

**DIETAS APROPIADAS
PARA PACIENTES
PKU Y OTM**

*Recetas
de
Cocina*



VOLUMEN 1



Federación Española de
Fenilcetonuria y Otros Trastornos
del Metabolismo PKU y OTM

Con la colaboración de:

CASEN
Fleet
Laboratories™

Crema de Acelgas



INGREDIENTES

Acelga	80 gr
Patata	80 gr
Caldo de pollo	600 ml
Cebolla	30 gr
Ajo	5 gr
Aceite	15 gr
Sal y Pimienta	

ELABORACIÓN

Se pican la cebolla y el ajo y se rehogan a fuego muy lento en aceite. Cuando están listos se les añaden las acelgas picadas, las patatas troceadas, la sal, la pimienta y se cubre con el caldo de ave. Se deja cocer hasta que la patata esté lista (el tiempo dependerá de la calidad de la patata). Después se tritura todo y se tamiza por un colador.

Crema de Acelgas

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	3,66 gr
Proteínas naturales	3,66 gr
Grasas totales	16,64 gr
H. de Carbono	16,97 gr
Kcal.	241,15



Receta de: **María José Camba Garea**

H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



Crema de Grelos



INGREDIENTES

Grelos	75 gr
Patatas	90 gr
Cebolla	50 gr
Aceite de oliva	15 gr
Agua	500 ml
Sal y Pimienta	

ELABORACIÓN

Se pica la cebolla y se rehoga en aceite de oliva. Cuando la cebolla está lista se le añaden las patatas troceadas y los grelos, se cubren con el agua, se salpimenta y se deja cocer hasta que los grelos estén tiernos. Se tritura todo, se pasa por un colador fino, y se sirve.

Crema de Grelos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	3,53 gr
Proteínas naturales	3,53 gr
Grasas totales	17,52 gr
H. de Carbono	18,21 gr
Kcal.	268,50



Receta de: **María José Camba Garea**

H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



Vichissoise



INGREDIENTES

Puerro	75 gr
Mantequilla	10 gr
Cebolla	20 gr
Patata	50 gr
Zumo de limón	1/2 cucharada
Nata líquida	25 ml
Sal, pimienta, nuez moscada y laurel	

ELABORACIÓN

Limpie los puerros y retire la parte verde. Corte la parte blanca en rodajas muy finas. Caliente la mantequilla en una cazuela y sofría el puerro y la cebolla durante aproximadamente unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando, procurando evitar que se queme. Añada la patata, el caldo de verduras, el zumo de limón, la nuez moscada, el laurel, la sal y la pimienta. Cubra y cueza a fuego lento durante unos 30 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Deje enfriar la sopa, retire la hoja de laurel y triture en la batidora hasta obtener una crema homogénea. Vierta en una cazuela limpia y añada la nata líquida. Vuelva a calentar, pero sin llevar a ebullición. Compruebe la sal. Deje enfriar, y luego introduzca en la nevera. Sirva la crema fría, decorada con cebollino (opcional).

Vichissoise

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	2,75 gr
Proteínas naturales	2,75 gr
Grasas totales	11,79 gr
H. de Carbono	21,16 gr
Kcal.	204,95



Receta de: **María José Camba Garea**

H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



Sopa de Aguacate y Verduras

INGREDIENTES

Aguacate	30 gr
Aceite de oliva	5 ml
Tomate	50 gr
Ajo	5 gr
Puerro	50 gr
Leche baja en proteínas	40 ml
Zumo de limón	unas gotas
Sal	

ELABORACIÓN

Pele el aguacate y con un tenedor chafe la pulpa junto con el zumo de limón; reserve. Caliente el aceite en una cazuela y saltee el tomate, el ajo, y el puerro, a fuego lento, durante unos minutos hasta que las verduras se ablanden. Triture las verduras junto con el aguacate hasta obtener un puré liso. Vierta en una cazuela limpia. Agregue el caldo de verduras, y la leche y cueza a fuego lento durante unos minutos. Se puede servir adornada con aritos de puerro.

Sugerencia: Si prefiere servir la sopa fría, añada directamente el caldo de verduras y la leche al puré, cubra y guarde en la nevera unas horas hasta que esté bien frío.

PRIMEROS

Sopa de Aguacate y Verduras

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	2,43 gr
Proteínas naturales	2,27 gr
Grasas totales	10,43 gr
H. de Carbono	15,85 gr
Kcal.	158,45



Salteado de Verduras de Verano

INGREDIENTES

Zanahoria	50 gr
Judía verde	30 gr
Calabacín	30 gr
Cebolla	30 gr
Rabanillo	30 gr
Aceite	5 ml
Mantequilla	5 gr
Vinagre, estragón, sal y pimienta	

ELABORACIÓN

Corte las zanahorias por la mitad a lo largo, y las judías y los calabacines en rodajas. Corte las cebolletas y los rabanillos por la mitad, de modo que todos los trozos de hortalizas sean aproximadamente del mismo tamaño. Derrita la mantequilla en una sartén y saltee las verduras, removiendo, hasta que estén tiernas, pero sin que pierdan su firmeza.

En un cazo, caliente el aceite, el vinagre y el azúcar a fuego lento, removiendo, hasta que el azúcar se disuelva. Retírelo del fuego y añada el estragón picado. Vierta la salsa sobre las hortalizas y mezcle bien, de modo que todos los trozos queden bien impregnados, y sirva el salteado decorado con ramitas de estragón.

PRIMEROS

Salteado de Verduras de Verano

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	2,33 gr
Proteínas naturales	2,33 gr
Grasas totales	10,66 gr
H. de Carbono	12,12 gr
Kcal.	170,95



Receta de: **María José Camba Garea**

H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



Cogollo de Tudela con Granada

INGREDIENTES

Cogollos	100 gr
Granada	10 gr
Cebolla	20 gr
Aceite	10 gr
Zumo de limón	5 gr
Sal	

ELABORACIÓN

Lavar y partir los cogollos por el medio. Se corta la granada y se retiran los granos. Troceamos la cebolla.

Se presentan los cogollos con el resto de ingredientes esparcidos por encima. Se mezcla en un cuenco el aceite, el limón y la sal y se vierte sobre la ensalada.

Cogollo de Tudela con Granada

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	1,78 gr
Proteínas naturales	1,78 gr
Grasas totales	11,03 gr
H. de Carbono	6,67 gr
Kcal.	140,60



Ensalada tibia de Setas



INGREDIENTES

Setas	30 gr
Endibias	50 gr
Tomate	50 gr
Aceite	10 gr
Cebolla	10 gr
Ajo	5 gr
Sal y orégano	

ELABORACIÓN

Cortar las setas en láminas y reservar. Picar la cebolla y el ajo muy finos. Pelar el tomate retirar la semilla y cortar en cubos pequeños. Calentar el aceite en una sartén y saltear el ajo y la cebolla. Añadir las setas, el tomate y el orégano. Saltear a fuego alto durante 5 minutos, moviendo la sartén de forma intermitente. Cortar las endibias en rodajas y añadir al salteado.

Dejamos entibiar y servimos.

PRIMEROS

Ensalada tibia de Setas

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	2,73 gr
Proteínas naturales	2,73 gr
Grasas totales	10,64 gr
H. de Carbono	6,99 gr
Kcal.	137,05



Receta de: **María José Camba Garea**

H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



Ensalada de Escarola con Naranja y Rabanitos



INGREDIENTES

Escarola	40 gr
Naranja	80 gr
Rabanitos	40 gr
Cebolla	10 gr
Aceite	10 gr
Mostaza	1 /2 cucharadita
Zumo de naranja	10 gr
Sal y pimienta	

ELABORACIÓN

Lave las hojas de escarola, escúrralas bien y córtelas en trozos que resulten cómodos para comer. Pele y retire la membrana blanca de la naranja con un cuchillo afilado. Separe los gajos cortándolos a través de la piel. Recoja el jugo que dejen y aprovéchelo para el aliño. Pele la cebolla y córtela en rodajas finas. Prepare y lave los rabanitos y córtelos en rodajas finas. Para el aliño, mezcle vinagre, la mostaza, la sal, la pimienta y el zumo de naranja, remueva con las barillas mientras incorpora el aceite. Mezcle las hojas de escarola, la cebolla y los rabanitos con el aliño. Ponga la ensalada aliñada en el centro del plato de servir y esparza por encima los gajos de naranja.

Ensalada de Escarola con Naranja y Rabanitos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	1,95 gr
Proteínas naturales	1,95 gr
Grasas totales	10,63 gr
H. de Carbono	12,95 gr
Kcal.	155,65



Pasta con Grelos



INGREDIENTES

Pasta baja en proteínas	50 gr
Grelos	50 gr
Ajo	5 gr
Aceite	10 gr
Agua y sal	

ELABORACIÓN

Limpiar y lavar los grelos y cocerlos en agua con sal. Escurrir bien, trocear y reservar. Cocer la pasta en abundante agua con sal y un chorrillo de aceite para que no se pegue. Cuando esté "al dente", escurrir y reservar. En una tartera o sartén con aceite, dorar los ajos fileteados y una guindilla. Cuando empiecen a dorarse los ajos, incorporar los grelos y rehogarlos bien para que tomen el sabor de los ajos. A continuación añadir los espaguetis y mezclar todo bien para integrar los sabores. Servir caliente.

SEGUNDOS

Pasta con Grelos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	1,42 gr
Proteínas naturales	1,22 gr
Grasas totales	10,60 gr
H. de Carbono	48,52 gr
Kcal.	292,45



Espaguetis con Nabizas



INGREDIENTES

Pasta baja en proteínas	60 gr
Nabizas	90 gr
Tomate triturado	60 gr
Aceite	10 gr
Tocino	10 gr
Ajo	5 gr
Sal, ramillete de albahaca fresca	

ELABORACIÓN

Limpie bien las nabizas. Ponga en una cacerola agua a hervir, añádale sal, y cuando empiece la ebullición eche al mismo tiempo las nabizas y la pasta. Mientras tanto, prepare el tomate fresco triturado con un puñado de albahaca fresca finamente picada, poniéndolo a cocinar con una pizca de aceite hasta que haya reducido.

Sofría el tocino y el aceite con el ajo. Escorra la pasta y las nabizas. Vierta por encima el sofrito, el ajo se puede dejar o retirar, añada también el tomate con la albahaca. Remueva y sirva.

SEGUNDOS

Espaguetis con Nabizas

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	3,89 gr
Proteínas naturales	3,65 gr
Grasas totales	15,51 gr
H. de Carbono	62,00 gr
Kcal.	397,65



Tallarines de Verano



INGREDIENTES

Calabacín	50 gr
Pasta baja en proteínas	40 gr
Ajo	5 gr
Nata líquida	15 ml
Aceite de oliva	5 ml
Queso bajo en proteínas	10 gr
Sal, pimienta y albahaca	

ELABORACIÓN

Con un pelapatatas, corte los calabacines en tiras delgadas. Caliente el aceite en la sartén y saltee el ajo durante unos segundos. Añada el calabacín y rehogue durante unos minutos a fuego lento, removiendo continuamente. Agregue la albahaca, el zumo de limón, la nata líquida y el queso rallado, y salpimente al gusto. Mantenga la preparación caliente a fuego lento.

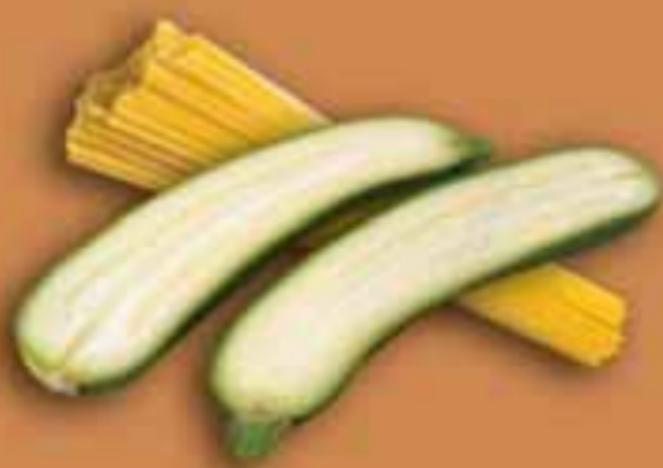
Mientras tanto cueza la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté hecha. Escúrrala. Vierta la mezcla de calabacín por encima de la pasta y sirva de inmediato con pan crujiente.

SEGUNDOS

Tallarines de Verano

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	1,47 gr
Proteínas naturales	1,12 gr
Grasas totales	13,95 gr
H. de Carbono	44,17 gr
Kcal.	304,75



Berenjena rellena de Arroz



INGREDIENTES

Berenjena	150 gr
Cebolla	30 gr
Ajo	5 gr
Pimiento	20 gr
Aceite	10 ml
Arroz bajo en proteínas	30 gr
Queso bajo en proteínas	20 gr
Sal, pimienta, orégano y perejil	

ELABORACIÓN

Cocer el arroz en agua hirviendo con sal, hasta que esté tierno. Escúrralo, lávelo y vuelva a escurrirlo. En una cazuela, lleve agua a ebullición. Retire el tallo de la berenjena y córtela por la mitad a lo largo. Extraiga cuidadosamente la pulpa del centro, dejando un caparazón de 1,5 cm de espesor. Escalde los caparazones durante unos 3-4 minutos, y séquelos bien. Pique finamente la pulpa de la berenjena. Caliente en una sartén el aceite y sofría la cebolla y el ajo hasta que empiecen a dorarse. Añada el pimiento y la pulpa de berenjena y rehogue durante unos minutos. Vierta un poco de agua y cueza unos minutos más, salpimente. Incorpore el orégano y el arroz al sofrito. Coloque los caparazones en una fuente de hornear y rellénelos con la mezcla de arroz, compactándola bien. Cubra la fuente con papel aluminio y cueza unos 20 minutos en el horno precalentado a 190°C. Retire el papel de aluminio, espolvoree con el queso rallado. Encienda el grill y dórelas hasta que el queso burbujee. Sirva bien caliente, decorado con orégano y perejil.

SEGUNDOS

Berenjena rellena de Arroz

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	3,15 gr
Proteínas naturales	2,68 gr
Grasas totales	15,69 gr
H. de Carbono	41,61 gr
Kcal.	331,10



Fideos salteados



INGREDIENTES

Pasta baja en proteínas	40 gr
Aceite de oliva	5 ml
Cebolla	20 gr
Ajo	5 gr
Setas	50 gr
Acelga	50 gr
Salsa de soja	unas gotitas
Sal y pimienta	

ELABORACIÓN

Cocer la pasta en abundante agua con sal. En una sartén, calentar el aceite. Saltear la cebolla y el ajo durante unos minutos, hasta que se ablanden. Añada las setas y saltee otros cinco minutos, hasta que se hayan ablandado. Mientras tanto escurra la pasta y resérvela. Incorpore las acelgas a la sartén, sofría unos minutos y añada la pasta y las gotas de salsa de soja. Mezcle bien todos los ingredientes y saltee unos minutos.

Sirva la pasta caliente. Se puede adornar con cebolleta picada.

SEGUNDOS

Fideos salteados

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	3,28 gr
Proteínas naturales	3,12 gr
Grasas totales	6,50 gr
H. de Carbono	40,12 gr
Kcal.	237,95



Tallarines en salsa de Champiñones

INGREDIENTES (para 4 raciones)

Pasta especial	250 gr
Champiñones	200 gr
Nata líquida	200 ml
Ajo	5 gr
Aceite, sal, pimienta y 1 cucharada de vino blanco	

ELABORACIÓN

Hervir la pasta.

Sofreír el ajo e incorporar los champiñones.

Incorporar la sal y la pimienta añadir el vino blanco, dejar que se haga unos minutos y añadir la nata.

Esperar unos minutos y mezclar con la pasta.

Tallarines en salsa de Champiñones

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	3,55 gr
Proteínas naturales	3,30 gr
Grasas totales	6,50 gr
H. de Carbono	58,40 gr
Kcal.	301,00



Lasaña vegetal



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Berenjena	400 gr
Alcachofa	200 gr
Calabacín	400 gr
Champiñones	100 gr
Tomate	300 gr
Pasta pku	200 gr
Queso pku	50 gr
Albahaca, aceite, sal y ajo	

ELABORACIÓN

Sofreír el ajo en una sartén, incorporar los corazones de alcachofas, la berenjena, el calabacín y los champiñones bien picados. Añadir 100gr de tomate. Dejar que se haga unos minutos, y añadir la albahaca. Sofreír el resto del tomate ligeramente sazonado.

Montar la lasaña terminando con una capa de tomate y queso rallado. Gratinar en el horno y servir.

Lasaña vegetal

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	3,46 gr
Proteínas naturales	3,00 gr
Grasas totales	3,63 gr
H. de Carbono	53,12 gr
Kcal.	258,00



Crema Helada de Calabaza



INGREDIENTES (para 8 raciones)

Sustitutivo de huevo	40 gr
Azúcar	100 gr
Calabaza	500 gr
Nata vegetal	100 gr
Esencia de vainilla	2 cucharaditas
Canela molida	1 cucharadita
Nuez moscada molida	1/2 cucharadita

ELABORACIÓN

Batir el huevo con el azúcar hasta que quede cremoso. Añadir de forma envolvente la calabaza cocida y hecha puré, la nata batida, la canela, la nuez moscada y la vainilla. Verter la mezcla en un molde poco profundo, cubrir con papel aluminio y congelar hasta que solidifique parcialmente. Retirar del frigorífico, romper el hielo con un tenedor y batir con batidora eléctrica hasta que no queden cristales. Llevar otra vez hasta el frigorífico hasta que esté parcialmente sólido y repetir el procedimiento. Verter de nuevo en el molde, cubrir con papel aluminio y congelar hasta que tome el punto.

Crema Helada de Calabaza

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	0,57 gr
Proteínas naturales	0,56 gr
Grasas totales	1,31 gr
H. de Carbono	22,11 gr
Kcal.	102,20



Ensalada colorida de Frutas



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Manzanas	300 gr
Naranja	160 gr
Nectarina	80 gr
Uvas	125 gr
Plátano	80 gr
Miel	20 gr
Kiwis	160 gr
Fresas	150 gr
Zumo de limón	20 ml
Azúcar glass	10 gr

ELABORACIÓN

Lave las manzanas, pélelas y cuartéelas. Córtelas en trozos pequeños y rocíelas enseguida con unas gotas de zumo de limón.

Pele la naranja de forma que no queden restos de membrana. Separe los gajos con un cuchillo, pélelos y recoja el zumo que desprendan. Exprima las pieles para extraer el zumo que aún contienen.

Lave las nectarinas, córtelas por la mitad y deshuéselas. Corte la pulpa en gajos. Lave las uvas, córtelas por la mitad y extraiga las pepitas. Pele el plátano y redúzcalo a puré con la miel y el zumo restante de naranja y limón.

Pele los kiwis y córtelos a rodajas. Lave las fresas y córtelas por la mitad. Mezcle los trozos de fruta y vierta por encima el puré de plátano. Finalmente espolvoree con el azúcar glass.

Ensalada colorida de Frutas

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	1,93 gr
Proteínas naturales	1,93 gr
Grasas totales	0,78 gr
H. de Carbono	44,75 gr
Kcal.	175,93



Pastel de Peras y Moras

INGREDIENTES (para 8 raciones)

Harina baja en proteínas	225 gr
Mantequilla (fría y cortada en cubos)	100 gr
Azúcar	30 gr
Agua helada	2-3 cucharadas
4 Peras peladas, sin centro y rebanadas, aprox.	400 gr
Zumo de limón	20 ml
Moras	200 gr
Canela molida	2 cucharaditas
Azúcar glass para espolvorear	

ELABORACIÓN

Combinar la harina con la mantequilla y el azúcar en una batidora hasta que se forme un granulado fino. Pasar a un bol y trabajar con un cuchillo, incorporar el agua; amasar rápidamente para unir. Envolver en papel film y refrigerar 30 minutos. Colocar las rodajas de pera en un molde engrasado, espolvorear con un poco de azúcar y rociar con el zumo de limón, colocar las moras encima y espolvorear con la canela. Extender la masa y cortar un disco del tamaño de la base del molde, con un cuchillo marcar las raciones, sin cortar del todo. Colocar el disco de masa sobre las moras. Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos, bajar a aprox. 150°C y hornear unos 20 minutos más. Para servir, cortar por las marcas hechas con el cuchillo. Con una cuchara colocar algo de fruta sobre los platos, cubrir con el triángulo de masa y espolvorear con azúcar glass.

Pastel de Peras y Moras

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	0,77 gr
Proteínas naturales	0,68 gr
Grasas totales	10,46 gr
H. de Carbono	39,55 gr
Kcal.	249,38



Albaricoques con puré de Pera



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Albaricoques (firmes y pelados)	12
Azúcar	120 gr
Pera	250 gr
Zumo de naranja	20 ml
Zumo de limón	20 ml
Canela molida	1 cucharadita
Nuez moscada molida	1 cucharadita
Clavo molido	1/2 cucharadita
Menta fresca (finamente picada)	1 cucharada

ELABORACIÓN

Poner los albaricoques en una olla con agua suficiente para cubrirlos. Agregar el azúcar, la canela, la nuez moscada y el clavo. Cocinar a fuego lento hasta que los albaricoques estén tiernos. Dejar enfriar en el almíbar.

Triturar la pera con el zumo de naranja y el de limón, hasta obtener un puré homogéneo. Añadir la menta y remover. Colocar un poco de puré de pera en el fondo de cada plato de servir, disponer los albaricoques sobre el puré y decorar con ramitas de canela.

Albaricoques con puré de Pera

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	2,42 gr
Proteínas naturales	2,42 gr
Grasas totales	0,65 gr
H. de Carbono	54,95 gr
Kcal.	224,57



Budines Estivales

INGREDIENTES (para 4 raciones)

Azúcar	120 gr
Agua	1/2 l
Frambuesas	200 gr
Fresas	300 gr
Moras	100 gr
Arándanos	100 gr
Pan bajo en proteínas, 14 rebanadas sin corteza	

SALSA DE FRUTAS ROJAS

Frambuesas	30 gr
Fresas	80 gr
Moras	30 gr
Arándanos	20 gr
Azúcar glass	20 gr
Zumo de limón	20 ml
Agua	20 ml

ELABORACIÓN

Poner el azúcar y el agua en una olla y calentar, removiendo hasta disolver. Llevar a hervor, bajar la llama, agregar las frutas y cocinar a fuego lento unos cinco minutos o hasta que estén tiernas pero no deshechas. Escurrir reservando el líquido y enfriar. Recortar 8 rebanadas de pan con un molde cortante redondo. Con cuatro discos, tapizar la base de 4 cazuelitas de 125 ml de capacidad, cortar las otras rebanadas de pan en bastones y forrar los costados de las cazuelas. Llenar con las frutas y mojar el pan con parte del líquido reservado; cubrir con los discos restantes. Tapar las cazuelitas con papel aluminio, apoyar encima un peso y refrigerar hasta el día siguiente. Para la salsa, triturar las frutas, el azúcar, el zumo de limón y el agua hasta que quede una crema homogénea. Pasar por un chino para eliminar las semillas y refrigerar. Desmoldar los budines sobre platos, vertiendo la salsa por encima.

Budines Estivales

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	2,33 gr
Proteínas naturales	1,84 gr
Grasas totales	3,45 gr
H. de Carbono	132,75 gr
Kcal.	557,28



Batido de Melón



INGREDIENTES

Melón	100 gr
Plátano	50 gr
Nata líquida	25 ml
Leche baja en proteínas	50 ml
Hielo picado	1 vaso
Extracto de almendra	unas gotitas

Batidos

Batido Delicioso



INGREDIENTES

Manzana	150 gr
Plátano	50 gr
Yogurt natural	32 gr
Miel	5 gr
Hielo picado	1 vaso
Extracto de vainilla	unas gotitas

Batido de Melón

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,71 gr
Kcal.	134,50



Batido Delicioso

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	2,06 gr
Kcal.	157,22

Batido de Manzana y Fresa



INGREDIENTES

Manzana	150 gr
Fresas	50 gr
Nata líquida	25 ml
Leche baja en proteínas	50 ml
Hielo picado	1 vaso
Extracto de limón	unas gotitas

Batidos

Batido de Pera y Arándanos



INGREDIENTES

Pera	150 gr
Arándanos	50 gr
Nata líquida	25 ml
Leche baja en proteínas	50 ml
Hielo picado	1 vaso
Extracto de limón	unas gotitas

Batido de Manzana y Fresa

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,31 gr
Kcal.	166,50



Batido de Pera y Arándanos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,27 gr
Kcal.	127,75

Batido dulce de Zanahoria



INGREDIENTES

Zanahoria	50 gr
Manzana	100 gr
Fresas congeladas	50 gr
Yogurt natural	32 gr
Hielo picado	1 vaso
Nuez moscada	

Batidos

Batido de Cerezas y Coco



INGREDIENTES

Melón	100 gr
Cerezas congeladas	50 gr
Nata líquida	25 ml
Leche baja en proteínas	25 ml
Coco rallado	5 gr
Extracto de almendra	unas gotitas
Hielo picado	1 vaso

Batido dulce de Zanahoria

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	2,13 gr
Kcal.	126,52



Batido de Cerezas y Coco

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	2,05 gr
Kcal.	147,90

Batido cremoso de Sandía



INGREDIENTES

Sandía	100 gr
Plátano	50 gr
Yogurt natural	32 gr
Extracto de almendra	unas gotitas
Canela molida	1/2 cucharadita
Hielo picado	

Batidos

Batido especial de Naranja



INGREDIENTES

Naranja	100 gr
Mandarina	50 gr
Nata líquida	25 ml
Leche baja en proteínas	50 ml
Cacao en polvo	1 cucharadita
Canela molida	1/2 cucharadita
Hielo picado	1 vaso

Batido cremoso de Sandía

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	2,27 gr
Kcal.	94,02



Batido especial de Naranja

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,97 gr
Kcal.	127,50

Recetas de Cocina



Recetas de: **María José Camba Garea**
H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



Federación Española de
Fenilcetonuria y Otros Trastornos
del Metabolismo PKU y OTM

Con la colaboración de:

CASEN
Fleet
Laboratories™