

## Entrantes

# Croquetas de patatera y miel

### Ingredientes (1 ración)

15g patatera	83	0,23	6,8
25g cebolla	11	0,32	7,5
14g harina baja en proteínas	46	0,14	2,8
14ml AOVE	126	-	-
140ml leche baja en proteínas	62	0,54	17,8
5g miel	15	0,02	0,55
5g sustituto de huevo (20cc agua)	17	-	-
15g pan rallado bajo en proteínas	35	0,11	2,5
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto	-	-	-

### Valor nutricional

Kcal	Proteínas (g)	Phe (mg)
395	1,36	38

Para la receta, incorporar un sobre de tu fórmula en microgránulos.

La receta aporta 38mg de fenilalanina y 1,36g de proteínas de bajo valor biológico. Si personaliza la receta agregando otros ingredientes, cuente la contribución de fenilalanina, si es relevante.

### Preparación

Picamos la cebolla y la sofreímos a fuego lento hasta que esté pochada. Cortamos en daditos la patatera y la añadimos a la sartén junto con la miel y rehogamos. Añadimos la harina a la mezcla y la cocinamos unos minutos. Seguidamente añadimos poco a poco la leche y vamos removiendo hasta que ligen todos los ingredientes.

Añadimos sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Dejamos enfriar la masa y la metemos en el frigorífico varias horas para que sea más fácil trabajar la masa. Hacemos bolas con la masa, las pasamos por el sustituto de huevo y el pan rallado bajo en proteínas. Podemos congelarlas o freirlas en el mismo momento con el aceite bien caliente.

Para tomarlo con tu fórmula en microgránulos, una vez frita la croqueta, la abrimos y mezclamos el relleno con la fórmula.

Si personaliza la receta agregando otros ingredientes, cuente la contribución de fenilalanina, si es relevante. La cantidad de sustituto proteico que se utilizará en la receta es indicativa y se puede variar según gustos personales y de acuerdo con el suplemento de aminoácidos prescrito por su centro metabólico de referencia.

Autor/a: Ana Isabel Miranda García-Cuevas  
Hospital Perpetuo Socorro

