- Aceite de oliva virgen extra: c/s.

Preparación:

- Pelar y cortar las patatas. Hervirlas con agua y sal.
- Una vez cocidas, escurrirlas bien. Agregar la mantequilla y realizar un puré. Dejarlo enfriar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	7,85 5	Triptófano (mg)	96,1
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	44,7 61	Leucina (mg)	512
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	55,6 34	Lisina (mg)	466
Energía (Kcal)	656,5	Metionina (mg)	112
Poliinsaturados (g)	4,35	Fenilalanina (mg)	344
		Tirosina (mg)	262,5

- Cortar los ingredientes en taquitos pequeños excepto los necesarios para decorar.
- Mezclarlos con la salsa rosa y reservar.
- Una vez frío el puré, extenderlo sobre un papel film y colocar el relleno por encima.
- Enrollar dándole forma de “brazo de gitano”. Reservar en la nevera.
- Cortar las judías planas ya cocidas en forma de hoja y untarlas en aceite de oliva virgen extra.
- En el momento de servir, decorar la superficie con las hojas de judías y los tomates imitando un arreglo navideño.

Pastel de tortillas

Receta sugerida por la familia García Moreno

Ingredientes

para 4 personas:

- 500 g de champiñones.
- 5 alcachofas limpias fileteadas.
- 8 pimientos verdes fileteados.
- 1 diente de ajo.
- 400 mL de salsa bechamel (ver receta del apartado 9.5).
- Para decorar se utilizan tomates cherry: c/s.



Preparación:

- Freír los champiñones con el ajo picado y elaborar una tortilla siguiendo las instrucciones de la receta de tortilla de patatas.
- Proceder de igual forma con las alcachofas y los pimientos.
- Disponer en una fuente para horno una tortilla encima de otra, verter por encima la salsa bechamel y gratinar.
- Decorar con tomates cherry alrededor del pastel.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	8,1 14	Triptófano (mg)	30
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	7,1 27	Leucina (mg)	150
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	34,2 59	Lisina (mg)	212,5
Energía (Kcal)	233,2	Metionina (mg)	28,7
Poliinsaturados (g)	0,1	Fenilalanina (mg)	103,2
		Tirosina (mg)	82,5



Patatas adobadas

Receta sugerida por la familia Fernández Inés

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de patatas.
- 1 cabeza de ajos.
- 20 mL de vinagre.
- Pimentón dulce.
- 1 cebolla grande.
- 40 mL de aceite de oliva.
- Sal.
- Romero, tomillo y laurel.

Preparación:

- En primer lugar, pelar y hervir las patatas en agua abundante.
- Una vez hervidas las patatas, cortarlas en rodajas en 1-2 cm aproximadamente y reservar.
- Cortar la cebolla fina y el ajo fileteado y sofreír en aceite de oliva.
- Cuando la cebolla esté dorada, agregar una rama de tomillo, romero y laurel.
- Disolver el pimentón dulce en el vinagre y añadirlo al sofrito.
- Poner las patatas en una fuente junto con la cebolla y el ajo con el aliño.
- Dejar reposar 4 ó 5 horas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	3,75 7	Triptófano (mg)	42,4
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	10,2 40	Leucina (mg)	184,1
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	30,4 53	Lisina (mg)	177,2
Energía (Kcal)	228	Metionina (mg)	41,3
Poliinsaturados (g)	0,9	Fenilalanina (mg)	134,1
		Tirosina (mg)	111,2



Patatas rellenas

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg de patatas.
- 2 cebollas medianas.
- 3/4 kg de champiñones.
- 1 pimiento rojo.
- 30 g de perejil picado.
- Pimentón en polvo: c/s.
- Comino y sal: c/s.
- 500 g de harina controlada en proteínas.

Preparación:

- Hervir las patatas, escurrirlas y hacer un puré. Dejar enfriar.
- Agregar al puré la harina controlada en proteínas hasta formar una masa consistente. Reservar.
- Cortar la cebolla, el champiñón y el pimiento. Sofreír y sazonar con las especias.
- Colocar una porción de puré en la palma de la mano, agregar el relleno y cubrir con otra porción de puré dándole forma de patata.
- Freír y poner en un papel absorbente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	7,4 6	Triptófano (mg)	83,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	0,76 1	Leucina (mg)	390,2
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	113,8 93	Lisina (mg)	440,3
Energía (Kcal)	492,1	Metionina (mg)	81,6
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	271,9
		Tirosina (mg)	224,3

Patatas con salsa de aceitunas

Ingredientes

para 4 personas:

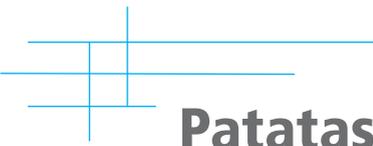
- 4 patatas medianas.
- 100 g de aceitunas negras sin hueso.
- 100 g de aceitunas verdes sin hueso.
- 1/2 pimiento verde.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimentón dulce, hierbas y especias al gusto.



Preparación:

- Lavar y hervir las patatas con piel. Retirarlas del agua de la cocción y dejar escurrir.
- Picar el pimiento verde, mezclarlo con las aceitunas, agregar el aceite de oliva y las especias. Reservar en la nevera.
- Disponer las patatas cortadas en mitades y volcar por encima la salsa preparada anteriormente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,52 6	Triptófano (mg)	75
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	16,6 39	Leucina (mg)	350
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	52,07 55	Lisina (mg)	325
Energía (Kcal)	380	Metionina (mg)	75
Poliinsaturados (g)	1,4	Fenilalanina (mg)	250
		Tirosina (mg)	200



Patatas guisadas en salsa verde

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de patatas.
- 100 g de perejil picado fresco.
- 1 diente de ajo.
- 50 g de guisantes.
- Aceite de oliva: c/s.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Freír el ajo laminado en una cazuela y añadir las patatas cortadas en rodajas.
- Rehogarlas por ambos lados, cubriéndolas con agua y añadir los guisantes. Cocer durante 20 minutos.
- Añadir el perejil picado y salpimentar al gusto. Mantener la cocción 5 minutos más.
- Rectificar de sal y servir caliente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,2 8	Triptófano (mg)	44,3
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	10,4 42	Leucina (mg)	224,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	28 50	Lisina (mg)	216,5
Energía (Kcal)	222,9	Metionina (mg)	44,3
Poliinsaturados (g)	0,9	Fenilalanina (mg)	158,3
		Tirosina (mg)	119,5

Pimientos de piquillo rellenos

Receta sugerida por la familia Fernández Inés

Ingredientes para 4 personas:

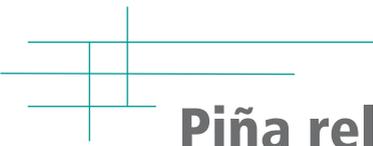
- 200 g de pimientos del piquillo en lata.
- 500 g de puré de patata.
- 100 g de champiñones.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- Pan rallado o queso especial.
- 1 taza de salsa bechamel (ver receta del apartado 9.5).



Preparación:

- En primer lugar, preparar el puré de patatas y reservar.
- Cortar los ingredientes en trozos pequeños y sofreír en una sartén.
- Una vez sofritas las verduras, mezclar con el puré de patata.
- Rellenar con la mezcla de patata y verduras los pimientos del piquillo. Colocarlos en una bandeja.
- Hacer una bechamel y verter sobre los pimientos.
- Gratinar al horno con queso especial o pan rallado.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,97 12	Triptófano (mg)	48,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	1,9 10	Leucina (mg)	214,7
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	33,9 78	Lisina (mg)	220,7
Energía (Kcal)	173	Metionina (mg)	47,3
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	153,2
		Tirosina (mg)	128,5



Piña rellena al estilo chino

Ingredientes para 4 personas:

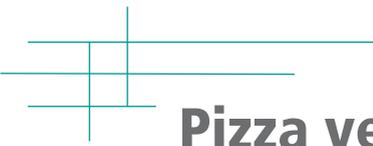
- 2 piñas pequeñas.
- 1 manojo de cebollas.
- 1 pimiento rojo.
- 1 calabacín.
- 150 g de judías verdes.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 3 zanahorias.
- 1 pimiento amarillo.
- 100 g de bambú.

Preparación:

- Vaciar las piñas y cortar todas las verduras en trozos pequeños.
- Sofreír en una sartén la cebolla y añadir el resto de las verduras excepto el pimiento.
- Cocer removiendo hasta que estén en su punto y, por último, añadir el pimiento y la piña.
- Sofreír unos minutos hasta que haya desprendido el agua; agregar la salsa de soja.
- Rellenar las piñas con el sofrito de verduras. Servir caliente.

Nota: el bambú se puede reemplazar por palmitos.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,1 11	Triptófano (mg)	29,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	1 5	Leucina (mg)	1,09
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	37,8 84	Lisina (mg)	25,5
Energía (Kcal)	180,7	Metionina (mg)	25,5
Poliinsaturados (g)	0,05	Fenilalanina (mg)	80,4
		Tirosina (mg)	47,8



Pizza vegetal

Ingredientes para 4 personas:

- 1 base de pizza.
- 1 cebolla.
- 100 g de champiñones laminados.
- 15 g de maíz.
- 100 g de calabacín.
- 50 g de olivas negras.
- 50 mL de tomate frito.
- 100 g de queso especial bajo en proteínas.
- Orégano: c/s.

Preparación:

- Sofreír la cebolla, añadir los champiñones y el maíz, y saltear hasta que se evapore el agua.
- Incorporar el calabacín troceado, el orégano y la sal, y dejar cocer unos 5 minutos.
- Extender el tomate frito en la base de la pizza y colocar las verduras por encima.
- Decorar la pizza con las olivas y el queso especial rallado. Gratinar en el horno.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	2,4 2	Triptófano (mg)	12,9
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	17,3 30	Leucina (mg)	70,9
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	89,4 68	Lisina (mg)	80,9
Energía (Kcal)	523,3	Metionina (mg)	17,9
Poliinsaturados (g)	1,12	Fenilalanina (mg)	49,7
		Tirosina (mg)	33,4



Pudín de escalibada

Receta sugerida por la familia Meya Franco

Ingredientes para 4 personas:

Para el triturado:

- 600 g de patatas.
- 1 zanahoria.
- 4 huevos de codorniz.
- 3 cucharadas soperas de sustituto de huevo.
- Sal y pimienta.
- 400 mL de nata líquida vegetal.
- 1/2 cucharada de postre de levadura Royal®.

Para el relleno:

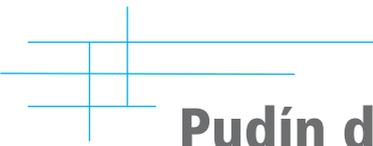
- 1/2 berenjena escalibada.
- 1/2 pimiento rojo escalibado.
- 1/2 pimiento verde escalibado.

Para decorar se pueden utilizar otras verduras.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,8 7	Triptófano (mg)	63,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	14,3 40	Leucina (mg)	310,6
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	43,2 53	Lisina (mg)	275
Energía (Kcal)	325,3	Metionina (mg)	80,7
Poliinsaturados (g)	0,12	Fenilalanina (mg)	215
		Tirosina (mg)	167

Preparación:

- Pelar y hervir las patatas y la zanahoria.
- Triturar las patatas con la zanahoria y agregar los huevos, la nata líquida, el sustituto de huevo, las especias y la levadura.
- Forrar con papel film un molde de pudín.
- Alternar una capa fina del triturado con otra de verduras escalibadas. Terminar con una capa de triturado.
- Cocinar al baño maría durante 45 minutos a 180°.
- Desmoldar en frío y utilizar diferentes salsas para decorar.



Pudín de patata y sobrasada

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg de champiñones troceados.
- 3 cebollas tiernas troceadas.
- 200 g de pan controlado en proteínas.
- 50 g de sobrasada (5 g de proteínas por cada 100 g de sobrasada).
- 1 y 1/2 kg de patatas.
- Pimentón dulce y perejil: c/s.
- 35 mL de aceite de oliva.

Preparación:

- Freír las cebollas y los champiñones.
- Añadir el pan rallado y la sobrasada, mezclar todo y reservar.
- Hervir las patatas, escurrirlas y pasarlas por el pasapurés; dejar enfriar.
- Disponer por capas intercalando el puré de patatas y el sofrito.
- Pintar la superficie del pudín con el pimentón y gratinar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	9,6 10	Triptófano (mg)	119,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	7,3 16	Leucina (mg)	583
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	63,9 74	Lisina (mg)	644,3
Energía (Kcal)	400	Metionina (mg)	117,9
Poliinsaturados (g)	0,5	Fenilalanina (mg)	399,5
		Tirosina (mg)	323



Quiche de champiñones

Ingredientes para 2 personas:

- Masa especial PKU (ver receta del apartado 9.3).
- Un manojo de cebollas tiernas.
- 250 g de champiñones troceados.
- 20 g de perejil fresco picado.
- 150 mL de nata vegetal.
- 30 g de harina controlada en proteínas.
- 45 mL de aceite de oliva.
- 30 g de queso rallado especial.
- 200 mL de sucedáneo de leche.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Limpiar y cortar las cebollas y sofreírlas. Añadir los champiñones y el perejil picado.
- Agregar la nata líquida vegetal y dejar cocer durante unos minutos.
- Disolver la harina controlada en proteínas en el sucedáneo de leche, agregar al sofrito y revolver.
- Estirar la masa, colocar encima el sofrito de champiñones, añadir el queso rallado y gratinar en el horno.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,4 4	Triptófano (mg)	52,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	19,1 29	Leucina (mg)	193,7
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	98,5 67	Lisina (mg)	250
Energía (Kcal)	587,7	Metionina (mg)	51,8
Poliinsaturados (g)	1,1	Fenilalanina (mg)	184
		Tirosina (mg)	141



Rollito de primavera con arroz

Ingredientes para 6 personas:

- 6 discos de arroz.
- 200 g de arroz cocido.
- 3 zanahorias.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento amarillo.
- 1 puerro.
- 150 g de judías verdes.
- 3-4 cebollas tiernas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 100 g de champiñones.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta: c/s.

Preparación:

- Dorar la cebolla en aceite de oliva, agregar la zanahoria y el puerro, y mantener unos minutos la cocción revolviendo constantemente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	3,4 4	Triptófano (mg)	17,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	8,45 24	Leucina (mg)	89,2
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	57,1 72	Lisina (mg)	100,6
Energía (Kcal)	318,3	Metionina (mg)	19,4
Poliinsaturados (g)	0,6	Fenilalanina (mg)	51,3
		Tirosina (mg)	34,9

- Completar el sofrito con el resto de las verduras y, cuando estén en su punto, agregar el arroz cocido y la salsa de soja.
- Remojar en agua caliente los discos de arroz. Unos minutos antes de rellenar, retirarlos del agua y colocarlos sobre un paño seco.
- Disponer sobre los discos de arroz, previamente humedecidos, pequeñas cantidades de la preparación anterior y envolver dándole forma de rollito.
- Freír en aceite bien caliente y colocar sobre un papel absorbente. Servir acompañado de una variedad de hojas tiernas de lechugas.

Rollito de primavera con bambú al estilo casero

Ingredientes para 4 personas:

- 3 cebollas.
- 1 lata de bambú escurrido.
- 1 cucharada de perejil.
- Nuez moscada: c/s.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de harina sin proteínas.
- 100 g de nata vegetal.
- Crepes (ver receta del apartado 9.3).



Preparación:

- Cortar el bambú en tiras finas.
- Freír la cebolla, añadir el bambú y el perejil. Cocer durante 10 minutos.
- Añadir la harina previamente disuelta en la nata y dejar cocinar durante 10 minutos.
- Esperar a que se enfríe la masa para rellenar las crepes.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	2,15 3	Triptófano (mg)	22,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	18,15 60	Leucina (mg)	113,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	24,7 37	Lisina (mg)	107
Energía (Kcal)	270,8	Metionina (mg)	30
Poliinsaturados (g)	0,9	Fenilalanina (mg)	68,1
		Tirosina (mg)	51



Rollito de primavera con champiñones

Ingredientes para 4 personas:

- 6 discos de arroz.
- 1 manojo de cebollas tiernas.
- 400 g de champiñones.
- 2 cucharadas de perejil.
- 150 mL de nata vegetal.
- 2 cucharadas de harina especial.
- 1/2 cucharada de nuez moscada.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Sofreír la cebolla junto con los champiñones.
- En un recipiente aparte, disolver la harina con la nata, añadir la nuez moscada y la pimienta, y agregarlo al sofrito de cebolla y champiñones.
- Cocinar durante unos minutos a fuego medio.
- Rellenar el disco de arroz previamente humedecido (ver receta anterior) y freír.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,5 6	Triptófano (mg)	39
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	12 35	Leucina (mg)	227,2
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	45 59	Lisina (mg)	257,3
Energía (Kcal)	306,4	Metionina (mg)	50,3
Poliinsaturados (g)	0,27	Fenilalanina (mg)	127,2
		Tirosina (mg)	118,5



Tartaletas de espárragos

Ingredientes para 4 personas:

- 2 latas de puntas de espárragos.
- 2 vasos de sucedáneo de leche sin proteínas.
- Un poco del agua de los espárragos.
- 2 cucharadas soperas de harina controlada en proteínas.
- Una pizca de nuez moscada.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- Queso controlado en proteínas: c/s.
- 1 taza de salsa bechamel (ver receta del apartado 9.5).
- Masa especial PKU (ver receta del apartado 9.3).

Preparación:

- Ecurrir bien las puntas de los espárragos y agregar la salsa bechamel por encima.
- Hornear las tartaletas, rellenarlas y espolvorear con queso controlado en proteínas. Gratinar.
- Servir con ensalada de zanahorias, palmitos y olivas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	4,8 3	Triptófano (mg)	37,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	18,8 28	Leucina (mg)	175
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	102,7 68	Lisina (mg)	162,5
Energía (Kcal)	600,2	Metionina (mg)	37,5
Poliinsaturados (g)	0,32	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	145,4 100

Tartaletas de guacamole

Ingredientes para 4 personas:

- 3 aguacates.
- 3 tomates.
- 2 cebollas.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta: c/s.
- Masa especial PKU (ver receta del apartado 9.3).



Preparación:

- Pelar el aguacate y triturar.
- Pelar el tomate, quitarle las semillas y cortar en dados.
- Picar la cebolla muy fina.
- Poner todos los ingredientes en un bol con el aceite, la sal y la pimienta. Reservar la mezcla.
- Estirar la masa en los moldes individuales y llevar al horno precalentado a 240°.
- Una vez frías, rellenar las tartaletas y servir.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	5,4 4	Triptófano (mg)	61,1
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	20,7 33	Leucina (mg)	327,6
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	88,8 63	Lisina (mg)	295,5
Energía (Kcal)	563,5	Metionina (mg)	73,3
Poliinsaturados (g)	1,5	Fenilalanina (mg)	225,5
		Tirosina (mg)	116,2



Tortilla de patatas

Ingredientes para 2 personas:

- 2 patatas medianas.
- 1/2 cebolla.
- 100 mL de sucedáneo de leche.
- 1 y 1/2 cucharadas de harina especial controlada en proteínas.
- 1/2 cucharadita de colorante amarillo.
- 35 mL de aceite de oliva.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Freír las patatas y la cebolla, retirarlas del aceite y dejarlas escurrir.
- Disolver la harina controlada en proteínas y el colorante en el sucedáneo de leche (buscar la consistencia del huevo batido).
- Agregar el batido a las patatas y la cebolla, mezclar bien.
- Cocinar la tortilla en una sartén con aceite caliente.

Nota: la sartén debe ser pequeña y, en lo posible, de material antiadherente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	3,8 4	Triptófano (mg)	50,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	23,7 51	Leucina (mg)	220,4
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	48,2 46	Lisina (mg)	105,9
Energía (Kcal)	421,7	Metionina (mg)	49,4
Poliinsaturados (g)	2,05	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	166,4 132,8



9.3. Recetas de masas especiales

- Bastoncitos de patata
- Crepes 1
- Crepes 2
- Masa para empanadillas
- Masa especial PKU
- Pan de aceite
- Pan controlado en proteínas
- Pan de mandioca o yuca

Bastoncitos de patata

Receta sugerida por la familia Bertrán Ricart

Ingredientes

para 3 personas:

- 100 g de patatas.
- 80 g de mantequilla a temperatura ambiente.
- 200 g de harina controlada en proteínas.
- 50 g de queso controlado en proteínas rallado.
- Sal: c/s.



Preparación:

- Hervir las patatas con piel, pelarlas y realizar un puré.
- Añadir la harina controlada en proteínas, la sal y la mantequilla.
- Mezclarlo todo, añadir el queso especial rallado y dejar reposar 30 minutos.
- Dar forma de palitos y figuras variadas. Pintar con huevo.
- Llevar al horno a 180°.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,4 1	Triptófano (mg)	10
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	25,4 46	Leucina (mg)	46,6
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	68,8 55	Lisina (mg)	43,3
Energía (Kcal)	509,9	Metionina (mg)	10
Poliinsaturados (g)	0,5	Fenilalanina (mg)	38
		Tirosina (mg)	26,6



Crepes 1

Ingredientes para 3 personas:

- 3 cucharadas de harina controlada en proteínas Loprofin® SHS de Nutricia.
- 1 vaso de agua.
- 20 g de mantequilla.

Preparación:

- Mezclar la harina, el vaso de agua y la mantequilla.
- Con la sartén muy caliente, agregar una capa fina de masa hasta cubrir la superficie de la sartén.
- Cuando esté cocido y se despegue del borde de la sartén, retirar y reservar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,13 0	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	5,5 42	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	17,6 58	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	121	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0,13	Fenilalanina (mg)	1,05
		Tirosina (mg)	0

Crepes 2

Ingredientes para 3 personas:

- 110 g de harina controlada en proteínas Loprofin® SHS de Nutricia.
- 200 mL de sucedáneo de leche Loprofin® SHS de Nutricia.
- Colorante amarillo: c/s.
- 110 mL de agua.



Preparación:

- Batir todos los ingredientes durante unos minutos.
- Proceder como en la receta anterior.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,4 1	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	1,3 8	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	35,6 91	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	156,3	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	9,2
		Tirosina (mg)	0



Masa para empanadillas

Ingredientes para 4 personas:

- 300 g de harina controlada en proteínas Loprofín® SHS de Nutricia.
- 300 g de Maizena® o almidón de maíz.
- 15 g de margarina.
- Agua tibia con sal.

Preparación:

- Poner la harina controlada en proteínas y la Maizena® en un recipiente y agregar la margarina.
- Incorporar poco a poco el agua tibia formando una masa consistente.
- Tapar con un paño para que no se enfríe.
- Extender la masa y cortar con un corta-pasta.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	7,4 5	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	5,8 9	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	118,5 86	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	556,2	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	1,47	Fenilalanina (mg)	5,2
		Tirosina (mg)	0



Masa especial PKU

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de patatas hervidas con sal.
- 250 g de harina controlada en proteínas Loprofín® SHS de Nutricia.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Pelar y cortar en cuartos las patatas y cocerlas en agua con sal.
- Escurrirlas y pasarlas por el pasapurés, agregar la cucharada de mantequilla y dejar enfriar.
- Una vez frío, incorporar poco a poco con movimientos envolventes la harina controlada en proteínas.
- Mezclar con las manos hasta que no se pegue en los dedos y sea fácil de manipular.
- Extender la masa y forrar el molde deseado.

Nota: la cantidad de harina controlada en proteínas varía en función del tipo de patata utilizada.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	2,7 3	Triptófano (mg)	37,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	4,3 11	Leucina (mg)	175
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	78,7 86	Lisina (mg)	167,5
Energía (Kcal)	365,3	Metionina (mg)	37,5
Poliinsaturados (g)	0,1	Fenilalanina (mg)	142,8
		Tirosina (mg)	100



Pan de aceite

Ingredientes para 4 unidades:

- 250 g de harina controlada en proteínas Loprofin® SHS de Nutricia.
- 4 g de levadura.
- Sal: c/s.
- 200 mL de agua.
- 75 mL de aceite de oliva.
- Pimentón y especias al gusto.

Preparación:

- Poner la harina controlada en proteínas, la sal y la levadura en un recipiente. Remover hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Añadir el agua y el aceite a la mezcla anterior y trabajar la masa hasta conseguir que sea espesa y uniforme.
- Dividir la masa en diferentes porciones, darle forma de panecillo y dejar fermentar en un lugar a temperatura ambiente hasta que la masa doble su tamaño.
- Antes de hornear, disolver el pimentón en una cucharada de agua y pintar los panecillos para luego darles brillo aplicando un poco de aceite por encima.
- Introducir los panecillos en el horno precalentado a 220°, durante 20 minutos.

Nota: también se pueden hacer bases de *pizza*. Se debe proceder de igual manera que con los panecillos pero dándoles forma de disco.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,25 0	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	18,8 43	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	55 57	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	390,4	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	1,7	Fenilalanina (mg)	4,3
		Tirosina (mg)	0

Pan controlado en proteínas

Ingredientes para 4 unidades:

- 500 g de harina controlada en proteínas Loprofin® SHS de Nutricia.
- 8 g de levadura.
- 2 vasos de agua.
- 50 g de manteca.
- Sal: c/s.



Preparación:

- Previamente a la elaboración de la masa los ingredientes deben estar a temperatura ambiente.
- Poner la harina en un recipiente, añadir la levadura, la manteca, la sal y remover. Incorporar el agua tibia a la mezcla anterior.
- Trabajar la masa durante unos minutos, preferiblemente con batidora eléctrica, hasta obtener una masa homogénea, espesa y uniforme.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,75 1	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	8,8 15	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	110 84	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	526,8	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	1,2	Fenilalanina (mg)	8,7
		Tirosina (mg)	0

- Dividir la masa en cuatro partes iguales e introducirlas en moldes individuales engrasados. Dejar reposar la masa a temperatura ambiente durante 40 minutos, hasta que duplique su tamaño.
- Llevar al horno precalentado a 220°. Cocer durante 50 minutos aproximadamente.
- Retirar del horno el pan, desmoldar y dejar enfriar.

Nota: se puede conservar de 3 a 4 días. Congelar cortado en rebanadas.



Pan de mandioca o yuca

Ingredientes para 4 unidades:

- 500 g de puré de mandioca.
- 500 g de almidón de trigo o Maizena® o almidón de maíz.
- 1 cucharada de levadura.
- 30 mL de aceite de oliva.
- Agua tibia y sal: c/s.

Preparación:

- Pelar y cortar la mandioca y hervirla en agua con sal. Escurrir y realizar un puré.
- Agregar al puré la levadura, el agua, el almidón y la sal. Mezclar todos los ingredientes con movimientos envolventes, revolviendo suavemente, hasta que quede una masa similar a la del bizcocho.
- Dejar aumentar hasta el doble de su volumen en un lugar templado.
- Colocar un poco de aceite en un molde, agregar la masa y hornear a temperatura media unos 45 minutos aproximadamente.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,2 1	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	7,9 10	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	151,2 89	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	680	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0,7	Fenilalanina (mg)	8,7
		Tirosina (mg)	0



9.4. Recetas dulces

- Bizcocho aniversario
- Bombones rellenos de cerezas
- Buñuelos de calabaza y patata
- Crepes de manzana
- Flan de chirimoya y frutas del bosque
- Galletas de calabaza y vainilla
- Helado de vainilla
- Pastel de chocolate y plátano
- Pudín especial

Bizcocho aniversario

Ingredientes para 4 personas:

- 250 g de harina controlada en proteínas.
- 125 g de azúcar.
- 125 cc de aceite de oliva.
- 200 mL de agua.
- Ralladura de la piel de un limón.
- 1/2 cucharadita de levadura química.
- 250 g de nata líquida vegetal.
- Melocotón y piña en almíbar: c/s.
- Azúcar glasé: c/s.



Preparación:

- Batir el azúcar, el agua, el aceite y la ralladura de limón.
- Añadir la harina controlada en proteínas y la levadura química.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,75 0	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	83,4 62	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	113,85 38	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	1.209	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	27,4	Fenilalanina (mg)	4,3
		Tirosina (mg)	0

- Batir la masa a mano durante 5 minutos (2 minutos con batidora eléctrica) hasta obtener una masa homogénea y fina.
- Colocar la masa en un molde para horno, espolvorear por encima un poco de azúcar e introducir en el horno precalentado a 220° hasta completar su cocción.
- Para el relleno del bizcocho, cortar la fruta en almíbar en trocitos pequeños y añadirlos a la nata líquida.
- Una vez frío el bizcocho, cortar por la mitad y rellenar con la fruta y la nata.
- Cubrir la superficie del bizcocho con azúcar glasé. Servir frío.



Bombones rellenos de cerezas

Ingredientes para 24 unidades:

- 3 barras de Duobar Loprofin® SHS de Nutricia.
- 200 g de mantequilla.
- 30 g de crema de avellanas.
- 24 cerezas.
- 24 recipientes de bombones.

Preparación:

- Colocar la mantequilla y el chocolate en un recipiente procurando que estén a temperatura ambiente.
- Cuando estén blandos, agregar la crema de avellanas, batir bien y reservar.
- Distribuir las cerezas en los recipientes de bombones y verter por encima, con la ayuda de una manga pastelera, la mezcla de chocolate.
- Colocar los bombones en la nevera 12 horas.

Nota: se pueden utilizar otras frutas como naranja, piña, fresas, etc.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,18 1	Triptófano (mg)	0,3
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	10,15 84	Leucina (mg)	0,9
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	4,32 15	Lisina (mg)	1,29
Energía (Kcal)	109,4	Metionina (mg)	0,16
Poliinsaturados (g)	2,1	Fenilalanina (mg)	0,68
		Tirosina (mg)	0,41



Buñuelos de calabaza y patata

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de calabaza hervida en trozos pequeños.
- 1 diente de ajo.
- 30 g de perejil picado.
- Harina controlada en proteínas para rebozar: c/s.
- 120 g de copos de patata deshidratada.
- 1/2 litro de sucedáneo de leche Loprofin® SHS de Nutricia.
- 15 g de mantequilla.
- Aceite de oliva abundante para freír.
- Sal, pimienta y nuez moscada: c/s.

Preparación:

- Sofreír los ajos, añadir los trozos de calabaza, remover con una cuchara de madera, agregar el perejil picado y reservar.
- Realizar el puré de patatas con el sucedáneo de leche, según las instrucciones del envase, procurando que tenga cierta consistencia.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	2 5	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	11,5 61	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	14,2 34	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	169,07	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	1,02	Fenilalanina (mg)	0,5
		Tirosina (mg)	0

- Añadir al puré de patata la preparación realizada en el primer punto y mezclar bien.
- Rectificar de sal y dejar enfriar.
- Hacer bolitas y rebozarlas con harina controlada en proteínas.
- Freír las bolitas en abundante aceite de oliva caliente.



Crepes de manzana

Ingredientes para 6 personas:

- 6 crepes (ver receta del apartado 9.3).
- 3 kg de manzanas.
- 1/2 kg de azúcar.
- 50 mL de zumo de limón.
- 250 mL de agua.

Preparación:

- Pelar y cortar las manzanas y pintarlas con zumo de limón para evitar que se pongan negras. Reservar.
- Preparar el almíbar con la piel de las manzanas, el azúcar y el agua, pasarlo por la batidora y reservar.
- Cortar las manzanas en taquitos finos y rehogarlos en el almíbar 10 minutos a fuego medio, sin dejar de remover, hasta que estén cocidas. Dejar enfriar y rellenar las crepes.
- Colocarlas en un plato y bañarlas con almíbar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,58 1	Triptófano (mg)	10
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	3,16 4	Leucina (mg)	80
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	152,4 95	Lisina (mg)	75
Energía (Kcal)	644,7	Metionina (mg)	10
Poliinsaturados (g)	0,03	Fenilalanina (mg)	30,7
		Tirosina (mg)	20



Flan de chirimoya y frutas del bosque

Ingredientes para 4 personas:

- 800 mL de sucedáneo de leche Loprofín® SHS de Nutricia.
- 300 g de chirimoyas.
- 45 g de harina controlada en proteínas Loprofín® SHS de Nutricia.
- 5 cucharadas de azúcar.
- Frutas del bosque: moras, fresas, arándanos y frambuesas al gusto.

Preparación:

- Disolver la harina controlada en proteínas en 150 mL de sucedáneo de leche, agregarle la chirimoya (pelada y sin pepitas) y el azúcar. Triturar y reservar.
- Hervir los 650 mL de sucedáneo de leche restantes. Una vez en ebullición, agregar la preparación anterior y revolver.
- Verter en una flanera y dejar 8 horas en la nevera.
- Desmoldar y decorar con las frutas del bosque.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,95 3	Triptófano (mg)	3,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	4,4 17	Leucina (mg)	16
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	46,8 80	Lisina (mg)	12,5
Energía (Kcal)	235,2	Metionina (mg)	0,5
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	29,8
		Tirosina (mg)	10,5



Galletas de calabaza y vainilla

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de calabaza.
- 5 g de levadura química.
- 1 cucharadita de vainillina.
- 400 g o más de harina controlada en proteínas Loprofin® SHS de Nutricia.

Preparación:

- Hervir la calabaza, escurrirla bien y realizar un puré.
- Agregar al puré caliente la levadura y la vainillina. Remover bien.
- Incorporar la harina controlada en proteínas poco a poco hasta conseguir la masa deseada.
- Amasar y estirar sobre una superficie enharinada con la ayuda de un rodillo de amasar.
- Procurar que quede una masa fina. Cortar con un corta-pasta o con una copa invertida, buscando el tamaño deseado.
- Dejar reposar 1/2 hora y hornear a 180°.

Nota: la cantidad de harina controlada en proteínas que se indica en los ingredientes es estimativa y varía en función de la concentración de agua que tenga el puré realizado.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,7 2	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	0,3 1	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	93,4 97	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	383,1	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	7
		Tirosina (mg)	0



Helado de vainilla

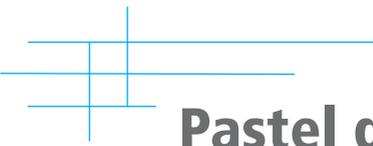
Ingredientes para 10 unidades:

- 400 g de sucedáneo de leche Loprofin® SHS de Nutricia.
- 30 g de Maizena® o almidón de maíz.
- 100 g de azúcar.
- 15 mL de vainillina.
- 200 mL de nata vegetal.

Preparación:

- Mezclar la leche con la Maizena® y el azúcar y cocer hasta lograr una consistencia de natillas.
- Dejar enfriar la preparación y mientras montar la nata.
- Incorporar la nata a la mezcla anterior.
- Rellenar los recipientes para helados y congelar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,65 3	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	3,5 33	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	15,2 64	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	95,2	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	4
		Tirosina (mg)	0



Pastel de chocolate y plátano

Ingredientes para 6 porciones:

Para el almíbar:

- 200 g de azúcar.
- 350 mL de agua.
- 1 rama de canela.
- 2 trozos finos de cáscara de limón y de naranja.
- 2 plátanos.

Preparación:

- Hervir todos los ingredientes durante 15 minutos.
- Agregar 2 plátanos cortados en rodajas durante 3 minutos y retirarlos y escurrirlos. Reservar para rellenar el pastel.

Para el relleno:

- 60 g de Maizena® o almidón de maíz.
- 80 g de azúcar.
- 40 g de cacao con azúcar o Nesquik®.
- 400 mL de sucedáneo de leche Loprofín® SHS de Nutricia.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	2,6 2	Triptófano (mg)	16
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	11 18	Leucina (mg)	43
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	113,5 80	Lisina (mg)	45,2
Energía (Kcal)	564,2	Metionina (mg)	11,5
Poliinsaturados (g)	0,2	Fenilalanina (mg)	44,7
		Tirosina (mg)	22,8

Preparación:

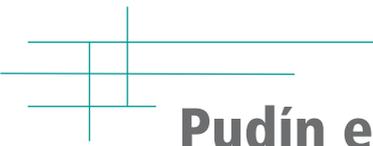
- Mezclar todos los ingredientes en frío.
- Llevar al microondas a potencia fuerte, pero revolviendo cada 2 minutos hasta que espese.

Para el bizcocho:

- 60 g de mantequilla.
- 20 g de cacao con azúcar o Nesquik®.
- 100 g de azúcar.
- 150 g de harina controlada en proteínas Loprofín® SHS de Nutricia.
- Ralladura de un limón y una naranja.
- 50 mL de sucedáneo de leche Loprofín® SHS de Nutricia.
- 10 g de levadura química.

Preparación:

- Batir la mantequilla y el azúcar junto con la ralladura de limón y de la naranja durante 5 minutos con batidora eléctrica o 15 minutos a mano, hasta realizar una crema.
- Incorporar poco a poco el cacao, el sucedáneo de leche y la harina controlada en proteínas y, por último, la levadura química.
- Volcar en un molde de silicona para facilitar el desmolde. Llevar al horno a 180° durante 30 minutos.
- Una vez frío, desmoldar, cortar por la mitad y humedecer con el almíbar.
- Rellenar con la crema de cacao y los plátanos, decorar con el resto de la crema de cacao. Servir frío.



Pudín especial

Ingredientes para 4 personas:

- 800 mL de sucedáneo de leche Loprofin® SHS de Nutricia.
- 45 g de harina controlada en proteínas.
- 3 g de colorante amarillo.
- Azúcar al gusto.
- Cáscara de limón y una rama de canela: c/s.

Preparación:

- Hervir 600 mL de sucedáneo de leche con una rama de canela y la cáscara de limón (utilizar sólo la parte verde del limón). Agregar el azúcar al gusto.
- Disolver la harina controlada en proteínas en 200 mL de sucedáneo de leche, mezclar bien y agregar a la preparación anterior luego de hervida. Dejar que hierva durante 8 minutos a fuego lento sin dejar de remover.
- Volcar en un molde y conservar en la nevera. Servir frío.

Nota: se puede hacer caramelo y agregar al molde antes de introducir el pudín especial.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,8 2	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	4 23	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	29,8 75	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	158,8	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0	Fenilalanina (mg)	20,8
		Tirosina (mg)	0

Tronco nevado

Receta sugerida por la familia Meya Franco

Ingredientes para 4 personas:

- 1 paquete de galletas María sin gluten (210 g).
- 200 g de mantequilla.
- 200 g de coco rallado.
- 200 g de azúcar.
- 500 mL de sucedáneo de leche Loprofin® SHS de Nutricia.



Preparación:

- Remojar las galletas sin gluten en el sucedáneo de leche.
- Se mezcla la mantequilla, el azúcar y el coco con una cuchara haciendo una crema.
- Untar las galletas con la crema ya preparada y unirlas de dos en dos.
- Colocar las galletas en una fuente formando un tronco.
- Con la crema restante cubrir todo el tronco.

Nota: se puede decorar el tronco con frutas o virutas de chocolate.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,5 2	Triptófano (mg)	19,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	79,6 61	Leucina (mg)	155
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	107,2 37	Lisina (mg)	75
Energía (Kcal)	1.171	Metionina (mg)	35
Poliinsaturados (g)	1,45	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	102,5 60



9.5. Salsas

- Salsa agridulce
- Salsa bechamel
- Salsa de champiñones
- Salsa rosa diferente



Salsa agridulce

Ingredientes:

- 100 cc de mayonesa comercial.
- 30 cc de vinagre de manzana.
- 15 g de azúcar.
- Pimienta, guindilla, pimentón y sal: c/s.

Preparación:

- Disolver el azúcar en el vinagre de manzana y agregar las especias al gusto.
- Incorporar el vinagre aderezado a la mayonesa.
- Agitar ligeramente y servir frío.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,4 1	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	19,7 91	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	3,7 8	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	194,3	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	2,17	Fenilalanina (mg)	0
		Tirosina (mg)	0



Salsa bechamel

Ingredientes:

- 400 mL de sucedáneo de leche.
- 2 cucharadas de harina controlada en proteínas Loprofin® SHS de Nutricia.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Nuez moscada: c/s.

Preparación:

- Disolver la harina controlada en proteínas en 100 mL de sucedáneo de leche frío y reservar.
- Hervir la porción restante de sucedáneo de leche junto con la mantequilla y la nuez moscada.
- Cuando hierva, se le añade el sucedáneo de leche con la harina ya disuelta y revolver.
- Dejar hervir unos 7 minutos sin dejar de remover hasta lograr la consistencia deseada.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	0,47 2	Triptófano (mg)	0
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	6,15 53	Leucina (mg)	0
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	11,62 45	Lisina (mg)	0
Energía (Kcal)	103,7	Metionina (mg)	0
Poliinsaturados (g)	0,1	Fenilalanina (mg)	10,15
		Tirosina (mg)	0



Salsa de champiñones

Ingredientes:

- 300 mL de sucedáneo de leche Loprofin® SHS de Nutricia.
- 100 g de champiñones laminados.
- 25 g de harina controlada en proteínas.
- 15 g de cebolla picada.
- 1 diente de ajo.
- 30 mL de aceite de oliva virgen extra.
- 15 g de queso controlado en proteínas picado.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Freír el ajo y la cebolla picada, agregar los champiñones laminados y la sal.
- Sofreír hasta que suelten el agua.
- Incorporar la harina controlada en proteínas y el sucedáneo de leche sin dejar de revolver.
- Cocer 8 minutos más hasta que espese.
- Agregar el queso especial picado, revolver y servir.

Nota: perfecta para acompañar un plato de pasta.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	1,1 3	Triptófano (mg)	6,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	9,8 63	Leucina (mg)	31
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	11,7 34	Lisina (mg)	44,1
Energía (Kcal)	139,6	Metionina (mg)	6,2
Poliinsaturados (g)	0,7	Fenilalanina (mg)	27,4
		Tirosina (mg)	17,7

Salsa rosa diferente

Ingredientes:

- 200 cc de mayonesa comercial.
- 2 cucharadas de tomate frito.
- 2 tomates maduros.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1 palmito laminado.
- 20 g de olivas negras sin hueso laminadas.
- 1 cucharada de albahaca fresca picada, sal y pimienta al gusto.



Preparación:

- Pelar los tomates y retirar las pepitas.
- Agregar el aceite y la sal, y triturar.
- Incorporar la mayonesa y el tomate frito.
- Incorporar la albahaca picada, los palmitos y las olivas laminadas.

Nota: ideal para acompañar patatas asadas o hervidas con piel.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	2 2	Triptófano (mg)	5,7
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	43,3 94	Leucina (mg)	32,7
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	3,8 4	Lisina (mg)	34,9
Energía (Kcal)	413,3	Metionina (mg)	9,6
Poliinsaturados (g)	4,7	Fenilalanina (mg)	22,4
		Tirosina (mg)	14,4



9.6. Menús indicados para la alimentación controlada en proteínas



Menú 1

- Primer plato: **Risotto con espárragos**
- Segundo plato: **Libritos de berenjenas**
- Tercer plato: **Frutas frescas en almíbar con jarabe de chocolate**

PRIMER PLATO: RISOTTO CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes para 4 personas:

- 240 g de arroz controlado en proteínas.
- 1/2 paquete de espárragos trigueros.
- 20 g de mantequilla.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 y 1/2 litro de caldo vegetal.
- 1/2 vaso de vino blanco seco.
- 1 cebolla mediana.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Se pica la cebolla y se rehoga con la mantequilla y el aceite.
- Se agregan los espárragos cortados en su parte más tierna. Rehogar durante unos minutos.
- Agregar el arroz y remover con una cuchara de madera.
- Sazonar al gusto, añadir el vino y, cuando se haya evaporado, agregar el caldo caliente poco a poco hasta terminar de cocer el arroz.
- Retirar del fuego y servir.

SEGUNDO PLATO: LIBRITOS DE BERENJENAS

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de berenjenas.
- 50 g de grasa ibérica.
- Sucedáneo de leche para rebozar.
- Perejil, pimienta, aceite y sal al gusto.
- Maizena® o harina baja en proteínas.

Preparación:

- Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas de medio centímetro.
- Ponerlas en una escurridera con sal y dejarlas escurrir un rato.
- Secar las berenjenas con un paño de cocina y montar los libritos con el relleno.
- Pasarlas por el sucedáneo de leche con los condimentos al gusto y la harina para rebozar.
- Freírlas en aceite bien caliente, escurrirlas y dejarlas sobre el papel absorbente.
- Servirlas con una rodaja de tomate sobre un colchón de lechugas variadas.

TERCER PLATO: FRUTAS FRESCAS EN ALMÍBAR CON JARABE DE CHOCOLATE

Ingredientes para 4 personas:

- Melocotón y piña en almíbar.
- Frutas variadas frescas.
- Jarabe de chocolate.

Preparación:

- Mezclar los ingredientes cortados en trozos pequeños y agregar el sirope en el momento de servir.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	9,1 3	Triptófano (mg)	10,2
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	59,9 47	Leucina (mg)	32,6
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	143,8 50	Lisina (mg)	38,9
Energía (Kcal)	1.154	Metionina (mg)	9,9
Poliinsaturados (g)	6,8	Fenilalanina (mg)	25,2
		Tirosina (mg)	13,2

Menú 2

- Primer plato: **Crema de champiñones**
- Segundo plato: **Rollitos de col**
- Tercer plato: **Gelatina con frutas**

PRIMER PLATO: CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes para 6 personas:

- 2 cebollas tiernas.
- 400 g de champiñones.
- 40 mL de aceite oliva.
- 2 cucharadas soperas de harina sin proteínas.
- 800 mL de caldo de verduras.
- 50 mL de nata líquida o 160 mL de nata vegetal.
- 1 cucharada de queso bajo en proteínas rallado (optativo).
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Rehogar la cebolla finamente picada en el aceite de oliva.
- Agregar los champiñones y cocinar durante 15 minutos.
- Añadir la harina controlada en proteínas y el caldo. Dejar hervir 20 minutos.
- Añadir la nata líquida vegetal, batirlo y luego pasarlo por el chino.

SEGUNDO PLATO: ROLLITOS DE COL

Ingredientes para 4 personas:

- Varias hojas de col.
- 1 paquete de cebollitas tiernas.
- 1 cucharada de perejil.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 500 g de champiñones.
- 100 g de patata.
- 50 g de sobrasada.
- 1 cucharada de harina sin proteínas.
- 100 mL de sucedáneo de leche para diluir la harina.

Preparación:

- Se limpian las hojas de col retirando las nervaduras gruesas. Se escaldan 5 minutos, se secan y se reservan en un plato aceitado.
- Dorar la cebolla y agregar los champiñones y la patata troceada.
- Una vez cocido se agrega la harina disuelta en sucedáneo de leche, la nata, el perejil y la sobrasada. Se deja cocer 5 minutos más.
- En una hoja de col se coloca una cucharada colmada del relleno y se le da forma de rollito.
- Se colocan en una cazuela y se les agrega salsa de tomate clásica.
- Se cocinan con unas hojas de laurel durante 10 minutos.

Nota: se puede acompañar el plato con un molde de arroz o puré de patatas.

TERCER PLATO: GELATINA CON FRUTAS VARIADAS

Ingredientes para 4 personas:

- 200 g de pera.
- 200 g de plátano.
- 180 g de melocotón en almíbar.
- 4 tarrinas de gelatina comercial de colores.

Preparación:

- Desmoldar la gelatina y mezclarla con las frutas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	10,7 7	Triptófano (mg)	88,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	28 44	Leucina (mg)	400
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	70,5 49	Lisina (mg)	537,2
Energía (Kcal)	577	Metionina (mg)	89,1
Poliinsaturados (g)	1,8	Fenilalanina (mg)	270,7
		Tirosina (mg)	228



Menú 3

- Primer plato: **Espirales de calabacín con paté de champiñones**
- Segundo plato: **Pasta especial o pasta tipo cuscús**
- Tercer plato: **Crema blanca con fruta del tiempo**

PRIMER PLATO: **ESPIRALES DE CALABACÍN CON PATÉ DE CHAMPIÑONES**

Ingredientes para 4 personas:

- 750 g de champiñones.
- 100 g de cebolla.
- 100 cc de sucedáneo de leche.
- 50 mL de nata vegetal.
- 40 g de almidón de maíz.
- 1 copita de vino (optativo).
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 75 g de mantequilla.
- Sal y pimienta al gusto.
- Para los espirales: 2 calabacines cortados en láminas con un pelador de verduras.

Preparación:

- Lavar los champiñones, secarlos y picarlos muy finos. Repetir el mismo proceso con la cebolla.
- En una sartén con aceite o mantequilla, poner a dorar la cebolla, añadir los champiñones y saltear hasta que se evapore el líquido. Salpimentar y poner los champiñones en un bol, añadir la nata, el vino de jerez, el perejil y agregar el suficiente sucedáneo de leche mezclado con la Maizena® como para darle consistencia.
- Remover y dejar que se enfríe. Rectificar de sal.
- Despuntar los calabacines y cortarlos finamente. Distribuirlos en una bandeja de cocción al vapor y cocerlos durante 3 minutos para luego extenderlos sobre un paño limpio o un papel para que se sequen.

- Poner la mezcla sobre las tiras de calabacín y enrollar. Disponer los rollos uno al lado del otro en una bandeja. Reservarlos en la nevera hasta servir y acompañar con rodajas de tomate.

SEGUNDO PLATO: PASTA ESPECIAL O PASTA TIPO CUSCÚS

Ingredientes para 4 personas:

- 350 g de pasta especial o tipo cuscús.
- 100 g de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 pimienta roja.
- 1 pimienta verde.
- 200 g de calabacines.
- 100 g de berenjenas.
- 400 g de tomate triturado.
- 4 tomates frescos.
- 1 cucharada de albahaca fresca y otra de orégano fresco.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 10 g de mantequilla.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Se cortan las berenjenas a dados, espolvoreándolas con sal y dejándolas reposar 1 hora. Lavarlas con agua y secarlas.
- Cortar la cebolla en tiras finas y el ajo en láminas. Rehogar con aceite en una cazuela tapada durante 10 minutos.
- Cortar los pimientos en tiras y el calabacín en daditos. Añadirlos a la cazuela junto con la berenjena y cocerlos todo junto unos 5 minutos.
- Verter el tomate triturado y seguir cocinando con la cazuela destapada 15 minutos, hasta que se haya evaporado el jugo del tomate.
- Pelar y limpiar de semillas los tomates frescos.
- Agregar a la cazuela de la verdura junto con las hierbas picadas y el azúcar. Cocer 5 minutos y luego escurrir para que no quede caldoso.
- Hervir la pasta y, una vez esté lista, agregar un chorrito de aceite para evitar que se pegue.
- No se debe olvidar salpimentar al gusto tanto las verduras como la pasta.
- Se sirven las verduras acompañadas de la pasta.

TERCER PLATO: CREMA BLANCA CON FRUTA DEL TIEMPO

Ingredientes para 4 personas:

- 600 mL de sucedáneo de leche.
- 40 g de Maizena®, almidón de maíz (una cucharada sopera colmada).
- 40 g de harina baja en proteínas.
- La piel de 1/2 limón.
- Una ramita de canela.
- 2-3 cucharadas de azúcar.
- 500 g de frutas variadas al gusto.

Preparación:

- Separar un poco de leche para disolver las féculas (harina baja en proteínas y Maizena®) en frío.
- Hervir el resto de la leche durante 5 minutos junto con la piel del limón y la canela y añadir el azúcar. Después de cocer, retirar la piel del limón y la ramita de canela.
- Añadir las féculas disueltas previamente y completar la ebullición unos minutos más para obtener una textura no demasiado espesa.
- En una copa o en un vaso transparente, colocar una capa de crema. Encima de ésta poner una capa de fruta y otra de crema.
- Finalmente, adornar con frutas variadas.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	13,6 5	Triptófano (mg)	77,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	34,7 31	Leucina (mg)	338,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	157,9 64	Lisina (mg)	442
Energía (Kcal)	1.014	Metionina (mg)	72,3
Poliinsaturados (g)	1,3	Fenilalanina (mg)	250
		Tirosina (mg)	183,7

Menú 4

- Primer plato: **Sopa con pasta**
- Segundo plato: **Pelota de setas con verduras**
- Tercer plato: **Crepes de mango y plátanos en salsa**

PRIMER PLATO: SOPA CON PASTA

Ingredientes para 3 personas:

- 750 mL de caldo de las verduras reservado.
- 90 g de pasta controlada en proteínas.

Preparación del caldo (ingredientes para 3 personas):

- 1 y 1/2 litro de agua.

Verduras para el caldo:

- 2 puerros.
- 2 nabos.
- 2 ramas de apio.
- 2 chirivías.
- Opcional: 1 muslo de pollo con piel que después de hervir 1/2 hora con las verduras, se retira y elimina.

Verduras como guarnición de la pelota:

- 300 g de patata.
- 250 g de calabaza.
- 150 g de zanahoria.
- 100 g de col.
- 100 g de calabacín.
- 100 g de puerro.

Preparación:

- Incorporar todos los ingredientes en una olla con agua y hervir.
- Una vez que estén cocidas las verduras, retirarlas del caldo y reservar.

SEGUNDO PLATO: PELOTA DE SETAS CON VERDURAS

Ingredientes de la pelota vegetal:

- 600 g de setas variadas.
- 50 g de cebolla picada fina.
- 5 g o 1 cucharada de perejil.
- 40 g de harina baja en proteínas.
- 100 mL de sucedáneo de leche.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Lavar, trocear las setas y rehogarlas en aceite hasta eliminar su jugo. Reservar.
- Freír la cebolla y juntar con las setas, agregar el perejil y salpimentar al gusto.
- Mezclar el sucedáneo de leche con la harina baja en proteínas hasta conseguir una masa consistente.
- Mezclar con la preparación anterior y dar forma de pelota.
- Freír y añadir al caldo con las verduras
- Servir la pelota de setas con la guarnición de verduras variadas.

TERCER PLATO: CREPES DE MANGO Y PLÁTANOS EN SALSA

Ingredientes para 3 personas:

- 110 g de harina panificable baja en proteínas.
- 200 mL de sucedáneo de leche.
- 1/2 cucharadita de colorante amarillo.
- 110 mL de agua.
- Mantequilla: c/s.

Preparación de las crepes:

- Colocar todos los ingredientes en un recipiente y batir hasta que estén mezclados.
- Agregar un poco de mantequilla o similar en la sartén y echar un poco de la masa de manera que quede repartida uniformemente.

Ingredientes de la salsa de mangos:

- 1/2 kg de mangos maduros.
- 150 g de azúcar.

Preparación:

- Hervir los mangos 1/4 de hora con el azúcar y triturar.
- Rellenar las crepes con frutas maduras frescas y agregar salsa de mango por encima.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	12 5	Triptófano (mg)	92,6
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	19 18	Leucina (mg)	458
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	189 77	Lisina (mg)	546,8
Energía (Kcal)	976,1	Metionina (mg)	91,3
Poliinsaturados (g)	1,1	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	303,6 238

Menú 5

- Primer plato: **Verduras variadas con salsa de soja**
- Segundo plato: **Croquetas con molde de arroz**
- Tercer plato: **Fresas en su jugo**

PRIMER PLATO: **VERDURAS VARIADAS CON SALSA DE SOJA**

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de judías verdes finas.
- 200 g de champiñones fileteados frescos.
- 200 g de zanahorias cortadas en tiras finas.
- 2 cebollas pequeñas.
- Una cucharadita de salsa de soja.
- Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

- Hervir las judías verdes, escurrirlas y reservar.
- Lavar los champiñones y filetearlos; proceder igual con las zanahorias.
- Colocar en la sartén el aceite, agregar las zanahorias y, cuando estén *al dente*, agregar los champiñones, añadir las judías y la salsa de soja.

SEGUNDO PLATO: **CROQUETAS CON MOLDE DE ARROZ**

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de niscalos.
- 1 cebolla.
- 1 ajo picado.
- Perejil y nuez moscada: *c/s*.
- 3 ó 4 cucharadas de harina baja en proteínas.
- 300 mL de sucedáneo de leche.
- Aceite de oliva: *c/s*.
- Pan rallado especial: *c/s*.
- Guarnición: arroz especial hervido.

Preparación:

- Limpiar y cortar los níscales en taquitos pequeños y freír junto con la cebolla.
- Agregar al sofrito, poco a poco, la harina baja en proteínas en forma de lluvia hasta conseguir una masa consistente.
- Cuando se enfríe, dar forma a las croquetas y pasar por el batido de sucedáneo de leche y harina baja en proteínas. Rebozar con pan rallado.
- Freír en aceite caliente. También pueden dorarse con poco aceite en una sartén o al horno, sin necesidad de freírlas.
- Hervir el arroz especial en una cantidad suficiente de agua con una hoja de laurel y servir acompañando a las croquetas.

TERCER PLATO: FRESAS EN SU JUGO

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de fresas.
- Unas gotas de vinagre blanco.
- 50 g de azúcar.

Preparación:

- Mezclar los ingredientes en un bol y dejarlos macerar.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	9,1 5	Triptófano (mg)	81,2
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	33,9 38	Leucina (mg)	370,5
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	114,1 57	Lisina (mg)	438,7
Energía (Kcal)	798,2	Metionina (mg)	76,2
Poliinsaturados (g)	2,7	Fenilalanina (mg)	232,4
		Tirosina (mg)	192,7



Menú 6

- Primer plato: **Arroz amarillo con espárragos**
- Segundo plato: **Tortilla de patatas**
- Tercer plato: **Fruta del tiempo**

PRIMER PLATO: **ARROZ AMARILLO CON ESPÁRRAGOS**

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de arroz controlado en proteínas.
- 35 g de espárragos.
- 10 g de cebolla.
- Colorante amarillo: c/s.
- Perejil, laurel y orégano: c/s.

Preparación:

- Realizar el sofrito con la cebolla y los espárragos, y aderezar al gusto.
- Una vez que el sofrito esté en su punto, agregar el arroz y mezclar con un poco de agua o caldo y darle el punto al arroz.

SEGUNDO PLATO: **TORTILLA DE PATATAS**

Ingredientes para 1 persona:

- 200 g de patatas sin piel cortadas.
- 10 g de cebolla dulce picada.
- 50 g de harina especial controlada en proteínas.
- 100 cc sucedáneo de leche.

Preparación:

- Freír las patatas en aceite bien caliente y dorar la cebolla.
- En un cazo aparte preparar el sucedáneo de leche con la harina especial controlada en proteínas más el colorante amarillo.
- Llevar a fuego moderado en una sartén individual.

TERCER PLATO: FRUTAS DEL TIEMPO

Ingredientes:

- Cualquier tipo de fruta.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	6,8 3	Triptófano (mg)	70,9
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	43,5 38	Leucina (mg)	314,3
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	153,6 59	Lisina (mg)	229,6
Energía (Kcal)	1.033	Metionina (mg)	71,7
Poliinsaturados (g)	3,7	Fenilalanina (mg) Tirosina (mg)	239,7 166,4

Menú 7

- Primer plato: **Tarta de calabacín**
- Segundo plato: **Patatas con aguacate**
- Tercer plato: **Brochetas de sandía y melón**

PRIMER PLATO: TARTA DE CALABACÍN

Ingredientes para la masa PKU:

- Ver receta de la masa PKU en el apartado 9.3.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 masa PKU estirada.
- 5 calabacines.
- 3 zanahorias.
- 60 g de aceitunas negras deshuesadas.
- 150 g de queso bajo en proteínas.
- 1 limón.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Lavar los calabacines y rallarlos con un rallador de agujeros gruesos. Espolvorearlos con una cucharada rasa de sal fina y dejarlos escurrir en un colador 30 minutos.
- Rallar el queso y reservar.
- Lavar el limón y rallar la piel sin llegar a la parte blanca.
- Extender la masa hasta que quede lo más fina posible, de 2 a 3 cm de grosor, y forrar un molde para tarta untado con aceite. Hornear a 200 °C durante 10 minutos.
- Lavar el calabacín, escurrir, secar y mezclar con el queso, la ralladura del limón, las aceitunas y una pizca de pimienta. Extenderlo sobre la masa precocida y rociar con aceite.
- Si se desea, decorar la superficie con tiras de masa.
- Hornear durante 20 minutos a 200 °C.

SEGUNDO PLATO: PATATAS CON AGUACATE

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de patatas.
- 3 cebolletas nuevas.
- 4 aguacates.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación:

- Hervir las patatas con piel durante media hora. Pelar y dejar enfriar. Cortar a cuadraditos y reservar.
- Pelar el aguacate, deshacer con el tenedor y agregar el aceite de oliva.
- Picar la cebolleta muy fina y pasar por agua hirviendo. Escurrir y dejar enfriar.
- Mezclar todos los ingredientes.

TERCER PLATO: BROCHETAS DE SANDÍA Y MELÓN

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de sandía.
- 4 palillos de madera.
- 300 g de melón.

Preparación:

- Cortar la sandía y el melón en tacos.
- Pinchar en los palillos alternando la fruta.
- Reservar en el congelador unos minutos antes de servir.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	14 5	Triptófano (mg)	122,2
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	76,6 58	Leucina (mg)	665
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	109,1 37	Lisina (mg)	607
Energía (Kcal)	1.184	Metionina (mg)	147,7
Poliinsaturados (g)	5,8	Fenilalanina (mg)	457,5
		Tirosina (mg)	333,5

Menú 8

- Primer plato: **Tempura de verduras**
- Segundo plato: **Flan de berenjenas**
- Tercer plato: **Copa de frutas variadas**

PRIMER PLATO: TEMPURA DE VERDURAS

Ingredientes para 4 personas:

- 2 pimientos rojos.
- 2 calabacines.
- 2 ramas de apio (parte tierna).
- 2 zanahorias.
- 2 berenjenas.

Batido para rebozar:

- 200 mL de sucedáneo de leche.
- 2 cucharadas de harina sin proteínas.
- Una pizca de colorante amarillo.

Preparación:

- Lavar las verduras, pelarlas y cortarlas en láminas finas y alargadas (de 1/2 cm de espesor).
- Rebozar con harina sin proteínas y pasarlas por el batido preparado previamente.
- Freír en aceite de oliva caliente.

SEGUNDO PLATO: FLAN DE BERENJENAS

Ingredientes para 4 personas:

- 4 berenjenas.
- 1 manojo de cebollas tiernas.
- 300 mL de sucedáneo de leche.
- 45 g de harina sin proteínas.
- 30 mL de aceite de oliva.
- 100 mL de nata normal o nata líquida vegetal.

- 10 g de perejil.
- 1 diente de ajo.

Preparación:

- Pelar las berenjenas y cortarlas en taquitos. Freír y reservar.
- Realizar un sofrito con la cebolla y el ajo y añadir las berenjenas.
- Hacer una batido con el sucedáneo de leche y la harina sin proteínas. Añadir las verduras al batido.
- Untar el molde con mantequilla y rellenar con la mezcla.
- Introducir el molde en un recipiente con agua (al baño María) y llevar al horno durante 30 minutos.

TERCER PLATO: COPA DE FRUTAS VARIADAS

Ingredientes para 4 personas:

- 250 g de manzana.
- 100 g de pera.
- 100 g de plátano.
- El zumo de 2 naranjas.

Preparación:

- Trocear las frutas, colocarlas en la copa y agregar el zumo de naranja.
- Decorar con rodajas de naranja.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	9,9 6	Triptófano (mg)	19,5
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	26,35 43	Leucina (mg)	106
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	78,5 51	Lisina (mg)	99,5
Energía (Kcal)	619,5	Metionina (mg)	24,7
Poliinsaturados (g)	1,8	Fenilalanina (mg)	72,5
		Tirosina (mg)	48,75

Menú 9

- Primer plato: **Judías verdes con champiñones**
- Segundo plato: **Sándwich de berenjena**
- Tercer plato: **Piña con caramelo**

PRIMER PLATO: JUDÍAS VERDES CON CHAMPIÑONES

Ingredientes para 4 personas:

- 800 g de judías verdes.
- 100 g de tomate maduro.
- 250 g de champiñones.
- Una pizca de sal.
- 100 g de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Preparación:

- Pelar la cebolla y cortar el tomate por la mitad.
- Preparar y cocer las verduras (excepto los champiñones) con un poco de aceite y sal.
- Apartar la cebolla y el tomate y triturarlos.
- Lavar y trocear los champiñones. Rehogar con un poco de aceite y ajo.
- Añadir las judías verdes a los champiñones y saltearlo todo.
- La cebolla y el tomate triturados se rehogan en la sartén con un poco de aceite. Cuando haya reducido, añadir la salsa a las judías con los champiñones.

SEGUNDO PLATO: SÁNDWICH DE BERENJENA

Ingredientes para 4 personas:

- 8 rebanadas de pan especial de molde.
- 1 berenjena pequeña.
- 1 tomate maduro.
- 200 g de queso especial.
- 12 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Una pizca de sal.

Preparación:

- Cortar las berenjenas en rodajas finas. Una vez cortadas, poner un poco de aceite de oliva y saltearlas hasta que estén cocinadas.
- Cortar el queso especial y el tomate en rodajas.
- Tostar ligeramente las rebanadas de pan de molde en el horno a 120° o en la tostadora.
- Una vez tostado el pan, se le agrega aceite de oliva y se colocan las verduras. Primero el tomate, luego el queso y, por último, la berenjena.
- Servir caliente.

TERCER PLATO: PIÑA CON CARAMELO

Ingredientes para 4 personas:

- 1 piña mediana.
- Azúcar: c/s.
- Agua: c/s.

Preparación:

- Se pela la piña y se saca el corazón.
- Se corta en rodajas de 1 centímetro.
- En un cazo se disuelve el azúcar en agua y se reduce hasta obtener el caramelo.
- Servir 2 rodajas de piña y agregar el caramelo por encima.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	9,6 4	Triptófano (mg)	99,2
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	56,5 58	Leucina (mg)	4,87
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	80,8 38	Lisina (mg)	513,2
Energía (Kcal)	870,7	Metionina (mg)	115,7
Poliinsaturados (g)	4,1	Fenilalanina (mg)	290,2
		Tirosina (mg)	218,4

Menú 10

- Primer plato: **Puerros gratinados**
- Segundo plato: **Tumbet mallorquín**
- Tercer plato: **Fresas en su jugo**

PRIMER PLATO: PUERROS GRATINADOS

Ingredientes para 4 personas:

- 16 puerros frescos y limpios.
- 6 pimientos verdes.
- 50 g de queso especial bajo en proteínas.
- 500 mL de sucedáneo de leche.
- 2 cucharadas de harina baja en proteínas.
- 40 mL de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Limpiar los puerros retirando las partes no comestibles. Cocinarlos con agua y sal durante 15-20 minutos. Escurrirlos y reservarlos.
- Limpiar y cortar los pimientos verdes en aros, freírlos y escurrirlos. Reservar.
- Colocar en una fuente para horno los pimientos y encima los puerros.
- Para realizar la bechamel: poner el aceite en una cazuela, añadir la harina y rehogarla, sazonar y verter poco a poco el sucedáneo de leche sin dejar de remover hasta que espese.
- Cubrir los puerros, espolvorear con el queso rallado y gratinar al horno.

SEGUNDO PLATO: TUMBET MALLORQUÍN

Receta sugerida por la familia Merayo Pérez

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de patatas.
- 500 g de pimientos verdes.
- 1 diente de ajo.
- Perejil, pimienta, aceite y sal.
- 500 g de berenjenas.
- 1 kg de tomate maduro.
- 1 cucharadita de azúcar.

Preparación:

- Pelar y cortar las patatas en rodajas de medio centímetro.
- Cortar las berenjenas, sazonar y dejarlas escurrir un rato.
- Pelar y trocear los tomates.
- Freír las patatas y colocarlas ordenadamente en una cazuela de barro.
- Secar las berenjenas con un paño de cocina, freírlas en el mismo aceite de las patatas, escurrirlas bien y colocarlas sobre las patatas.
- Freír los pimientos, escurrirlos y colocarlos sobre las berenjenas. Salpimentar.
- Rehogar en la sartén los ajos y el perejil finamente picados, rectificar de sal y añadir una cucharadita de azúcar.
- Cuando la salsa esté en su punto, verter encima de las verduras.

Nota: las verduras también se pueden hacer a la plancha.

TERCER PLATO: FRESAS EN SU JUGO

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de fresas.
- 5 gotas de vinagre blanco.
- 50 g de azúcar de mesa.

Preparación:

- Mezclar los ingredientes y dejarlos macerar una hora.

Componente	Cantidad	Componente	Cantidad
Proteína bruta (g) (Kcal, %)	16,6 9	Triptófano (mg)	120,3
Lípidos totales (g) (Kcal, %)	30,8 36	Leucina (mg)	645,2
Carbohidratos (g) (Kcal, %)	108,3 55	Lisina (mg)	635,8
Energía (Kcal)	776,8	Metionina (mg)	134,9
Poliinsaturados (g)	2,07	Fenilalanina (mg)	392,6
		Tirosina (mg)	262,9