

Las Recetas de mi Familia Hipoproteica

EL LIBRO DE RECETAS ELABORADAS POR FAMILIAS
Y QUE GUSTAN A LOS NIÑOS

Delia Barrio Carreras, Marcello Bellusci, Pilar Quijada Fraile,
Montserrat Morales Conejo, Silvia Chumillas Calzada, Elena Arranz Canales,
María Teresa García Silva, Elena Martín Hernández

Ilustración de: Sophia Albal





Prólogo

Se me ocurren muchas razones para alabar este libro. Por su contenido, es un regalo de padres a hijos y de pacientes a otros pacientes y como todo regalo, hecho con ilusión y generosidad. Las recetas están probadas y aprobadas por los niños, con mucho tiempo detrás de cada una de ellas para conseguir el mejor sabor, la textura perfecta. Todas han sido calibradas nutricionalmente por una dietista con gran experiencia en enfermedades metabólicas.

Por su formato, es un libro que podemos llevar siempre con nosotros, un libro vivo, que se podrá ir ampliando a lo largo de los años y de muy fácil difusión, para que pueda llegar a todas las familias que lo necesiten.

En definitiva, un libro diferente con recetas llenas de cariño, esperanza y rigurosidad.

Elena Martín Hernández





índice

RECETA	AUTOR	
PLATOS PRINCIPALES		
Albóndigas de verdura en salsa	María Sancho	4
Aperitivo de queso y membrillo	Delia Barrio	5
Arroz con setas	Carmen Pérez	6
Arroz meloso con curry y verduritas	Julia Ramos	7
Base de pizza	Nieves Briñas	8
Buñuelos de verduras	Susana Salamanques	9
Canelones de calabacín	Blanca Formáriz	10
Croquetas de calabaza	Verónica Lominchar	11
Croquetas de champiñón y setas de cardo	Álvaro Salvador	12
Empanadillas de pisto	Delia Barrio	13
Espinacas a la crema	Nieves Úbeda	14
Gachas migas de maíz	Nerea Boch	15
Gazpacho	Elena Martín	16
Guiso de patata y champiñón	Raúl Martín-Vares	17
Magdalenas de paté de aceitunas	Álvaro Salvador	18
Musaka vegetal	Kimmy de Joode	19
Pastel de verduras	María Teresa Cidoncha	20
Pimientos del piquillo rellenos de patata y champiñón	Inés Martín del Pozo	21
Quiche de espinacas y cherrys	Delia Barrio	22
Perrito caliente	Gustavo de Paz	23
Sopa de chirivías con brócoli	Kimmy de Joode	24
Tiras de calabacín	María Teresa Cidoncha	25
Tortilla de patata	José María Rodríguez	26
Triángulos de verduras	Nieves Úbeda	27
POSTRES		
Apple crumble	Patricia Lorente	28
Batido de acelgas, manzana y plátano	Ester Calleja	29
Batido de frutas	Silvia Chumillas	30
Batido de lechuga, kiwi, pera y hierbabuena	Ester Calleja	31
Bizcocho de naranja	Nieves Úbeda	32
Bizcocho de zanahoria	Josu Vega	33
Brazo gitano de crema y chocolate	Sofía Martínez	34
Brochetas de frutas	Pilar Quijada	35
Churros rellenos	Verónica Lominchar	36
Cruasanes de chocolate	Delia Barrio	37
Galletas de mantequilla	Sofía Martínez	38
Magdalenas de aceite	Sofía Martínez	39
Manzana frita	María Teresa Cidoncha	40
Rosquillas de anís	Sonia Carrasco	41
Strudel de manzana	Nieves Briñas	42
Tarta de fresas	Humberto García	43

Albóndigas de verduras en salsa



INGREDIENTES:

Para las albóndigas:

130 g de pimiento verde
 130 g de pimiento rojo
 100 g de zanahorias
 100 g de champiñones
 100 g de calabacín
 120 g de berenjena
 Sal y pimienta
 Perejil y ajos secos
 30 g de miga de pan
 30 g de huevo
 Bebida de avena Alitey®
 Piñones (opcional)
 30 ml de aceite de oliva

Para la salsa:

Tomate (2-3 uds)
 150 g de cebolla
 Vino blanco (8-10 cc)
 Pimentón

PREPARACIÓN:

1. Picar toda la verdura bien y mezclarla con el ajo y el perejil también picado.
2. Añadir la sal y la pimienta, la miga de pan mojada en leche y un huevo batido. Si se quiere se le pueden echar unos pocos piñones.
3. Mezclarlo todo bien.
4. Hacer bolas, rebozar en harina y freír en aceite no muy fuerte. Cuando están doradas, retirar a una cacerola (salen unas 30 uds de albóndigas).

Preparacion de la salsa:

1. Triturar la cebolla y poner en una sartén con un poco de aceite y el tomate también triturado (rallado). Dejar pochar y cuando estén, agregar una cucharada de pimentón dulce y un vaso de vino blanco. Dejar consumir un poco el vino en la sartén con la cebolla y el tomate. Por último, agregar un poco de agua al sofrito y, ponérselo por encima a las albóndigas.

NOTA: Es recomendable calentar las albóndigas por un lado y después agregar la salsa caliente. Si no, al hervir la salsa con las albóndigas, éstas se deshacen y se rompen.

Los piñones son opcionales (se puede adaptar en función de la cantidad de proteína permitida de cada uno) y la miga de pan suele ser de tipo barra.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
130 g pimiento rojo	34	1,3
130 g pimiento verde	26	1,12
100 g zanahoria	41	0,95
100 g champiñón	22	3
100 g calabacín	16	1,21
120 g berenjena	31	1,2
30 g de pan normal	77	2,14
30 g de huevo	59	3,9
30 ml de bebida de avena	13	0,42
200 g de tomate	36	1,76
150 g cebolla	63	1,95
30 ml de aceite de oliva	270	-
Sal, pimienta, perejil, ajo seco,	-	-
Total (30 albóndigas)	688	18,94

Valor nutricional por una albóndiga

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
23	0,63	0,2	0,43

Valor nutricional por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
76	2,1	0,67	1,43

Aperitivo de queso con membrillo



INGREDIENTES:

200 g de queso Violife®

200 g de dulce de membrillo Helios®

PREPARACIÓN:

1. Con un molde metálico con la forma que nos guste cortar el queso y el membrillo.
2. Poner el queso sobre el membrillo.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
200 g membrillo Helios®	528	0,8
200 g de queso Violife®	570	-
Total (para unas 40 uds)	1098	0,8

Valor nutricional por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
274	0,2	No contiene	0,2



Arroz con setas



INGREDIENTES:

Pimiento rojo y verde

30 g de setas y alcachofas

Cebolla, ajo

40 g de arroz bajo en proteínas

Vino blanco

Laurel

25 ml de aceite de oliva

Sal

Colorante alimentario

Pimentón

* Se puede ajustar la cantidad de verduras a las proteínas permitidas de cada uno

PREPARACIÓN:

1. Sofreír los pimientos, el ajo y la cebolla en aceite de oliva.
2. Cuando esté un poco blandito o dorado, añadir las setas y alcachofas. Sofreír.
3. Añadir pimentón y colorante.
4. 3-4 minutos después añadir un chorrito de vino blanco y un vaso de agua. Dejar cocer a fuego lento para que no se evapore demasiado el agua. Reservar.
5. Cocer el arroz bajo en proteínas en agua con sal y un poquito de aceite de oliva.
6. El arroz cocido se añade al sofrito y se deja cocer unos 8 minutos.
7. Al servir, se retiran todas las verduras excepto las setas y alcachofas (así evitamos contabilizar todas las proteínas del resto de verduras).

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
40 g de arroz hipoproteico	145	0,16
30 g de setas	7	0,9
30 g de alcachofas	14	1
25 ml de aceite de oliva	225	-
1 g de pimentón	3	0,14
Total plato completo	394	2,2

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
262	1,4	No contiene	1,4

Arroz meloso con curry y verduritas



INGREDIENTES:

100 g arroz Mevalia®
 25 g berenjena
 25 g calabacín
 20 g pimiento rojo
 10 g pimiento verde
 20 g cebolla morada
 Curry
 Sal
 Prozero®

PREPARACIÓN:

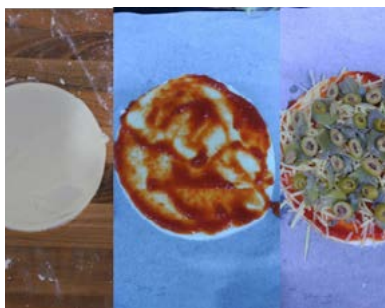
1. Lavar el arroz.
2. Cortar las verduras a daditos (o como más os guste).
3. Poner el arroz a cocer con un poquito de aceite y sal.
4. Mientras el arroz cuece (aprox. 10 minutos), poner a freír las verduritas a fuego bajo para que queden jugosas.
5. Una vez que las verduras están listas y el agua del arroz se ha ido evaporando, integrar el arroz a las verduras y remover.
6. Añadir sal y una cucharadita de curry (la cantidad al gusto).
6. Para que nos quede meloso añadimos un chorrito de Prozero® y lo dejamos un minutito para que se integren los sabores.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g arroz	343	0,5
25 g berenjena	6	0,3
25 g calabacín	4	0,35
20 g pimiento rojo	6	0,2
10 g pimiento verde	2	0,1
20 g cebolla morada	4	0,2
Curry	-	-
Sal	-	-
50 ml Prozero®	33	-
Total guiso completo	398	1,75

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
133	0,58	No contiene	0,58

Base de pizza



INGREDIENTES:

160 g de harina Loprofin®
 3 g de levadura
 100 ml de agua
 7 ml de aceite de oliva
 Una pizca de sal
 50 g de tomate frito Apis®
 30 g de queso rallado Violife®
 Ingredientes al gusto (alcachofas, aceitunas, champiñones...)

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la harina, la levadura y la sal.
2. Añadir lentamente agua y aceite.
3. Dejar reposar la masa 20 minutos.
4. Estirar con un rodillo hasta formar la base.
5. Añadir tomate, orégano, queso y los ingredientes deseados.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
160 g de harina Loprofin®	568	0,5
3 g de levadura	-	0,1
7 ml de aceite de oliva	63	-
Total para 4 bases (solo masa)	631	0,6
200 g de tomate frito (50 g por base)	152	3
120 g de queso Violife® (30 g por base)	357	-
Total para 4 bases con tomate y queso	1141	3,6

Valor nutricional por base (solo masa)			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
158	0,15	No contiene	0,15

Valor nutricional por base (con tomate y queso)			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
285	0,9	No contiene	0,9



Buñuelos de verduras



INGREDIENTES:

120 g de cebolla

50 g de zanahoria

50 g de acelgas

3 g de sucedáneo de
huevo Orgran®

Una cucharita de café de
levadura El Canario®

Dos cucharadas de harina
Proceli®

Perejil

Ajo

Sal

20 ml de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Cocer la verdura: cebolla, zanahoria y acelgas. Añadir sal. Apartar y dejar escurrir el agua (guardar el caldo).
2. Triturar la verdura.
3. En un bol echar el sustituto de huevo, una cucharadita de levadura, dos cucharadas de harina, perejil y ajo, mezclar. Seguidamente añadir la verdura ya triturada, mezclar todo, añadir un poco de caldo (según se vea).
4. Ir haciendo la forma de los buñuelos con dos cucharas.
5. Los freiremos en una sartén con bastante aceite vegetal (para que floten los buñuelos).
6. Cuando estén hechos, sacarles y ponerles en papel absorbente.
7. Servir.
8. Se pueden acompañar con patatas.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
120 g de cebolla	20	0,65
50 g de zanahoria	15	1,4
50 g de acelgas	45	1,4
3 g de sucedáneo de huevo Orgran®	36	0,9
Una cucharita de café de levadura El Canario® (aprox. 7 g)	-	0,3
2 cucharadas de harina Proceli® (aprox. 30 g)	355	0,3
20 ml de aceite vegetal	11	-
Perejil, Ajo, Sal	45	-
Total de la masa (120 g)	385	3,57
Total 1 buñuelo (15 g aprox.)	48	0,45

Valores por 100 g

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
320	3	No contiene	3

Canelones de calabacín



INGREDIENTES:

Ingredientes para el canelón:

250 g de calabacín

Ingredientes para el relleno:

240 g de berenjena

140 g de cebolleta

150 g de tomate

10 ml de aceite de oliva

Sal al gusto

Ingredientes para la salsa (opcional):

1 kg de tomates

140 g de cebolleta

Aceite de oliva

Una cucharadita de azúcar

Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Canelón y relleno:

1. Cortar la berenjena, la cebolleta y el tomate en cuadrados muy pequeños.
2. Pochar la cebolla a fuego lento durante al menos 10 minutos hasta que quede blandita.
3. Ir añadiendo los trocitos de berenjena y tomate sofriendo toda la mezcla. Añadir sal al gusto.
4. Mientras tanto, con un pelapatatas pelar el calabacín en tiras anchas.
5. Coger las tiras del calabacín e ir formando con ellas la forma de un canelón, introduciendo con una cuchara el relleno dentro.
6. Una vez tenemos todos los canelones formados en una fuente, pintar con aceite de oliva e introducir al horno a 180 °C durante 15 minutos.

Salsa (opcional):

1. Cortar en trozos pequeños la cebolleta y pocharla en una sartén a fuego lento.
2. Triturar los tomates hasta que queden lo más líquidos posibles.
3. Añadirlos a la cazuela con la cebolla y añadir el azúcar y la sal al gusto.
4. Calentar a fuego medio durante 10 minutos aprox.

VALOR NUTRICIONAL PARA TODO EL PLATO:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
250 g de calabacín	40	3
Relleno:		
240 g de berenjena	48	2,4
140 g de cebolleta	45	2,5
150 g de tomate	27	1,4
10 ml de aceite de oliva	90	-
Salsa:		
1 kg de tomates	180	8,8
140 g de cebolleta	45	2,5
10 ml de aceite de oliva	90	-
Una cucharadita de azúcar (Aprox. 5 g)	20	-
Total (para 1 kg aprox.)	585	20,6

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
59	2	No contiene	2



Croquetas de calabaza



INGREDIENTES:

200 g de calabaza
 50 g de cebolla
 Un diente de ajo (4 g)
 Queso Violife® rallado
 Pimienta negra
 Sal
 Prozero®
 40 g Pan rallado Adpan®
 15 ml de Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Cortar la calabaza a dados.
2. Meterla en un recipiente para microondas a temperatura máxima unos 8 minutos.
3. Por otro lado troceamos la cebolla y el ajo muy finito.
4. Lo ponemos en una sartén a sofreír hasta que se ponga tierno a fuego medio, le echamos pimienta negra y sal.
5. Después añadimos la calabaza a la mezcla de cebolla y ajo, cocinamos aplastando la mezcla.
6. Añadimos el queso Violife® a gusto de cada uno.
7. Dejamos que se enfríe la masa para poder manipularla.
8. Echamos en un plato Prozero® y en otro el pan rallado.
9. Formamos las albóndigas o bolas con la mano y con la ayuda de una cuchara las pasamos por el pan rallado, luego por la leche y de nuevo por pan rallado.
10. En mi caso solo lo paso por la leche y una vez por pan rallado.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
200 g de calabaza	52	2
50 g de cebolla	21	0,7
Un diente de ajo (4 g)	15	0,6
30 g queso Violife®	85	-
Sal, pimienta	-	-
20 ml Prozero®	13	-
40 g de pan rallado Adpan®	140	1,6
15 ml de aceite de oliva	135	-
Total	461 kcal	5 g de Prot

Valores nutricionales por 100 gramos (3 unidades)

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
138 kcal	1,5	No contiene	1,5

Croquetas de champiñón y setas de cardo



INGREDIENTES:

Bechamel:

80 g de harina Loprofin®

700 ml de Prozero®
(también se puede usar otro sustituto lácteo bajo en proteína o caldo)

50 g de mantequilla
(también se puede usar aceite de oliva)

Sal

Nuez moscada

Mezcla de verduras y setas:

125 g de cebolla

60 g de puerro

190 g de setas de cardo

215 g de champiñones

Sal y Pimienta

Empanado:

30 g Pan rallado Gallo sin Gluten®

15 g de puré de patatas Día®

PREPARACIÓN:

1. Ponemos todos los ingredientes de la bechamel en un vaso mezclador, programamos 12 minutos a velocidad 3 y temperatura 90 °C.
2. Si no se dispone de vaso mezclador se puede hacer de forma tradicional: derretir la mantequilla en una sartén, poner la harina y tostar removiendo constantemente. Cuando esté tostada la harina ir añadiendo sustituto de leche poco a poco sin dejar de remover.
3. Por otro lado, rehogar la cebolla y el puerro y salpimentar. Cuando esté dorado añadir el champiñón y las setas y seguir rehogando a temperatura baja.
4. Mezclar la bechamel con las verduras y setas rehogadas y dejar unos 10 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
5. Una vez que la masa esté fría, dar forma a las croquetas y empanar primero en pan rallado y luego en los copos de puré de patata.
6. Por último, freír con abundante aceite muy caliente.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
80 g de harina Loprofin®	284	0,25
700 ml de Prozero®	462	-
50 g de mantequilla	357	0,3
125 g de cebolla	53	1,6
60 g de puerro	37	0,9
190 g de setas de cardo	42	3,4
215 g de champiñones	47	6,4
30 g pan rallado Gallo® sin Gluten	108	0,4
15 g de puré de patatas Día®	57	1,2
Total de la masa (380 g)	1447	14,45

Valores por 100 g (3 uds.)

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
380	3,8	No contiene	3,8

Empanadillas de pisto



PREPARACIÓN:

1. Hacer el pisto con las verduras y la salsa de tomate.
2. Rellenar las obleas con el pisto.
3. Hornear hasta que la masa esté hecha (unos 15-20 minutos a 180 °C).

INGREDIENTES:

240 g de obleas para empanadillas Adpan® (16 uds, dos paquetes)

70 g de pimiento verde (medio pimiento)

70 g de pimiento rojo (medio pimiento)

70 g de pimiento amarillo (medio pimiento)

90 g de cebolla (media cebolla)

80 g de calabacín (media calabacín)

100 g tomate natural (un tomate)

250 ml de salsa de tomate (ej: Solis®)

25 ml de aceite de oliva

Sal

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
240 g de obleas para empanadillas	814	5,71
70 g de pimiento amarillo, 70 g de pimiento verde y 70 g de pimiento rojo	55	2,1
90 g de cebolla	38	1,2
80 g de calabacín	13	1
100 g de tomate natural troceado	18	0,9
250 ml de salsa de tomate Lidl® (0,4 gP/100ml)	223	1
25 ml de aceite de oliva	225	-
Total (16 empanadillas, 800 g)	1386	11,9
Total (1 empanadilla)	87	0,74

Valores por 100 g (2 empanadillas)

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
173	1,48	No contiene	1,48



Espinacas a la crema



INGREDIENTES:

150 g de espinacas

20 g de aceite

25 g de harina Loprofin®

250 ml de Prozero®
(1 envase)

20 g de queso rallado
Violife®

Medio ajo

Sal

PREPARACIÓN:

1. Cocer las espinacas.

2. Hacer la bechamel:

Poner el aceite en una sartén, freír el ajo para que coja sabor, luego retirar el ajo.

En el aceite caliente, echar la harina baja en proteínas para que se tueste.

Mientras, calentar en el microondas el sustituto de leche Prozero® en una taza.

Con fuego medio, incorporar el Prozero® caliente a la sartén, removiendo para deshacer los grumos.

Añadir un poco de sal y la mitad del queso rallado en la bechamel, continuar removiendo.

3. Cuando la bechamel esté homogénea y comience a burbujear, añadir las espinacas. Mezclar todo.

4. Retirar a un plato, poner por encima el resto del queso rallado y gratinar.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
150 g de espinacas	35	4,65
20 g de aceite	180	-
25 g de harina Loprofin®	360	0,08
250 ml de Prozero®	165	-
20 g de queso rallado Violife®	57	0,02
Medio ajo	-	-
Sal	-	-
Total plato completo	526	4,75

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
144	1,3	No contiene	1,3

Gachas migas de maíz



INGREDIENTES:

150 g de patata nueva
cruda

30 g de harina de maíz

Agua

Sal

20 ml de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar la patata en rodajas finas, añadir sal al gusto.
2. Poner en un vaso la harina de maíz y añadir agua poco a poco mientras se remueve hasta que quede homogéneo y no admita más agua.
3. Freír la patata a fuego lento en abundante aceite, cuando esté blanda retirar el aceite sobrante y añadir la mezcla de maíz.
4. Cuando la mezcla se una a la patata y se dore, despegar la tortilla con una espátula por debajo desde los bordes hacia el centro y darle la vuelta, dejar que se dore por la otra cara y sacar.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
150 g de patata nueva cruda	119	2,7
30 g de harina de maíz	115	-
20 ml de aceite de oliva	180	-
Total (plato completo, 1 ración de 180 g)	234	2,7

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
130	1,5	No contiene	1,5



Gazpacho



INGREDIENTES:

1,5 kg de tomates maduros

70 g de pimiento verde mediano

250 g de pepino

Un diente de ajo pequeño

30 g de vinagre (3 cucharadas soperas)

70 g de aceite (8,5 cucharadas soperas)

Sal

250 ml de agua (un vaso de agua)

PREPARACIÓN:

1. Partir los tomates, el pepino, el pimiento y el ajo. Poner todo en la batidora junto al vinagre y la sal. Batir hasta que quede todo muy bien triturado. Por último, ir añadiendo el aceite muy despacito mientras batimos.
2. Con ello se consiguen uno 1750 g de gazpacho. Añadir agua hasta llegar a los 2000 g.
3. Si se quiere, se puede pasar por el pasapurés.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
1500 g de tomate	270	13,2
70 g de pimiento verde	12	0,6
250 g de pepino sin piel	30	0,4
Un diente de ajo (4 g)	5	0,27
30 ml de vinagre	5	-
70 ml de aceite de oliva	630	-
Sal, agua	-	-
Total (para 2 litros)	952	14,47

Valor nutricional por 100 gramos			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
48	0,72	No contiene	0,72



Guiso de patata y champiñón



INGREDIENTES:

50 g de cebolla blanca

60 g de pimiento rojo y verde (30 g de cada uno)

65 g de champiñón

150 g de patata

Aceite

Sal

Perejil

Vino blanco

Agua

Un diente de ajo (2 g)

Pimentón de la Vera

PREPARACIÓN:

1. Rehogar la cebolla, el ajo y el pimiento, cortado previamente en daditos, con un chorrito de aceite, unos diez minutos.
2. Añadir después el champiñón, cocido anteriormente, y rehogar otro poco. Añadir una cucharita moka de pimentón de la Vera.
3. Echamos un chorrito de vino blanco (al gusto) y añadimos menos de medio vaso de agua.
4. A continuación añadimos las patatas cortadas en tacos.
5. Echamos sal, perejil.
6. Dejamos cociendo a fuego lento unos 45 minutos.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
50 g de cebolla blanca	21	0,65
30 g de pimiento rojo	8	0,33
30 g de pimiento verde	6	0,26
65 g de champiñón	14	2
150 g de patata	119	2,7
15 ml de aceite de oliva	135	-
2 g de ajo	-	0,12
Sal, perejil, pimentón,...	-	-
Total guiso (aprox. 330 g)	303	6

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
92	1,8	No contiene	1,8

Magdalenas de paté de aceitunas



INGREDIENTES:

100 g de harina Loprofin®

100 ml de agua

Media cucharada de levadura

50 ml de aceite

25 g de paté de aceitunas Olivada Hacendado®

Una pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la levadura, la harina y la sal.
2. Añadir el agua, el aceite y el paté sin dejar de remover.
3. Precalentar el horno a 200 °C.
4. Con el horno caliente meter las magdalenas durante 5 minutos (hasta que suban) y otros 12 minutos a 175 °C.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g de harina Loprofin®	355	0,31
Media cucharada de levadura (5 g)	-	0,16
50 ml de aceite de oliva	450	-
25 g de paté de aceitunas	70	0,52
Sal, agua	-	-
Total para 6 magdalenas	875	1

Valor nutricional por magdalena

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
145	0,16	No contiene	0,16

Musaka vegetal



INGREDIENTES:

500 g de berenjenas
500 g de patatas grandes
300 g de pimientos rojos en trocitos
200 g de cebollas en trocitos
Dos dientes de ajo en trocitos
250 g de champiñones portobello en rodajas
600 g de tomates maduros
100 ml de nata (opcional, 3 g de proteína)
60 g de queso rallado vegano Violife® (original flavour grated)
Dos cucharadas de sal (al gusto)
Pimienta negra fresca (al gusto)
60 ml de aceite de oliva
Cinco ramas de perejil para decorar en el plato

PREPARACIÓN:

1. Pelar las patatas y cocerlas enteras durante 15 minutos.
2. Dejar de enfriar las patatas y cortarlas en rodajas.
3. Pelar los tomates y triturarlos hasta tener una mezcla lisa.
4. Cortar las berenjenas en rodajas y ponerlas sal. Después freír en una sartén utilizando 30 ml de aceite. Empezar con 10 ml e ir añadiendo cuando sea necesario.
5. Utilizar 25 ml de aceite para sofreír las cebollas, el ajo y los pimientos durante unos 7 minutos.
6. Añadir los champiñones portobello y sofreír otros 7 minutos.
7. Añada la mezcla de tomate, una cucharada de sal, la pimienta y la nata (opcional) y dejar a fuego lento 3 minutos.
8. Mientras tanto, calentar el horno a 200 °C grados y utilizar los restantes 5 ml de aceite para engrasar una fuente para el horno.
9. Colocar una capa de rodajas de patatas y por encima una capa de rodajas de berenjenas.
10. Dividir la salsa en dos y poner la mitad por encima de la capa de berenjenas.
11. Repetir punto 9 y 10.
12. Añadir el queso rallado por encima de la salsa y hornear la musaka durante 40 minutos.
13. Decorar los trozos de musaka en plato con unas hojas de perejil.

VALOR NUTRICIONAL:

Plato completo (1 fuente)			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
1875	35,4	3g de la nata (opcional)	32,5

Ración (100 g)			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
117	2,2	0,18	2

Pastel de verduras



INGREDIENTES:

50 g de cebolla

300 g de verduras
(calabacín, zanahoria,
puerro)

10 g de perejil picado

100 g de harina Loprofin®

Medio sobre de levadura
Royal®

4 ml de aceite de oliva

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla, el calabacín, la zanahoria y el puerro.
2. Poner todas las verduras en una sartén y con un chorrito de aceite de oliva freír durante 15 minutos, aproximadamente, sin dejar de remover.
3. Añadimos una pizca de sal y pimienta, mientras removemos.
4. Sacamos del fuego y dejamos enfriar bien.
5. Precalentar el horno a 200 °C.
6. Mezclar con la batidora y agregar poco a poco la harina, la levadura y la sal.
7. Echar la mezcla en un molde y hornear a 200 °C, durante 15 minutos.
8. Esperar que se enfríe, y desmoldar.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
50 g de cebolla	20	0,65
120 g de calabacín	15	1,4
120 g de zanahoria	45	1,4
60 g de puerro	36	0,9
10 g de perejil	-	0,3
100 g de harina Loprofin®	355	0,3
Medio sobre levadura Royal®	11	-
4 ml de aceite de oliva	45	-
Total pastel (500 g)	519	4,9

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
103,8	0,99	No contiene	0,99

Pimientos del piquillo rellenos de patata y champiñones



INGREDIENTES:

7 ml de aceite de oliva
 300 g de patata cocida
 50 g de champiñón picado
 150 g de pimientos del piquillo
 50 g de cebolla
 50 ml de leche Nestlé Junior 1+®
 Cebollino
 Una cucharadita de pimienta blanca
 Un diente de ajo picado
 30 g de mantequilla
 Perejil
 Sal al gusto
 125 g de crema de calabaza Knorr®

PREPARACIÓN:

- Comenzar con el rehogado para realizar el relleno de los pimientos:
 Poner tres cucharadas soperas de aceite de oliva en la sartén. Por otro lado machar un diente de ajo, mezclar con el perejil y la sal. Picar la cebolla. Añadir la cebolla y la mezcla de ajo machado a la sartén, pochar todo bien.
 Después añadir el champiñón picado, el cebollino, una cucharadita de pimienta blanca, una cucharadita de sal y seguir rehogando.
 Cuando este rehogada la mezcla anterior echar la patata cocida y mezclar todo. Después añadir el sustituto de leche y mover para que se mezcle bien.
 Apartar del fuego y añadir la mantequilla.
- Rellenar los pimientos con la mezcla anterior.
- En una fuente para horno añadir un poco de crema de calabaza y colocar sobre ella los pimientos. Echar otro poco de crema de calabaza sobre los pimientos y meter al horno 15 minutos a 180 °C.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
7 ml de aceite de oliva	63	-
300 g de patata cocida	258	5,13
50 g de champiñón	14	1,2
150 g de pimientos del piquillo	33	1,8
50 g de cebolla	21	0,65
50 ml de leche Nestlé Junior 1+®	35	0,95
30 g de mantequilla	225	0,21
125 g de crema de calabaza Knorr®	46	1
Un diente de ajo (4 g)	5	0,27
Cebollino, pimienta, perejil, sal	-	-
TOTAL para 10 pimientos	701	11,21

Valor nutricional por 1 pimiento			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
70	1,1	0,1	1

Valor nutricional por 100 gramos			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
100	1,6	0,16	1,44

Quiche de espinacas y tomates cherry



INGREDIENTES:

Para la masa:

250 g de harina baja en proteínas Beiker®
 120 g de margarina vegetal fría en trozos
 60 ml de agua fría
 Media cucharadita de sal

Para el relleno:

Una cucharadita de margarina vegetal
 Uno o dos dientes de ajo
 30 g de harina baja en proteínas Beiker®
 60 ml de agua
 400 g de queso hipoproteico Violife®
 30 g de aceite de oliva
 Una cucharada y media de Maizena®
 Una pizca de pimienta negra molida
 Una pizca de nuez moscada
 200 g de espinacas crudas (si son congeladas, descongelar previamente)
 Dos cucharadas de pan rallado (dos biscotes Beiker® triturados, 16 g)
 100 g de tomates cherry

PREPARACIÓN:

Masa:

1. Poner en un bol la harina, la margarina, el agua y la sal.
2. Mezclar hasta que quede una masa uniforme (debe quedar de textura tipo a la plastilina de los niños).
3. Formar una bola con la masa, envolver en film transparente y reservar en la nevera mientras se hace el relleno.

Relleno

1. En primer lugar, engrasar un molde redondo para horno con una cucharada de margarina vegetal. Reservar.
2. Machar uno o dos ajos. Reservar.
3. Diluir 30 g de harina en 60 ml de agua. Reservar.
4. Mezclar el queso Violife® con la pimienta negra, la nuez moscada y la sal. (si se usa el queso en bloque, picar muy bien con ayuda de una picadora; también puede usarse queso rallado Violife®).
5. En un bol, mezclar: el ajo machado, con la mezcla de harina y agua, el queso picado y los 30 ml de aceite de oliva. Mezclar bien.
6. Añadir a la mezcla los 200 g de espinacas y mezclar de nuevo.

Montaje:

1. En el molde previamente engrasado con margarina, poner la bola de masa e irla aplastando hasta cubrir toda la base y los bordes hasta 1-2 cm.
2. Después espolvorear pan rallado hipoproteico (unas dos cucharaditas). En este caso usamos dos biscotes de Beiker® rallados/triturados.
3. Añadir la mezcla con las espinacas dentro del molde.
4. Partir los cherrys a la mitad y poner por encima, con el corte hacia arriba.
5. Espolvorear un poco de pan rallado por encima.
6. Hornear a 180-190 °C entre 45-50 minutos.
7. Sacar del horno, dejar enfriar 10 minutos y lista para comer.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
280 g de harina Beiker®	983	0,84
125 g margarina vegetal	893	0,62
400 g de queso Violife®	1140	-
30 ml de aceite de oliva	270	-
200 g de espinacas	46	5,72
100 g de cherrys	18	0,88
16 g de pan rallado Beiker®	65	0,36
Agua, sal, nuez moscada, pimienta negra	-	-
Total	3415	8,42

Valor nutricional por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
297	0,73	No contiene	0,73

Perrito caliente



INGREDIENTES:

Un pan medias noches Shär sin gluten® (50 g)

Una salchicha Metzgerei Schott®

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la salchicha en la sartén o microondas.
2. Abrir el pan y poner la salchicha.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
50 g de pan media noche Shär sin gluten®	140	1,5
Salchicha (40 g)	103	0,7
Total perrito	270	2,2

Valor nutricional por 100 gramos			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
138 kcal	2,4	1,6	0,78

Sopa de chirivías con brócoli



INGREDIENTES:

25 ml de aceite de oliva

Una cebolla en trocitos

500 g de chirivías,
(aprox. 4 chirivías, 3,5
cortados en trocitos y 0,5
raspado en tiritas finas)

400 g de brócoli

Tres dientes de ajo en
trocitos pequeños

800 ml de caldo de
verduras casera o 800 ml
de agua con dos pastillas
de caldo de verduras
(Knorr® caldo vegetal)

Media cucharadita de sal
(opcional)

Un toque de pimienta
negra fresca (a gusto)

Cinco ramitas de perejil
(solo las hojas)

PREPARACIÓN:

1. Calentar en una sartén 15 ml de aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo durante 3 minutos.
2. Añadir los trocitos de chirivías cortadas, el brócoli y añadir el caldo o el agua con las pastillas, la sal (opcional) y la pimienta y cocinar durante 25 minutos (hasta que las chirivías están bien cocidas).
3. Añadir las hojas de perejil y triturar la sopa hasta obtener una mezcla fina.
4. Calentar en una sartén los otros 10 ml de aceite y freír las tiritas de chirivías hasta que tengan un color dorado.
5. Repartir la sopa en cuencos y finalizar colocando las tiritas de chirivías por encima.

VALOR NUTRICIONAL:

Plato completo (aprox. 2 litros de sopa)			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
956	22,5	No contiene	22,5

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
48	1,12	No contiene	1,12



Tiras de calabacín



INGREDIENTES:

250 g de calabacín pequeño

20 g de harina fina de maíz (Maizena®)

40 ml de aceite de oliva

20 g de miel de caña

PREPARACIÓN:

1. Pelar el calabacín y cortar en tiras como si fueran patatas fritas. Mientras poner el aceite a calentar.
2. Rebozar las tiras de calabacín en Maizena® y freír hasta que se doren.
3. Cuando estén listas, sacar de la sartén e ir poniéndolas en un plato con papel para que absorba el aceite sobrante.
4. Finalmente, cuando ya las tenemos todas, emplatar y añadir por encima un chorrito de miel de caña.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
250 g de calabacín	40	3
20 g de Maizena®	75	0,05
40 ml de aceite de oliva	360	-
20 g de miel de caña	61	0,06
Total para un calabacín entero	536	3,11

Valores por 100 g

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
215	1,2	No contiene	1,2

Tortilla de patata



INGREDIENTES:

100 g de patata

25 g de harina baja en proteínas Harifen®

75 g Agua

Sal

Colorante alimentario

20 g de cebolla

20 g de pimiento verde (opcional)

30 ml de Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bol 25 g de harina baja en proteínas con agua, hasta que quede textura cremosa tipo al huevo batido. Añadir sal y colorante alimentario.
2. Por otro lado, freír la patata en abundante aceite.
3. Una vez frita, añadir al recipiente con la harina y el agua. Mezclar.
4. Poner una sartén al fuego con aceite. Freír la tortilla por los dos lados.
5. Si se quiere añadir cebolla y pimiento, freír junto con la patata.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g de patata	79	1,8
25 g de harina	90	0,02
30 ml de aceite de oliva	270	-
20 g de cebolla	8	0,26
20 g de pimiento verde	4	0,17
Total tortilla entera	451	2,25

Valor nutricional por 100 gramos			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
300	1,5	No contiene	1,5



Triángulos de verduras



INGREDIENTES:

300 g de repollo cortado en tiras finas
100 g de zanahoria rallada
100 g de cebolla picada
20 g de beicon
Masa brick (o pasta filo)
Margarina
Aceite y sal

PREPARACIÓN:

1. Se sofríe la cebolla y se agrega la zanahoria y el repollo.
2. Se añade un poco de coñac y se sigue removiendo, dejando que se evapore el alcohol.
3. En otra sartén, sin aceite, se pone el beicon y se fríe en su propia grasa.
4. Cuando la verdura esté hecha, se añade el aceite que ha soltado el beicon y se mezcla para que coja el sabor.
5. Preparación de los triángulos:
 - Se cortan tiras de la masa brick de unos 10 cm.
 - En cada una, se pone unos 25 g de la verdura y un trocito de beicon (unos 2 g).
 - Se pliega cada tira doblando un pico y formando un triángulo.
 - Para sellarlos se usa margarina derretida en el microondas.
 - Una vez están todos los triángulos, se colocan sobre una bandeja.
 - Se precalienta el horno a 180 °C.
 - Se pintan con la margarina derretida y se meten en el horno.
 - Se espera unos 10 minutos y listo.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
300 g de repollo	84	4,2
100 g de zanahoria	42	1,2
100 g de cebolla	47	1,4
20 g de beicon La Selva	58,6	3
50 g de margarina Tulipán	269,5	0,25
90 g de masa brick Carrefour	220,5	4,41
100 ml de aceite	900	-
Total para 14 triángulos (aprox. 600 g)	1621,6	14,46
Total para 1 triángulo (aprox. 42 g)	115,8	0,82

Valores por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
270	2,41	0,5	1,91

Apple crumble



INGREDIENTES:

2 kg de manzanas (mejor golden)

150 g de mantequilla

150 g de azúcar

150 g de Maizena®

Un pellizco de sal

Media cucharadita pequeña de levadura química

Canela

PREPARACIÓN:

1. Pelamos las manzanas, las cortamos en trozos de 1/6 o 1/8 de manzana, y las ponemos en una bandeja honda para horno o en un molde de tarta redondo y las metemos al horno a calentar mientras preparamos el resto de la receta (media hora aproximadamente a unos 180 °C).
2. Derretimos la mantequilla en un cuenco y la juntamos con el azúcar y removemos bien (mezcla 1).
3. En otro cuenco, ponemos Maizena®, sal, canela y levadura y removemos para que quede bien repartido (mezcla 2).
4. Juntamos la mezcla 1 con la mezcla 2 en el bol más grande, y removemos todo bien. Queda una pasta manejable con las manos.
5. Sacamos las manzanas del horno y echamos por encima, repartida más o menos, la mezcla total. Veréis que no lo cubre todo, pero lo echamos a pegotes repartidos tan equitativamente como consideremos.
6. Metemos todo al horno, a 220 °C, bandeja del medio, unos 15-20 minutos. Se sirve con cuchara y con un poquito de nata líquida al gusto.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
2 kg de manzanas	1040	6
150 g de mantequilla	1075	1,35
150 g de azúcar	570	0,2
150 g de Maizena®	570	0,4
Media cucharadita de levadura química	2	-
Una pizca de sal	-	-
Canela	-	-
Total (pastel completo, aprox. 2 kg)	3257	7,95
Total (1 churro de 25 g)	107	< 0,1

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
163	0,4	< 0,1	0,4

Batido de acelgas, manzana y plátano



INGREDIENTES:

50 g de acelgas

280 g de manzanas verdes

80 g de plátano

PREPARACIÓN:

1. Lavar y trocear las hojas de acelga quitando las partes blancas que son duras, utilizando solo la parte verde de la hoja.
2. Pelar y trocear las manzanas y el plátano.
3. Meter todo en la licuadora con un poco de agua y triturar. Según se quiera más líquido o más espeso el batido, echar más o menos cantidad de agua.
4. Servir frío preferiblemente.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
50 g de acelgas	16,5	1,0
280 g de manzanas verdes	145,6	0,84
80 g de plátano	72,0	1,12
Total (400 ml)	234,1	2,96

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
59	0,74	No contiene	0,74



Batido de fresa y plátano



INGREDIENTES:

1 litro de Prozero®

100 g de fresa o plátano

PREPARACIÓN:

1. Trocear la fruta.
2. Poner la fruta troceada junto con el Prozero® en una batidora de vaso. Triturar hasta que quede la fruta bien triturada y el batido homogéneo.
3. Dejar enfriar y servir.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g fresa	32	0,7
1000 ml Prozero®	660	-
Total batido completo (1 litro)	692	0,7

Valores nutricionales por 100 ml

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
69 kcal	0,07	No contiene	0,07

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g plátano	89	1,4
1000 ml Prozero®	660	-
Total batido completo (1 litro)	749	1,4

Valores nutricionales por 100 ml

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
75 kcal	0,14	No contiene	0,14



Batido de lechuga, kiwi, pera y hierbabuena



INGREDIENTES:

60 g de hojas de lechuga.
Se puede utilizar lechuga romana, cogollos de Tudela, lechuga de trocadero, etc.

160 g de kiwis

240 g de peras

1 kg de hojas de hierbabuena. Se puede sustituir las hojas de hierbabuena por hojas de menta

PREPARACIÓN:

1. Pelar y trocear los kiwis y las peras y licuarlo todo.
2. Añadir a la licuadora las hojas de lechuga y hierbabuena previamente lavadas y añadir un poco de agua. Según se quiera el batido más líquido o más espeso, echar más o menos cantidad de agua.
3. Servir frío preferiblemente.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
60 g de hojas de lechuga	10,8	0,72
160 g de kiwis	81,6	1,6
240 g de peras	146,4	24
1 kg de hoas de hierbabuena	146,4	24
Total (400 ml)	239,24	3,31

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
60	0,83	No contiene	0,83



Bizcocho de naranja



INGREDIENTES:

250 g de harina baja en proteínas Loprofin®

90 g de azúcar

15 g de sucedáneo de huevo Orgran®

1 sobre de gasificante

9,5 g de levadura Potax® (1 sobre)

200 ml de zumo de naranja

Ralladura de limón y naranja

20 g de aceite

PREPARACIÓN:

1. Se ralla la piel de la naranja y el limón y se tritura con el azúcar.
2. Se añade el aceite y el sustituto de huevo y se continúa batiendo.
3. Se echa el zumo de naranja y se mezcla con el resto.
4. Se incorpora la harina, la levadura y el gasificante, tamizándolos sobre el bol.
5. Una vez están todos los ingredientes, estos se batan con las varillas a una velocidad baja, hasta obtener la masa.
6. Cuando la masa esté homogénea, se distribuye sobre el molde, que previamente se habrá pintado con aceite, para poder desmoldar mejor el bizcocho.
7. Se deja fermentar en un sitio cálido y sin corrientes de aire unos 20 minutos.
8. Se pone en el horno, precalentado a 180 °C.
9. Se espera aproximadamente 30 minutos.
10. Se desmolda y se decora con azúcar glass.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
250 g de harina Loprofin®	887,5	0,78
90 g de azúcar	342	-
15 g de sucedáneo de huevo Orgran®	46,95	0,03
9,5 g de levadura Potax® (1 sobre)	8,93	0,05
200 ml de zumo de naranja	84	1,2
20 g de aceite	180	-
1 sobre gasificante	5,35	-
Total para bizcocho completo (aprox. 550 g)	1554,73	2,06

Valor nutricional por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
283	0,37	No contiene	0,37

Bizcocho de zanahoria bajo en proteínas



INGREDIENTES:

175 g de zanahorias

150 g de azúcar

Dos cucharillas de sustituto de huevo Loprofin®

50 ml de aceite de oliva

90 g de harina panificable baja en proteínas Loprofin®

10 g de levadura química

Azúcar glass para espolvorear

PREPARACIÓN:

1. Ponemos las zanahorias y el azúcar en una picadora. Las trituramos.
2. Añadimos el sustituto de huevo y el aceite de oliva. Lo mezclamos todo.
3. Añadimos la harina panificable baja en proteínas y la levadura y lo mezclamos todo.
4. La mezcla ya está lista.
5. Engrasamos bien el molde (mejor de cristal para hacerlo luego en el microondas).
6. Vertemos la mezcla en el molde.
7. Tapamos y metemos en el microondas a máxima potencia unos 8 minutos.
8. Sacamos y quitamos la tapa.
9. Dejamos reposar unos 5 minutos y lo desmoldamos.
10. En cuanto se enfríe, espolvoreamos con azúcar glass.
11. Ya está listo para comer.

VALOR NUTRICIONAL:

	TODO EL BIZCOCHO	PORCIÓN (100 g)
Calorías	1600 Kcal	267 Kcal
Proteínas	2 gramos (no contiene proteínas de alto valor)	0,33 gramos

Brazo gitano de crema y chocolate



INGREDIENTES:

Para la masa:

180 g de harina baja en proteínas Bezgluten®

180 g de azúcar blanco

100 g de nata de repostería Covap®, o nata vegetal

84 g de aceite de oliva suave

125 ml de agua

Un sobre de levadura química Royal®

Ralladura de un limón

Relleno y cobertura:

300 ml de sustituto de leche Loprofin®

88 g de polvo para crema pastelera Royal® (medio bote)

Medio sobre de cobertura de chocolate Dr. Oetker®

PREPARACIÓN:

Preparación de la masa:

1. Mezclamos todos los ingredientes para la masa en un bol, hasta lograr una textura homogénea.
2. Sobre la bandeja del horno ponemos papel vegetal para hornear y extendemos la mezcla con una espátula para que quede fina y uniforme.
3. Cocinamos en el horno precalentado a 180 °C.

Preparación de la crema:

1. En una taza ponemos 50 ml de sustituto de leche y añadimos el polvo para la crema pastelera, lo disolvemos bien.
2. Mientras, calentamos 250 ml de sustituto de leche y cuando hierva añadimos la mezcla anterior, removiendo continuamente durante uno o dos minutos hasta que espese.
3. Lo dejamos enfriar.

Preparación del brazo:

1. Cuando está lista la masa, aún un poco caliente, le extendemos la crema por encima y la enrollamos con cuidado de no romperla, y de no quemarnos, con ayuda del papel vegetal. (Podemos mantener la forma, ya que tiende a deslizarse y soltarse el rulo, con el mismo papel vegetal sujeto con pinzas).
2. Lo dejamos enfriar.

Preparación del chocolate:

1. Preparamos la cobertura de chocolate siguiendo las indicaciones del envase: Calentamos el sobre al baño maría en agua no hirviendo, a unos 75 °C, durante 5 minutos.
2. Lo sacamos y con ayuda de un paño lo amasamos hasta que esté blando el chocolate.
3. Lo vertimos con cuidado sobre el brazo de gitano extendiendo con una espátula o lengua pastelera, para que quede uniforme. Medio sobre es suficiente para cubrir todo el pastel.
4. Metemos en el frigorífico o dejamos enfriar hasta que el chocolate se endurezca.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
180 g de harina baja en proteínas Bezgluten®	646,2	0,72
180 g de azúcar blanco	720	-
100 g de nata de repostería Covap®	335	2
84 g de aceite de oliva suave	690,5	-
125 ml de agua	-	-
16 g de levadura química Royal®	24	0,8
300 ml de sustituto de leche Loprofin®	120	1,2
88 g de polvo para crema pastelera Royal®	50	-
50 g de cobertura de chocolate Dr. Oetker®	300	1,15
Total brazo gitano (aprox. 1 kg)	2885	5,87

Valores por 100 g (3 uds.)

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
288	0,59	0,31	0,27

Brochetas de fruta



INGREDIENTES:

100 g de fresa

100 g de kiwi

100 g de piña

PREPARACIÓN:

1. Cortar todas las frutas en trocitos. Procurar que los trozos sean de tamaño similar.
2. En palitos para brochetas ir pinchando los trocitos de fruta, uno detrás de otro, alternando la fruta.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g fresa	32	0,7
100 g kiwi	61	1,15
100 g piña	48	0,55
Total (para unas 10 brochetas)	141	2,4

Valores nutricionales por una brocheta			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
14 kcal	0,24	No contiene	0,24



Churros rellenos



INGREDIENTES:

20 g mantequilla Flora® vegetal

65 ml de agua

65 g de harina mix repostería Adpan®

Aceite de girasol

Azúcar

70 ml Prozero®

Para el relleno:

Mermelada de fresa

Mermelada de melocotón

Nocilla® dos sabores Carrefour®

PREPARACIÓN:

1. Echar la mantequilla y el agua y ponerlo a hervir.
2. Añadir la harina y batir.
3. Vamos añadiendo Prozero® poco a poco para obtener una masa homogénea.
4. Después introducir la masa en una manga pastelera.
5. Poner en una bandeja un papel de horno y con la manga pastelera ir haciendo las bases en forma de espiral.
6. Poner con una cuchara de café el relleno que queramos en este caso mermeladas y Nocilla® (estimamos unos 5 g por cada churro).
7. Volver a repetir la operación con la manga pastelera esta vez hacia arriba en forma de pastelito.
8. Poner a hervir el aceite en una sartén honda y con la ayuda de la espumadera y mucho cuidado coger los churros y los introducimos para freír.
9. Tienen que estar bien dorados.
10. Los sacamos y los rebozamos en un poco de azúcar o se la espolvoreamos.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
20 g de mantequilla Flora® vegetal	143	< 0,1
65 g de harina mix repostería Adpan®	222	0,22
70 ml Prozero®	46	-
25 g de mermelada fresa / melocotón	50	0,12
25 g Nocilla® dos sabores Carrefour®	143	0,37
Azúcar para rebozar los churros (aprox. 50 g)	200	-
Aceite de girasol para freír (aprox. 30 ml)	270	-
Total (10 churros de aprox. 25 g)	1074	0,81
Total (1 churro de 25 g)	107	< 0,1

Valores por 100 g

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
428	0,3	< 0,05	0,3

Cruasanes de chocolate



INGREDIENTES:

Una masa de hojaldre Adpan® (debe ser redonda)

Crema de chocolate Carrefour®

20 g de azúcar glass para espolvorear

PREPARACIÓN:

1. Estiramos la masa sobre una superficie lisa. Cortamos la base en triángulos, desde el centro (tipo pizza), y hacemos un corte de unos 2-3 cm en la parte ancha del triángulo (esto favorecerá que en el horno se distribuya el chocolate por todo el cruasán).
2. Ponemos una cucharada de crema de chocolate sobre la masa, justo en la parte más ancha, donde hicimos el corte. Y enrollamos cada triángulo desde el bode exterior hasta el pico. Luego curvamos las puntas dándole forma de cruasán.
3. Colocarlos en la bandeja del horno sobre papel de horno, dejando espacio entre ellos para que no se peguen al hornear. Hornear 15-20 minutos a 180 °C. Al sacar del horno espolvorear con azúcar glass.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
Una masa de hojaldre Adpan® (250 g base entera)	1225	0,92g de BVB
80 g de crema chocolate Carrefour® (10 g por cruasán)	414	1,2g de AVB
20 g de azúcar glass para espolvorear	80	-
Total (8 cruasanes)	1719	2,12
Total (1 cruasan)	215	0,26 (0,15 g de AVB)

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
520	0,64	0,36	0,28

Galletas de mantequilla



INGREDIENTES:

225 g de mantequilla La Asturiana®

125 g de azúcar glass Azucarera®

175 g de Maizena®

200 g de harina hipoproteica Bezgluten®

Una cucharadita y media de pasta de vainilla Home Chef®

Una cucharadita de sal

4 g de huevo

27 g de sustituto de leche Loprofin®

3 g de lecitina de soja Vive+®

Un tarrito de guindas en almíbar Royal®

PREPARACIÓN:

1. Poner en el recipiente de la batidora la mantequilla en pomada y el azúcar glass bien tamizado. Batir unos 5 minutos, hasta que se vea una mezcla blanquecina y esponjosa.
2. Por otro lado, batir el huevo. Ir incorporando el huevo a la mezcla anterior, poco a poco.
3. Añadir el sustituto de leche, en el que previamente hemos disuelto la lecitina de soja, poco a poco.
4. Tamizar, por separado, la harina y la Maizena®, mezclarlas. Añadir la sal y mezclar de nuevo.
5. Incorporar la mezcla de harina y Maizena®, poco a poco, a la mezcla anterior.
6. Batir hasta que se mezclen bien (cuidado de no sobrebatar).
7. Meter la masa en una manga pastelera con boca de estrella grande.
8. Poner un papel vegetal sobre la bandeja del horno, mojar con un poco de agua debajo del papel para que no se mueva.
9. Dar la forma que queramos a las galletas con la manga pastelera: concha, caracola, bastones, lazos...
10. Si queremos decorar con guindas, hay que ponerlas antes del horneado.
11. Cuando esté el horno precalentado a 200 °C, meter la bandeja y hornear un máximo de 10 minutos. Deben quedar claritas pero bien hechas.
12. Una vez fuera del horno se pueden decorar como queramos: lascas de chocolate blanco, cobertura, siropes, azúcar glass...

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
225 g de mantequilla	1669	1,35
125 g de azúcar glass	500	-
175 g Maizena®	672	0,85
200 g de harina Bezgluten®	682	0,4
15 g de pasta de vainilla	45	-
45 g de huevo	66	5,8
27 g de sustituto de leche Loprofin®	11	0,08
3 g de lecitina de soja	21	-
100 g de guindas en almíbar	70	0,5
Total (aprox. 700 g)	1736	9

Valor nutricional por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
533	1,28	1	0,28

Magdalenas de aceite



INGREDIENTES:

50 g de huevo (un huevo pequeño)

30 g de harina de trigo (9/100)

50 g de harina de chuño

170 g de harina hipoproteica Bezgluten®

8 g de levadura Royal®

Una pizca de sal

210 g de azúcar

220 g de aceite de girasol

170 ml de sustituto de leche Loprofin®

Ralladura de un limón

PREPARACIÓN:

1. Pesar y tamizar las diferentes harinas, añadir la levadura química Royal®, mezclar bien e incorporar la sal. Mezclar y reservar.
2. Pesar el aceite en un recipiente y añadir el sustituto de leche.
3. Reservar todo.
4. En un bol poner el huevo a temperatura ambiente, añadir el azúcar y batir. Montar hasta que blanquee y haya triplicado su volumen.
5. Seguir batiendo mientras añadimos la mezcla de leche y aceite a hilo, muy poco a poco.
6. Una vez añadido todo el líquido, incorporar la harina, poco a poco, hasta que esté todo bien mezclado.
7. Añadir la ralladura de limón y mezclar de nuevo.
8. Una vez lista la mezcla reservar en el frigorífico, un mínimo de una hora y un máximo de un día.
9. Para preparar las magdalenas, mientras reposa la masa, precalentar el horno a 250 °C, arriba y abajo.
10. Utilizar cápsulas de papel rígidas, o de papel rizadas dentro de moldes metálicos, o molde de silicona.
11. Rellenar las cápsulas hasta algo más de la mitad.
12. Antes de meter en el horno la bandeja, poner un poco de azúcar sobre la superficie de la masa.
13. Meter en el horno y bajar la temperatura a 200 o 210 °C aproximadamente.
14. Hornear durante unos 12 o 15 minutos.
15. Poner sobre una rejilla y dejar enfriar.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
50 g de huevo	70	6,5
30 g de harina de trigo	100	3,1
50 g de harina de chuño	143	0,75
170 g de harina Bezgluten®	580	0,34
8 g de levadura Royal®	-	0,26
210 g de azúcar	798	-
220 ml de aceite de girasol	1980	-
170 ml de sustituto de leche Loprofin®	68	0,51
Sal, ralladura de limón	-	-
Total (aprox. 830 g)	3739	11,46

Valor nutricional por 100 gramos

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
450	1,35	1,13	0,22

Manzana frita



INGREDIENTES:

250 g de manzana

20 g de Maizena®

150 ml de agua

15 g de azúcar

5 g de azúcar glass

40 ml aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar, y retirar el corazón de la manzana. Cortar en cubitos no muy gruesos.
2. Hacer un batido espeso con la Maizena®, el agua y el azúcar.
3. Sumergir los cubos de manzana en el batido.
4. Freír cada trozo en el aceite.
5. Servir espolvoreado con el azúcar glass.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
250 g de manzana	130	0,75
20 g de Maizena®	75	0,05
40 ml de aceite de oliva	360	-
15 g de azúcar blanco	58	-
5 g de azúcar glass	19	-
TOTAL para una manzana	642	0,8

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
275	0,3	No contiene	0,3



Rosquillas de anís



INGREDIENTES:

200 g de harina apteica, yo Loprofin® (de los cuales tostaremos 150 g)

Un cuarto de una cucharita de sal

15 g de sésamo o ajonjolí (cuatro cucharaditas)

Media cucharadita de anís en grano o matalauva

Un cuarto de una cucharita de canela molida

30 g de azúcar glass

50 g de manteca de cerdo (2 cucharadas generosas)

50 ml licor de anís dulce

Algo más de azúcar glass para emborrizar las rosquillas ya horneadas

PREPARACIÓN:

1. Pesar 150 g de harina y ponerla en una sartén amplia al fuego para tostarla. Añadir aquí la pizca de sal, el sésamo y el anís en grano para tostarlos a la vez que la harina.
2. Remover constantemente controlando que no se tueste demasiado pues amargarían estos ingredientes. Apartar volcando dentro de un bol.
3. Añadir ahora 50 g de harina (para completar los 200 g de la receta), la canela molida y los 30 g de azúcar glass. Remover con una cuchara y mezclar.
4. Añadir la manteca blanca de cerdo e integrar (con el calor de la harina tostada se derretirá rápidamente).
5. Poner el licor de anís dulce y amasar hasta obtener una bola de masa blandita pero compacta y nada de masa ni en el bol ni en los dedos.
6. Si fuera necesario porque quede arenosa, poner dos o tres cucharadas de agua para unir mejor.
7. Una vez conseguida la bola de masa, ponerla sobre papel vegetal y aplastar con el rodillo para hacer una plancha de 1 cm (o centímetro y medio).
8. Utilizar un cortador de rosquillas o en su defecto, un cortador redondo y un sacacorazones de manzanas para el agujero del centro.
9. Con ayuda de la espátula colocar las rosquillas de masa sobre papel vegetal cubriendo la rejilla del horno.
10. Volver a unir los restos de masa para formar más rosquillas.
11. Precalentar el horno a 180 °C unos 10 minutos.
12. Hornear a 180 °C unos 15 minutos o hasta que las rosquillas estén ligeramente tostadas.
13. Dejar enfriar en la rejilla un poco antes de manipularlas.
14. Poner en un plato un poco de azúcar glass y pasar las rosquillas por las dos caras.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
200 g de harina apteica Loprofin®	710	0,7
Un cuarto de una cucharita de sal	-	-
15 g de sésamo o ajonjolí (cuatro cucharaditas)	86	2,5
Media cucharadita de anís en grano o matalauva	9	0,4
Un cuarto de una cucharita de canela molida	5	-
30 g de azúcar glass	120	-
50 g de manteca de cerdo (2 cucharadas generosas)	445	-
50 ml licor de anís dulce	120	-
Algo más de azúcar glass para emborrizar las rosquillas ya horneadas (30-50 g)	120	-
Total (para 15 rosquillas)	1615	3,6

Valores por 100 g (5 rosquillas)

KILOCALORIAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
535	1,2	0,83	0,37

Strudel de manzana



INGREDIENTES:

250 g de hojaldre Adpan®
250 g de manzana cortada
60 g de pasas
30 g de azúcar o panela
5 g de canela

PREPARACIÓN:

1. Cortamos la manzana en dados.
2. Rehogamos la manzana y una vez que esté dorada le añadimos las pasas, la panela y la canela.
3. Una vez rehogado todo, esperaremos a que se enfríe un poco la mezcla y la ponemos sobre el hojaldre.
4. Trenzamos el hojaldre y lo meteremos en el horno 35 minutos a 200 °C.
5. Dejamos enfriar y ya tenemos terminado este delicioso postre.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
250 g de hojalde Adpan®	1225	0,92
250 g de manzana	130	0,7
60 g de pasas	179	2,1
30 g de azúcar o panela	111	-
5 g de canela	-	0,25
Total pastel (aprox. 580g)	1645	4

Valores por 100 g			
KILOCALORIAS	PROTEÍNAS (g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
283	0.7	No contiene	0,7

Tarta de fresa y yogur



INGREDIENTES:

Base:

100 g de galletas biscotto
aproteico Aproten®

50 g de mantequilla

Crema:

125 g de nata para montar
Magik® (mejor si está fría)

Un yogur de fresa

Un sobre de agar-agar (4 g)

70 g de azúcar

150 g de fresas

Fresas adorno

PREPARACIÓN:

Para la preparación de esta tarta se ha usado Thermomix®, pero puede hacerse también de forma tradicional con una batidora.

1. Colocar en un molde desmontable una base de galletas trituradas con mantequilla. Podéis poner alrededor fresas cortadas. Reservar.
2. Colocar la mariposa y montar unos segundos la nata en velocidad 3 1/2 . Añadir el yogur 10 segundos, velocidad 2 1/2. Reservar.
3. Quitar la mariposa y sin lavar el vaso, triturar las fresas con el azúcar, 10 segundos, velocidad 7. Retirar 3/4 partes más o menos del puré, y calentar 3-4 minutos, 100 °C, velocidad 1.
4. Añadir el agar-agar, 10 segundos, velocidad 3. Agregar al resto de puré de fresas reservado y mezclar. Dejar enfriar unos minutos.
5. Unir el puré a la nata con movimientos envolventes, y volcar sobre la base. Llevar a la nevera unas horas hasta que cuaje.

VALOR NUTRICIONAL:

	CALORÍAS (KILOCALORÍAS)	PROTEÍNAS (GRAMOS)
100 g biscotto	452	1
50 g mantequilla	367	0,25
125 g nata montar	376	0,73
125 g yogur fresa	95	3,8
4 g agar-agar	31,56	0,048
70 g azúcar	280	-
150 g fresas	54	1,05
50 g fresas adornar	18	0,35
Total tarta (peso 700 g)	1673,56	7,228

Valores por 100 g

KILOCALORÍAS	PROTEÍNAS(g)	PROTEÍNAS ALTO VALOR BIOLÓGICO (g)	PROTEÍNAS BAJO VALOR BIOLÓGICO (g)
239	1	0,14	0,89

Las Recetas de mi Familia Hipoproteica

Hospital Universitario
12 de Octubre



CON LA COLABORACIÓN DE

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

