

La repostería de Éric

Recetas bajas en proteínas





AGRADECIMIENTOS

Maria Antonia Vilaseca

Coordinadora de Guía Metabólica
Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

**Nilo Lambruschini, Esperanza Castejón, Silvia Meavilla
Jeniffer Amado, Natalia Catalán, Natalia Egea, Alejandra Gutiérrez**
Sección Gastroenterología y Nutrición Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Carlos Aláez

Fotógrafo y Técnico de Medios Audiovisuales
Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Pilar Gómez

Responsable de Nutrición Cataluña

Jaume Campistol

Unidad de Enfermedades Metabólicas.
Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Esta obra ha sido posible gracias al patrocinio de Nutricia.





Como madre de Èric os diré que los primeros años fueron difíciles en cuanto a la dieta, no encontrábamos información ni tampoco había los productos especiales que por suerte tenemos ahora.

Èric siempre ha sido muy consciente y respetuoso con los alimentos que él no podía comer y esto nos dió mucha tranquilidad. Yo lo admiro.

Èl con su talante y su deseo de formar parte del mundo de la gastronomía, especialmente de la pastelería, ha encontrado su lugar de trabajo ideal, rodeado de alimentos que puede manejar. Estoy muy contenta que Èric haya querido dedicar una parte de su tiempo a hacer unas recetas para todos vosotros. Espero y deseo que os gusten y las podáis disfrutar en la mesa.

Quiero agradecer a todo el equipo médico que lo ha tratado desde que nació y nos ha ayudado siempre a salir adelante. Sois uno más en nuestra familia y me atrevo a decir que también del resto de familias PKU.

Sois unas grandes personas. Gracias por todo.

Lluïsa Morales Martínez.



Tus recetas son una gozada. Tu libro, un ejemplo

Un libro es un libro. Si se trata de un libro con recetas de cocina sin duda será útil y práctico. Pero este libro tiene, además, unas particularidades que lo hacen aun más interesante y atractivo por varios motivos que vamos a intentar destacar.

Siempre es bueno que alguien escriba un libro para los demás.

Si a esta persona la conoces desde los primeros días de la vida, más aún.

Si no la hubiéramos conocido de recién nacido, probablemente no hubiera podido escribir este libro. Si además nos sentimos orgullosos de cómo se ha desarrollado esta persona, gracias a los cuidados de su familia y a los consejos y controles propiciados por un equipo, más aún. Si formas parte de este equipo, la dicha es aún mayor.

Èric y su familia han sido un ejemplo de lucha diaria para superar una enfermedad que, si no se diagnostica y trata pronto, deja una grave incapacidad: la fenilcetonuria.

No solamente ha superado con creces las consecuencias negativas de la enfermedad, sino que ha seguido hacia delante con esmero y tesón. Hoy en día forma parte de uno de los mejores equipos de "pâtissiers del Bages" y ha sido capaz de idear y escribir un libro de recetas de repostería y pastas saladas bajas en proteínas.

Su ingenio para crear estos postres está fuera de toda duda. La mayoría de pacientes siguen una dieta muy estricta, monótona y poco gratificante para el paladar. Con esta aportación de Èric, los pacientes con enfermedades metabólicas que requieren restricción proteica (PKU/OTM) sin duda se podrán beneficiar de su trabajo y de sus consejos para elaborar unos postres más atractivos y variados, con la tranquilidad de que no les sean perjudiciales para su enfermedad metabólica.

No debemos olvidar el gran trabajo que ha realizado el equipo de nutrición y dietética, muy especialmente, en el cálculo nutricional de las recetas de Èric. También tenemos que reconocer el excelente trabajo de fotografía, que contribuye a hacer aún más apetecibles las recetas y la inspiración de alguna de las recetas en la experiencia previa de la Fundación Alicia. Finalmente, debemos agradecer a Nutricia la posibilidad que nos ha ofrecido de llevar a cabo este proyecto. Por todo ello, estamos encantados de poder prologar este libro de recetas de repostería y pastas saladas bajas en proteínas de Èric.

Tenemos la esperanza de que este libro no sea el último y sirva de ejemplo a otros pacientes con enfermedades metabólicas para innovar en la dieta y para ayudar a preparar y diversificar los menús, sin perjudicar su salud.

Deseamos, pues, que este libro de repostería y pastas saladas de Èric llene un espacio en el día a día a los pacientes con enfermedades metabólicas (PKU/OTM) y ayude a diversificar la dieta, alegrar los menús, estimular los sabores y paladares y, consecuentemente, a mejorar la calidad de vida de los pacientes que precisan diariamente de una dieta baja en proteínas.

Gràcies Èric!

J Campistol
Unidad de Seguimiento de la PKU/OTM
Hospital Sant Joan de Déu

Cuando lo “raro” se convierte en normal

Para la mayoría de la gente es habitual comerse un cruasán para desayunar o un bistec de ternera para comer, pero para mí no. Desde que nació, muchos alimentos que forman parte de las comidas diarias de la mayor parte de la gente me están prohibidos.

Mi madre se quedó embarazada hace 28 años. Durante el embarazo todo fue normal pero cuando tenía pocos días de vida, con la prueba que hacen a los bebés en el talón, me detectaron una enfermedad hereditaria que afectaba a la función metabólica de mi organismo. El nombre era del todo extraño para mi familia, e incluso, para muchos médicos: Fenilcetonuria. Este nombre sería mi compañero de viaje desde entonces y durante el resto de mi vida. Aunque había poca información sobre la enfermedad, mis padres se pusieron a trabajar para que mi vida fuera lo más normal posible, como la de cualquier otro niño. No siempre fue fácil, puesto que las dudas en una enfermedad desconocida eran muchas y casi siempre con pocas respuestas.

Ahora ya soy mayor, o eso dicen. Soy pastelero desde hace diez años y hará siete que trabajo en el Forn de Cabrianes, una de las empresas del sector de más renombre de la comarca del Bages. Puedo probar muy pocos alimentos de los que toco cada día en mi trabajo. Lo que para muchos sería una profesión de camino a la tentación, no lo es para mí.

Cuando yo era pequeño no pude disfrutar de un pastel de cumpleaños, de los canapés típicos del pisolabis de días especiales y celebraciones, de unos postres que fueran diferentes a ‘la fruta del tiempo’, de unas galletas para merendar... El mundo de la pastelería es fascinante y me gustaría que todos los niños y niñas PKU pudieran saborearlo como cualquier otro niño de su edad. Por este motivo he asumido con muchas ganas el reto de confeccionar un conjunto de recetas dedicadas a todos ellos.

Por suerte, la medicina ha evolucionado, y mucho, en estas últimas tres décadas. Con la ayuda de investigaciones realizadas en todo el mundo se han encontrado las fórmulas adecuadas para que podamos comer todo tipo de alimentos; eso sí, alimentos especiales sin proteínas. El mundo de la pastelería no ha evolucionado menos y actualmente podemos encontrar en el mercado todo tipo de productos aptos para nuestro consumo.

Éste es un libro casero; es decir, todas las recetas que constan en él se han desarrollado en una casa normal y corriente, como la vuestra. No he utilizado ni hornos especiales ni utensilios específicos. Y éste era, precisamente, uno de mis objetivos al pensar en ‘el libro’. Quería demostrar tanto a los padres y familiares de pacientes PKU, como a ellos mismos, que una dieta con bajo contenido en proteínas no tiene por qué significar una dieta aburrida y repetitiva, y que todo el mundo tiene a su alcance los enseres necesarios para convertirla en una dieta sorprendente cada día. Espero que con este libro haya puesto mi granito de arena para ayudar a todos los PKU a tener una alimentación más rica en sabores y formas.

Siempre he sido afortunado con la gente que me ha rodeado. Todos ellos me han ayudado a que la Fenilcetonuria no fuera un problema, sino más bien una característica más de mí mismo, que sólo se tuviera que tener en cuenta en las comidas. La enfermedad forma parte de mí, de cómo soy, de mi carácter... como el ser alto o tener el pelo rizado. Es lo que he vivido desde muy pequeño.





Cuando lo “raro” se convierte en normal

Quiero dar las gracias a todas las personas que siempre me han apoyado, en especial a mis padres Manel y Lluïsa, a mi hermano Òscar y a mi cuñada Eva, a mi pareja Maria y a mi yaya Luisa, familiares, amigos, compañeros de trabajo... Y sobre todo al equipo médico del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona: a Jaume Campistol, Maria Antonia Vilaseca, Nilo Lambruschini, Alejandra Gutiérrez... por su dedicación al libro, a mí, y a todos los PKU's.

Agradecer también a la familia Abadal y a su empresa el “Forn de Cabrianes” por dejarme aprender el oficio día tras día, y a la tienda dietética “Viure sa” de Manresa, especialmente a Natàlia por tener siempre en el momento preciso todos mis productos especiales.

También hacer una mención muy especial de Nutricia puesto que sin su implicación en el proyecto, este libro no habría sido posible. Y un agradecimiento particular a Carlos Aláez por dar imagen a las recetas y hacer unas fotos increíbles.

He nacido, he crecido y moriré siendo fenilcetonúrico, pero esto no habrá sido ningún obstáculo para llevar una vida totalmente normal.

Èric Muncunill Morales

• Aperitivos:

Canapé de berenjenas y pimientos.....	11
Canapé de puntas de espárragos.....	13
Montaditos de espárragos.....	15
Montaditos de variedad de setas.....	17
Tostadas de brandada de patata al horno.....	19
Tostadas de espárragos y aceitunas.....	21
Tostadas de tomate y pimiento.....	23

• Postres y chucherías:

Canelón de mango con gelatina de miel y mermelada de fresa.....	27
Granizado de frutas.....	29
Mousse de mojito.....	31
Palitos de chocolate con Peta-Zeta.....	33
Torrijas de Santa Teresa.....	35

• Repostería salada:

Coca escalibada con vinagreta de aceitunas.....	39
Empanada gallega de verduras.....	41
Pan de aceitunas negras.....	43
Pan de chorizo patatero y calabacín.....	45
Pasta brisa.....	47
Pastel salado.....	49
Pizza casera.....	51
Pizza vegetal.....	53

• Repostería dulce:

Decorar con chocolate Duobar.....	57
Churros.....	59
Magdalenas de naranja y chocolate.....	61
Máscara de carnaval.....	63
Pan de chocolate.....	65
Pan de coca azucarado.....	67
Pastas de té.....	69
Pastel de nata con decoración infantil.....	71
Selva negra.....	73
Tartaletas de pasta brisa con mermelada de fresa.....	75





Aperitivos

Aperitivos



Ingredientes para una ración

- 1 rebanada de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 6 g de pimientos rojos escalibados cortados a tiras
- 6 g de berenjenas escalibadas cortadas a tiras
- 5 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 g hilos de mayonesa
- Hojas de perejil para decorar

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan. Reservar.
2. Para realizar los canapés dividir la rebanada de pan en cuatro partes.
3. Cubrir el pan intercalando tiras de berenjenas y pimiento escalibados, pintar con aceite de oliva.
4. Decorar con hilos de mayonesa y hojas de perejil.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	153.3	Hidratos de carbono	14.93 g	Lípidos	10.56 g
Proteínas	1.37 g				
Aminograma					
Valina	11.14 mg	Triptófano	2.56 mg	Metionina	3.68 mg
Leucina	14.60 mg	Lisina	11.50 mg	Treonina	9.34 mg
Isoleucina	9.82 mg	Arginina	12.50 mg	Tirosina	2.82 mg
Fenilalanina	8.28 mg	Histidina	4.78 mg		



CANAPÉ DE PUNTA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes por ración

- 1 rebanada de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 1 cucharada de mayonesa comercial para untar
- Hilos de mayonesa para decorar
- 10 g de lechuga variedad Iceberg
- 4 puntas finas de espárragos blancos de bote

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan. Reservar.
2. Para realizar los canapés dividir la rebanada de pan en cuatro partes.
3. Untar las rebanadas de pan con mayonesa comercial.
4. Tapizar con la lechuga Iceberg cortada en juliana y encima el espárrago.
5. Decorar con hilos de mayonesa.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	120	Hidratos de carbono	14.12 g	Lípidos	7.25 g
Proteínas	1.12 g				
Aminograma					
Valina	47.25 mg	Triptófano	11.15 mg	Metionina	13.25 mg
Leucina	55.75 mg	Lisina	57.05 mg	Treonina	36.65 mg
Isoleucina	46.90 mg	Arginina	55.60 mg	Tirosina	16.50 mg
Fenilalanina	31.15 mg	Histidina	18.50 mg		



Ingredientes para una ración

- 1 rebanada de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 5 g de mayonesa comercial para untar
- 2 hojas de cogollos de lechuga
- 8 puntas de espárragos blancos
- Vinagre, aceite, sal y pimienta al gusto

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan y dividir en dos mitades.
2. Untar con mayonesa, disponer las hojas del cogollo y las puntas de espárragos.
3. Por último añadir la vinagreta, la sal y la pimienta.
4. Decorar con hilos de mayonesa.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	134.5	Hidratos de carbono	12.72 g	Lípidos	9.17 g
Proteínas	1.89 g				
Aminograma					
Valina	74.55 mg	Triptófano	18.25 mg	Metionina	19.35 mg
Leucina	85.25 mg	Lisina	91.35 mg	Treonina	55.75 mg
Isoleucina	73.30 mg	Arginina	89.40 mg	Tirosina	30.10 mg
Fenilalanina	47.65 mg	Histidina	29.50 mg		



Ingredientes para 2 montaditos

- 1 rebanada de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 5 g de mayonesa comercial para untar
- 2 hojas de cogollos de lechuga
- 22 g de variedad de setas en conserva
- Vinagre, aceite, sal al gusto

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan y dividir en dos mitades.
2. Untar con mayonesa, disponer las hojas de cogollos y la setas.
3. Añadir la vinagreta por encima de las setas.
4. Decorar con hilos de mayonesa.

Nota: Clavar un palillo en el montadito ya elaborado, para que sea más fácil de manipular.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	124.1	Hidratos de carbono	11.47 g	Lípidos	8.73 g
Proteínas	0.86 g				
Aminograma					
Valina	59.99 mg	Triptófano	9.15 mg	Metionina	9.37 mg
Leucina	37.25 mg	Lisina	34.09 mg	Treonina	31.29 mg
Isoleucina	26.82 mg	Arginina	26.56 mg	Tirosina	16.76 mg
Fenilalanina	25.55 mg	Histidina	15.64 mg		



TOSTADAS DE BRANDADA DE PATATA AL HORNO

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 10 ml de sucedáneo de leche Loprofin®
- Aceite oliva virgen extra en cantidad suficiente
- 1 g de queso para decorar
- 2 patatas pequeñas hervidas con piel
- 3 dientes de ajo
- Perejil y sal a gusto

Elaboración

1. Retirar la piel de las patatas, chafarlas con un tenedor. Reservar.
2. Freír los ajos pelados en una sartén con aceite; una vez que estén dorados retirarlos y agregar las patatas, sin dejar de remover agregar el sucedáneo de leche, agregar la sal, el perejil y seguir removiendo unos minutos hasta que quede una masa totalmente uniforme.
3. Depositar la brandada en un plato para que se enfríe y endurezca.
4. Extender la brandada por encima de las rebanadas de pan intentando colocar mayor cantidad de brandada en el centro.
5. Espolvorear con el queso y gratinar.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	296.1	Hidratos de carbono	43.04 g	Lípidos	12.73 g
Proteínas	3.6 g				
Aminograma					
Valina	134.16 mg	Triptófano	34.92 mg	Metionina	37.40 mg
Leucina	146.0 mg	Lisina	142.19 mg	Treonina	82.93 mg
Isoleucina	99.09 mg	Arginina	169.36 mg	Tirosina	72.69 mg
Fenilalanina	99.09 mg	Histidina	53.74 mg		



Ingredientes para una ración

- 1 rebanada de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 1 tomate maduro troceado con piel y semilla
- ¾ partes de un espárrago blanco igual de largo que la rebanada
- 4 aceitunas negras sin hueso

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan y tostar.
2. Dividir la tostada en dos mitades. Reservar.
3. Untar con el tomate troceado. Colocar encima la punta de espárrago.
4. Decorar con rodajas de aceitunas negras.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	72.7	Hidratos de carbono	11.16 g	Lípidos	3.39 g
Proteínas	0.64 g				
Aminograma					
Valina	21.26 mg	Triptófano	4.35 mg	Metionina	5.99 mg
Leucina	26.15 mg	Lisina	25.19 mg	Treonina	13.20 mg
Isoleucina	19.57 mg	Arginina	27.24 mg	Tirosina	10.86 mg
Fenilalanina	15.53 mg	Histidina	10.31 mg		

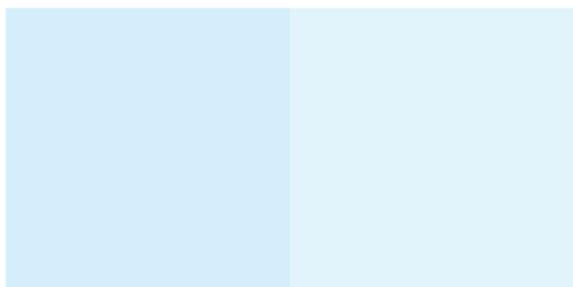


Ingredientes para dos raciones

- 2 rebanada de pan de molde Adpan o Loprofin®
- 1 cucharada de mayonesa comercial para untar
- 4 rodajas de tomate maduro
- 5 g de pimiento verde cortado en juliana
- Hilos de mayonesa para decorar

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan y tostar.
2. Dividir la tostada en dos mitades. Reservar.
3. Untar la tostada con la mayonesa; colocar encima las rodajas de tomate y el pimiento.
4. Adornar con hilos de mayonesa.



ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	82.9	Hidratos de carbono	11.32 g	Lípidos	4.48 g
Proteínas	0.16 g				
Aminograma					
Valina	5.93 mg	Triptófano	1.49 mg	Metionina	2.28 mg
Leucina	8.16 mg	Lisina	6.79 mg	Treonina	5.34 mg
Isoleucina	5.42 mg	Arginina	6.56 mg	Tirosina	1.05 mg
Fenilalanina	4.48 mg	Histidina	2.62 mg		





Postres y chucherías

Postres y
chucherías



CANELÓN DE MANGO CON GELATINA DE MIEL Y MERMELADA DE FRESA

Ingredientes para una ración

- ½ mango (100 g aproximadamente)
- 30 ml de miel
- 1 g Pronagar®
- 1 cucharada sopera de mermelada de fresa

Elaboración

1. Calentar la miel en un cazo sin llegar a ebullición, retirar del fuego y espolvorear Pronagar®, seguir removiendo unos minutos hasta su completa dilución.
2. Colocar la preparación anterior en un molde rectangular. Reservar en el frigorífico hasta que espese. Si al realizar la gelificación de la miel, ésta queda algo líquida, puede añadir algo más de Pronagar®.
3. Recortar una lámina de mango lo más ancha y larga posible para enrollar el canelón y reservar.
4. Retirar la de la nevera. Realizar un corte rectangular, teniendo en cuenta el tamaño de la lámina de mango.
5. Colocar el trozo de la miel espesada sobre la lámina de mango y envolver dando forma de canelón. Reservar.
6. Calentar la mermelada de fresa en un cazo y añadirla por encima del canelón.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	187.2	Hidratos de carbono	49.29 g	Lípidos	0.32 g
Proteínas	0.65 g				
Aminograma					
Valina	30.65 mg	Triptófano	9.80 mg	Metionina	6.05 mg
Leucina	36.70 mg	Lisina	45.80 mg	Treonina	21.70 mg
Isoleucina	22.05 mg	Arginina	23.20 mg	Tirosina	13.15 mg
Fenilalanina	21.80 mg	Histidina	13.05 mg		



Ingredientes para una ración

3 naranjas
 2 kiwis sin piel
 6 fresas de tamaño medio
 1 g Pronagar®

Elaboración

1. Moler las fresas y los kiwis en un mortero o chafar con un tenedor. Reservar.
2. Obtener el zumo de 2 naranjas, reservarlo en lugar fresco.
3. Pelar la naranja que nos queda, triturarla con ayuda de una batidora, incorporar la picada de fresas con los kiwis y el zumo de las dos naranjas.
4. Por último agregar a la preparación anterior el Pronagar®, batir unos minutos. Reservar en el congelador.
5. Retirar el granizado del congelador 1:30h antes de consumir.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	210.2	Hidratos de carbono	50.73 g	Lípidos	1.43 g
Proteínas	3.99 g				
Aminograma					
Valina	160.6 mg	Triptófano	43.8 mg	Metionina	62.6 mg
Leucina	177.20 mg	Lisina	181.2 mg	Treonina	119 mg
Isoleucina	130.60 mg	Arginina	256.4 mg	Tirosina	96.8 mg
Fenilalanina	129.60 mg	Histidina	77.4 mg		



Ingredientes para cuatro raciones

250 g de nata líquida para montar
 1 g gelificante Pronagar®
 80 ml de ron Bacardi®
 4 hojas de menta picadas
 50 g de azúcar moreno
 2 limas

Elaboración

1. Colocar en un cazo el ron junto con el azúcar moreno, remover hasta que el azúcar se haya disuelto totalmente. Luego agregar las hojas de menta picadas. Reservar.
2. Rallar la piel de las limas y exprimirlas. Incorporar a la mezcla anterior los dos ingredientes obtenidos.
3. Agregar el gelificante Pronagar® y mezclar todos los ingredientes.
4. Montar la nata hasta que tenga una textura suave y espumosa. Añadir muy lentamente la mezcla del cazo, a la vez que se remueve con unas varillas.
5. Colocar la mousse en un molde de silicona para que sea fácil de desmoldar. Reservar en el congelador.
6. Retirarlo 2 horas antes de servir.
7. Para la decoración puede usar hojas de menta y rodajas de lima.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	245.9	Hidratos de carbono	15.84 g	Lípidos	14.64 g
Proteínas	1.85 g				
Aminograma					
Valina	3.52 mg	Triptófano	0.88 mg	Metionina	0.83 mg
Leucina	5.21 mg	Lisina	4.01 mg	Treonina	1.84 mg
Isoleucina	1.84 mg	Arginina	3.98 mg	Tirosina	1.13 mg
Fenilalanina	3.56 mg	Histidina	1.05 mg		



Ingredientes para cuatro raciones

50-70 g de Sustituto de chocolate Duobar® o similar

Cantidad suficiente de Peta-Zetas para cubrir los palitos de chocolate

Elaboración

1. Deshacer el chocolate al baño maría, remover con ayuda de una varilla hasta que esté líquido. Dejar enfriar controlando la temperatura hasta que llegue a 27-29°C (temperatura idónea para trabajar el chocolate).
2. Colocar el chocolate en una manga pastelera con un pico de abertura fina, reservar.
3. Disponer en la mesa de trabajo el papel sulfurizado. Con la manga pastelera realizar líneas de chocolate del tamaño de un dedo de largas y una anchura semejante, inmediatamente después cubrir la superficie con el peta zetas. Dejar enfriar.
4. Despegar del papel y servir.

Nota: El gusto final del palito dependerá del sabor escogido, se recomienda utilizar Duobar® sabor fresa.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	116.7	Hidratos de carbono	12.46 g	Lípidos	7.49 g
Proteínas	0.00 g				
Aminograma					
Valina	0 mg	Triptófano	0 mg	Metionina	0 mg
Leucina	0 mg	Lisina	0 mg	Treonina	0 mg
Isoleucina	0 mg	Arginina	0 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	0.06 mg	Histidina	0 mg		



Ingredientes para una tostada

- 1 rebanada de pan Loprofin®
- Aceite de oliva para freír
- 7 ml de sucedáneo de leche Loprofin®
- Azúcar cantidad suficiente
- 10 g de preparado panificable Loprofin®
- 2 g de sustituto de huevo Loprofin®

Elaboración

Elegir rebanadas de pan enteras, para poder manejarlas con facilidad.

1. Tostar la rebanada de pan en una tostadora convencional, hasta que tome algo de color. Dejar enfriar hasta que endurezca. Reservar.
2. Disponer en la mesa de trabajo de tres platos; colocar en cada uno de ellos los ingredientes para rebozar: el sucedáneo de leche, el sustituto de huevo y el preparado panificable o harina.
3. Introducir una tostada en el sucedáneo de leche, dejar unos instantes para que se moje mejor. Con cuidado, pasar el pan al plato del sustituto de huevo y luego al de la harina, intentando llegar a todos los rincones de la rebanada. Reservar.
4. Freír la tostada rebozada por ambos lados, en una sartén con aceite de oliva bien caliente. Retirar y colocar sobre papel absorbente.
5. Endulzar la torrija espolvoreando azúcar por ambos lados.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR TORRIJA

Kcal.	372.6	Hidratos de carbono	43.89 g	Lípidos	22.34 g
Proteínas	0.5 g				
Aminograma					
Valina	1.10 mg	Triptófano	0 mg	Metionina	0.38 mg
Leucina	2.46 mg	Lisina	1.78 mg	Treonina	1.11 mg
Isoleucina	1.01 mg	Arginina	0.84 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	0.90 mg	Histidina	0.66 mg		



Repostería salada

Repostería
salada



COCA ESCALIBADA CON VINAGRETA DE ACEITUNAS

Ingredientes para una unidad

1 base de pizza alargada 80 g (forn Ricadera)* (2.20 g proteínas x 100 g)	
12 g mantequilla	75 g de pimienta escalibado
60 g de berenjena escalibada	3 puntas de espárragos blancos
4 aceitunas	Perejil picado, sal y pimienta

Ingrediente para realizar la vinagreta

3 aceitunas verdes sin hueso	3 aceitunas negras sin hueso
1 diente de ajo	20 ml de aceite de oliva virgen extra
60 g de berenjena escalibada	3 puntas de espárrago blancos
4 ml de vinagre	

Elaboración de la coca

1. Calentar la mantequilla hasta llegar a tener una textura cremosa. Untar con una capa fina de mantequilla toda la masa de pizza (realizamos este proceso para la que la pasta no se humedezca). Reservar.
2. Cortar el pimienta y las berenjenas escalibadas en tiras finas, disponerlas encima de la masa, añadir las aceitunas y las puntas de espárragos blancos.
3. Por último agregar la vinagreta de aceitunas, el perejil, la sal y la pimienta.

La vinagreta de aceitunas

Colocar en el mortero todos los ingredientes de la vinagreta, machacar bien y dejar reposar, para que el aceite absorba todos los sabores.

Nota: El análisis nutricional de la receta se ha realizado con masa de pizza Proceli®.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	292.3	Hidratos de carbono	29.66 g	Lípidos	19.3 g
Proteínas	1.61 g				
Aminograma					
Valina	82.77 mg	Triptófano	17.92 mg	Metionina	19.11 mg
Leucina	91.25 mg	Lisina	61.02 mg	Treonina	55.38 mg
Isoleucina	61.68 mg	Arginina	98.26 mg	Tirosina	36.73 mg
Fenilalanina	55.58 mg	Histidina	39.00 mg		



EMPANADA GALLEGA DE VERDURAS

Ingredientes para la masa (para 4 raciones)

250 g de preparado panificable Loprofin®
50 ml de aceite de oliva
100 ml de agua tibia
Sal al gusto

Ingredientes para el relleno

1 calabacín mediano
4 champiñones
1 cebolla
1 diente de ajo
60 ml de tomate frito
Pimienta al gusto

Elaboración de la masa

1. En un bol mezclar el preparado panificable, el aceite de oliva y la sal, agregar luego el agua tibia, seguir removiendo hasta dar forma a la masa. Tapar y reservar.

Elaboración de la empanada

1. Dividir la masa de empanada en 2 partes iguales, con ayuda de un rodillo extender la masa.
2. Forrar una bandeja de horno con papel antiadherente, agregar un poco de harina y disponer encima la masa.
3. Cubrir la masa con el sofrito de las verduras, pero dejar unos 3 cm hacia los lados sin relleno, que servirá para unir la masa.
4. Pintar el margen que quedó libre de verduras con agua. Reservar.
5. Extender la porción de masa que va a servir de tapa de empanada, guardar un trocito de masa para decorar.
6. Tapar la base de la empanada con la masa, (si es necesario repetir el proceso de mojar los bordes antes de colocar la tapa), realizar una ligera presión en los bordes para que se adhieran y queden bien cerrados.
7. Hacer unas tiras de la masa sobrante, trenzarlas y decorar la empanada.
8. Para que tome un color dorado, realizar una "mezcla de agua y huevo" con 4 ml de huevo y 15 ml de agua, batir y pintar toda la empanada con ayuda de un pincel de cocina.
9. Hornear a 200°C durante 20 minutos.

Elaboración del relleno

1. Cortar todas las verduras a dados pequeños. Reservar.
2. En una sartén con aceite rehogar el ajo con las verduras, removiendo la preparación hasta que estén cocidas, añadir el tomate frito y continuar la cocción unos minutos.
3. Salpimentar al gusto. Reservar.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	347.5	Hidratos de carbono	55.85 g	Lípidos	12.86 g
Proteínas	2.01 g				
Aminograma					
Valina	63.35 mg	Triptófano	13.42 mg	Metionina	15.30 mg
Leucina	63.27 mg	Lisina	60.30 mg	Treonina	35.67 mg
Isoleucina	41.30 mg	Arginina	64.70 mg	Tirosina	30.57 mg
Fenilalanina	52.82 mg	Histidina	25.90 mg		



Ingredientes para seis raciones

500 g de preparado panificable Loprofin®
 50 g de mantequilla
 20 aceitunas negras
 1 sobre de levadura química
 240 ml de agua tibia
 20 g de perejil
 10 g de sal

Elaboración

1. Calentar a baño maría o en microondas la mantequilla hasta que adquiera una textura crema. Reservar.
2. En un bol grande mezclar la harina y el sobre de levadura química, agregar poco a poco la mantequilla. Reservar.
3. Para potenciar el sabor del pan, realizar la “mezcla de aguas” con una parte del agua de las aceitunas y tres partes de agua tibia, agregarlo a la preparación anterior, remover hasta incorporar en la mezcla todos los ingredientes para que se pueda amasar con facilidad.
4. Agregar las aceitunas, la sal y el perejil a la masa, continuar removiendo hasta tener una masa compacta y sin que se pegue a las manos.
5. Cortar la masa en trozos más pequeños. Dar forma de baguette y colocarlo en placas para horno bien separados (para evitar que se peguen cuando leuden), realizar en la superficie unos cortes en diagonal. Dejar fermentar 25 minutos a temperatura cálida y húmeda.
6. Llevar al horno previamente calentado a 210 °C, durante 20 minutos.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	356.3	Hidratos de carbono	69.54 g	Lípidos	9.48 g
Proteínas	1.28 g				
Aminograma					
Valina	8.55 mg	Triptófano	1 mg	Metionina	2.95 mg
Leucina	11.9 mg	Lisina	8.78 mg	Treonina	3.1 mg
Isoleucina	7.35 mg	Arginina	9.28 mg	Tirosina	5.71 mg
Fenilalanina	6.31 mg	Histidina	4.21 mg		



PAN DE CHORIZO PATATERO Y CALABACÍN

Ingredientes para cuatro raciones

400 g preparado panificable Loprofin®

170 ml de agua tibia

100 g de calabacín pelado y cortado en cuadrados pequeños

40 g de chorizo patatero fileteado

½ sobre de levadura química

Aceite de oliva cantidad suficiente, sal, pimienta y perejil

Elaboración

1. En una sartén con aceite de oliva freír el calabacín troceado, agregar a continuación el chorizo patatero y dorar unos minutos. Reservar.

Opcional: puede agregar un poco de tomate.

2. Para preparar la masa: colocar en un bol de cocina el preparado panificable junto con la levadura química, agregar el agua tibia remover, añadir además el sofrito de calabacín y chorizo troceado. Por último agregar la sal, la pimienta y el perejil, mezclar todos los ingredientes dando forma a la masa.

3. Cortar la masa en trozos más pequeños y dar forma al pan, ya sea redondo, o tipo baguette, se puede realizar cortes en la superficie.

4. Dejar fermentar en ambiente húmedo y con un punto de calor. Por ejemplo, en horno a una temperatura muy baja (40 °C).

5. Cuando el pan haya doblado su tamaño inicial, llevar en horno precalentado a 210 °C de temperatura, durante 20 minutos.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	449.3	Hidratos de carbono	89.17 g	Lípidos	9.49 g
Proteínas	2.23 g				
Aminograma					
Valina	106.75 mg	Triptófano	30.45 mg	Metionina	57.2 mg
Leucina	188.55 mg	Lisina	258.7 mg	Treonina	158.9 mg
Isoleucina	237.2 mg	Arginina	187.7 mg	Tirosina	7.75 mg
Fenilalanina	127.45 mg	Histidina	6.25 mg		



La pasta brisa o masa quebrada es una buena opción para rellenar con frutas, mermeladas decoradas con gelatinas, etc. También se pueden hacer las típicas tartas o tartaletas, rellenas de verduras escalibadas o sofridas.

Ingredientes

80 g de preparado panificable Loprofin®
 40 g de mantequilla
 15 g de azúcar
 Una pizca de sal

Elaboración

1. En microondas o al baño maría derretir la mantequilla hasta que tenga una textura crema. Reservar.
2. Colocar en un bol la harina; agregar la preparación anterior, la sal y el azúcar, y mezclar todos los ingredientes, dando forma a la masa.
3. Enharinar la mesa de trabajo, extender la masa con ayuda de un rodillo de cocina y revestir el molde a utilizar.
4. Hornear a 200 °C durante 10-15 minutos.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RECETA

Kcal.	628.15	Hidratos de carbono	85.02 g	Lípidos	32.68 g
Proteínas	0.58 g				
Aminograma					
Valina	31.84 mg	Triptófano	4.80 mg	Metionina	11.2 mg
Leucina	43.68 mg	Lisina	37.36 mg	Treonina	21.28 mg
Isoleucina	25.76 mg	Arginina	22.88 mg	Tirosina	16.4 mg
Fenilalanina	24.40 mg	Histidina	9.20 mg		



Está formado por una estructura de pan, en donde los diferentes ingredientes sirven de relleno, al realizar varios pisos con las rebanadas una encima de otra.

Ingredientes para tres raciones

9 rebanadas de pan Adpan o Loprofin®	3 tomates maduros
6 aceitunas verdes sin hueso	1 pimiento escalibado y confitado
4 espárragos blancos	3 corazones de alcachofas confitadas
60 g de lechuga	70 g de mayonesa comercial
Perejil para decorar	

Elaboración

1. Retirar las cortezas de las rebanadas de pan. Reservar.
2. Cortar en rodajas finas el tomate y las aceitunas. Reservar.
3. Disponer en una bandeja tres rebanadas de pan, una al lado de otra, untarlas con mayonesa, a continuación colocar las rodajas de tomate y por encima las aceitunas. Reservar.
4. Untar con mayonesa otras tres rebanadas de pan y tapar el primer piso, por la parte untada.
5. Untar con tomate el segundo piso, cubrir con tiras de pimiento y de berenjena escalibada. A continuación tapar con las tres rebanas de pan sobrantes.
6. Cubrir todo el pastel con la mayonesa y tapizar con la lechuga cortada en juliana.

Para adornar el pastel, lo más idóneo es realizar una decoración personal, se aconseja utilizar los productos que han servido de relleno en la elaboración del pastel.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	364.8	Hidratos de carbono	44.19 g	Lípidos	21.45 g
Proteínas	3.4 g				
Aminograma					
Valina	133.5 mg	Triptófano	13.4 mg	Metionina	52.34 mg
Leucina	163.7 mg	Lisina	77.67 mg	Treonina	52.65 mg
Isoleucina	59.1 mg	Arginina	68.37 mg	Tirosina	25.83 mg
Fenilalanina	103.6 mg	Histidina	28.53 mg		

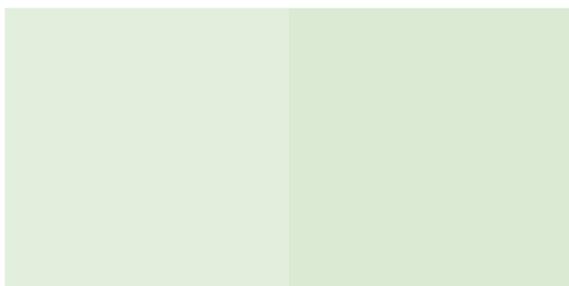


Ingredientes para dos raciones

- 250 g de preparado panificable Loprofín®
- 7 g de levadura en polvo (sobre de levadura que acompaña a la harina)
- 4 g sal
- 200 ml de agua tibia
- 15 ml aceite de oliva

Elaboración

1. Mezclar el preparado panificable junto con la levadura. Agregar el agua tibia, el aceite de oliva y la sal. Unir todos los ingredientes, hasta dar forma a la masa.
2. Amasar hasta lograr una pasta algo flexible y nada pegajosa.
3. Sobre una mesa de trabajo espolvoreada de harina para que no se adhiera a la superficie, y dar forma a la base de pizza.
4. Escoger una placa de horno, untarla con aceite y colocar sobre ella la masa de pizza.
5. Dejar fermentar 25 minutos, en un lugar húmedo y caliente.
6. Colocar encima los ingredientes típicos.
7. Hornear a 220 °C durante 20-25 minutos.

**ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN**

Kcal.	521.5	Hidratos de carbono	110.29 g	Lípidos	8.03 g
Proteínas	1.94 g				
Aminograma					
Valina	55.32 mg	Triptófano	0 mg	Metionina	22.89 mg
Leucina	66.6 mg	Lisina	55.63 mg	Treonina	56.43 mg
Isoleucina	47.89 mg	Arginina	66.6 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	53.69 mg	Histidina	0 mg		

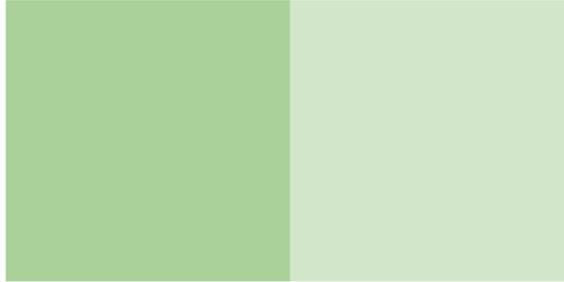


Ingredientes para una pizza

1 masa de pizza Proceli®	5 aceitunas negras
3 tomates cherry cortados a mitades	5 g de bacon graso
3 champiñones laminados	Perejil
3 corazones de alcachofa confitada	Sal
Salsa de tomate	
Albahaca	

Elaboración

1. Colocar la masa de pizza en una bandeja de horno sobre un papel de aluminio.
2. Cubrir la masa con la salsa de tomate. Por encima agregar las mitades de tomate cherry decorando 3 mitades hacia arriba y tres hacia abajo.
3. Luego agregar los champiñones laminados y los corazones de alcachofas.
4. Por último colocar las tiras de bacon graso y las aceitunas negras.
5. Salpimentar y dar un toque de gusto con el perejil y la albahaca.
6. Llevar al horno precalentado a 200 °C, durante 15 minutos.



ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RECETA

Kcal.	621.28	Hidratos de carbono	85.19 g	Lípidos	30.08 g
Proteínas	5.41 g				
Aminograma					
Valina	294.98 mg	Triptófano	39.5 mg	Metionina	75.19 mg
Leucina	261.06 mg	Lisina	111.05 mg	Treonina	126.85 mg
Isoleucina	107.85 mg	Arginina	153.5 mg	Tirosina	55.35 mg
Fenilalanina	165.26 mg	Histidina	93.2 mg		





Repostería
dulce

Repostería
dulce



Ingredientes para cuatro raciones

70-80 g Substituto de chocolate Duobar® (diferentes sabores) o similar
Papel serigrafiado con pintura apto para alimentación

Elaboración

1. Derretir al baño maría el chocolate Duobar® hasta hacer desaparecer todos los grumos.
2. Enfriar hasta llegar a la temperatura ideal para trabajar el chocolate, entre 27-29°C.
3. Colocar en la mesa de trabajo el papel serigrafiado por la cara donde vemos el dibujo (cara rugosa), verter el chocolate por encima del papel y extenderlo por toda la superficie. Antes de que el chocolate se enfríe, con ayuda de un cuchillo pequeño realizar figuras geométricas diferentes.
4. Reservar, hasta que quede del todo seco.
5. Una vez frío, retirar el papel. Se podrá ver el dibujo grabado en el chocolate.

Decoraciones sin deshacer el chocolate

1. Calentamos en microondas un trozo de chocolate Duobar® durante 6 segundos a potencia 200 W, hasta que podamos dejar una huella con el dedo en el chocolate.
2. Raspamos la parte lisa de la tableta con la ayuda de un pelador de patatas, así conseguiremos realizar unas virutas de chocolate muy útiles para decorar copas de frutas con helados, yogures especiales, natillas, sorbetes, etc.
3. Rallar la tableta de chocolate en un rallador de cocina, obtendremos mini-virutas perfectas para decorar pasteles.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	129.6	Hidratos de carbono	9.98 g	Lípidos	9.98 g
Proteínas	0.01g				
Aminograma					
Valina	0 mg	Triptófano	0 mg	Metionina	0 mg
Leucina	0 mg	Lisina	0 mg	Treonina	0 mg
Isoleucina	0 mg	Arginina	0 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	0.08 mg	Histidina	0 mg		



Ingredientes para seis raciones

250 g de preparado panificable Loprofin®

1 sobre de levadura química

150 ml de agua tibia

10 ml de aceite de oliva

Cantidad suficiente de sal

Elaboración

1. En un bol de cocina colocar todos los ingredientes y mezclar con ayuda de una varilla de cocina hasta que no queden grumos. Dejar descansar la masa durante 10 minutos.
2. Introducir la masa en una manga pastelera con boquilla especial para churros
3. Colocar suficiente cantidad de aceite de oliva en una sartén o en una freidora, cuando el aceite este en su punto, dejar salir tiras de masa de la manga pastelera sobre el aceite de oliva caliente, freír hasta que los churros estén de color dorado.
4. Retirarlos con una espumadera, colocarlos sobre papel absorbente y espolvorear encima el azúcar.
5. Servir calientes.

**ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN**

Kcal.	169.7	Hidratos de carbono	37.58 g	Lípidos	2.18 g
Proteínas	0.075 g				
Aminograma					
Valina	1.25 mg	Triptófano	0 mg	Metionina	2.56 mg
Leucina	0.83 mg	Lisina	0 mg	Treonina	1.16 mg
Isoleucina	0.625 mg	Arginina	0.65 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	0.41 mg	Histidina	0 mg		



Ingredientes para seis magdalenas

100 g de preparado panificable Loprofin®
 50 g azúcar
 50 ml de aceite de oliva
 80 g zumo de naranja natural
 25 ml de jarabe de chocolate (1 g de Proteínas x 38 g del producto)
 Canela al gusto
 Azúcar glasé cantidad suficiente

Elaboración

1. En un bol de cocina colocar el preparado panificable, agregar el aceite y el zumo de naranja, mezclar todos los ingredientes. Sin dejar de revolver, incorporar el azúcar y la canela en polvo. Reservar.
2. Rellenar los moldes especiales para magdalenas hasta tres cuartas partes del envase, con la ayuda de una manga pastelera.
3. Una vez llenos los moldes realizar con el jarabe, un punto de chocolate en el centro de la magdalena.
4. Introducir en el horno precalentado a 200 °C durante 10 minutos.
5. Una vez cocidas espolvorear con azúcar glasé.

Para variar el sabor de las magdalenas, deberá realizar la misma receta y solo sustituir el zumo de naranja por el zumo de la fruta que más le agrade.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	178.8	Hidratos de carbono	26.85 g	Lípidos	9.34 g
Proteínas	0.26 g				
Aminograma					
Valina	0.25 mg	Triptófano	0.27 mg	Metionina	2.92 mg
Leucina	5.50 mg	Lisina	1.20 mg	Treonina	1.53 mg
Isoleucina	1.32 mg	Arginina	6.65 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	5.32 mg	Histidina	0.40 mg		



Ingredientes para dos máscaras

215 g preparado panificable Loprofin®	1.5 g lecitina de soja
50 ml sucedáneo de leche Loprofin®	25 ml agua
16 g azúcar	Pizca de sal
3.5 g levadura	20 g de azúcar (previo a la cocción)
Fruta confitada	4 g mermelada de fresa para decoración
60 g mantequilla	

Elaboración

1. En un cazo disolver la levadura y el azúcar en 50 ml de sucedáneo de leche. Reservar.
2. En otro recipiente mezclar el agua con la lecitina de soja hasta que quede bien disuelto. Reservar.
3. Juntar las dos preparaciones anteriores en un bol de cocina, agregar el preparado panificable sin dejar de remover. Dar forma a la masa hasta que quede un poco elástica.
4. Dividir la masa para hacer dos máscaras, dar forma redonda a cada una de las partes, chafar y extender un poco con la palma de las manos y pintar con aceite de oliva.
5. Escoger diferentes frutas confitadas para representar una cara sobre la masa, por ejemplo con las cerezas dar forma a los ojos, con el melón la nariz y terminar dibujando la boca con la mermelada de fresa.
6. Dejar fermentar las máscaras en el horno a unos 40 °C hasta que la masa haya doblado su volumen.
7. Retirar del horno, espolvorear azúcar y volver a hornear a 175 °C y dejar enfriar.

Para el relleno

250 g nata
20 g de azúcar

Para montar la nata

1. Montar la nata con la ayuda de una batidora, en el momento que la nata esté casi montada se debe añadir el azúcar hasta que quede con una textura consistente.
2. Cortar la máscara por la mitad y rellenar con la manga pastelera, cubrir con la cara de la máscara.

Receta modificada del libro: Receptari per a PKU i ATM de Fundació Alicia. www.alicia.cat; <http://pkuatm.org/>

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	1136.02	Hidratos de carbono	195.23 g	Lípidos	40.14 g
Proteínas	3.37 g				
Aminograma					
Valina	207.31 mg	Triptófano	28.76 mg	Metionina	83.63 mg
Leucina	279.95 mg	Lisina	132.15 mg	Treonina	95.48 mg
Isoleucina	118.65 mg	Arginina	115.33 mg	Tirosina	77.56 mg
Fenilalanina	187.46 mg	Histidina	47.15 mg		



Ingredientes para seis raciones

500 g preparado panificable Loprofin®
 50 g mantequilla
 1 sobre de levadura química
 220 ml de agua tibia
 50 g de lágrimas de chocolate negro
 Un puñado de sal

Elaboración

1. Calentar al baño maría o en microondas la mantequilla hasta que adquiera una textura crema. Reservar.
2. En un bol grande mezclar la harina y el sobre de levadura química, agregar poco a poco la mantequilla, la sal y el agua tibia.
3. Amasamos todos los ingredientes, mientras le añadimos las lágrimas de chocolate.
4. Preparar el pan de chocolate con la forma que más le agrade, disponerlo en placas para horno y dejar reposar la masa para que fermente, durante 20 minutos (hasta que doble su tamaño inicial).
5. Cocer en el horno, previamente calentado a 200 °C durante 15 minutos. Controlar la cocción del pan, ya que depende del tipo de horno que se utilice.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	409.6	Hidratos de carbono	79.2 g	Lípidos	10.2 g
Proteínas	0.695 g				
Aminograma					
Valina	29.75 mg	Triptófano	5.41 mg	Metionina	11.04 mg
Leucina	31.08 mg	Lisina	24.75 mg	Treonina	19.6 mg
Isoleucina	19.6 mg	Arginina	23.6 mg	Tirosina	9.58 mg
Fenilalanina	20.9 mg	Histidina	8.0 mg		



Ingredientes para cuatro raciones

220 g Preparado panificable Loprofin®
 50 ml de aceite de oliva
 90 ml de agua
 ½ sobre de levadura química
 Una pizca de sal

Ingredientes para decorar antes de cocinar el pan de coca

Aceite de oliva
 Azúcar en abundancia

Elaboración

1. En un bol mezclar el preparado panificable junto con la levadura. Luego agregar el aceite de oliva y la sal, moviendo bien la masa.
2. Agregar el agua siempre tibia, ya que favorece la fermentación de la masa. Mezclar todos los ingredientes dando forma a la masa.
3. Tapar la masa con un paño de cocina, dejar leudar cerca de una fuente de calor, durante 25 minutos.
4. Cubrir una bandeja de horno con papel para hornear antiadherente, espolvorear con harina y extender la masa procurando que quede lo más fina posible.
5. Dar la forma que más le agrade a la coca, bañarla en aceite de oliva llegando a todos los extremos, luego cubrir con azúcar en abundancia. Es aconsejable no escatimar en el momento de azucarar la coca.
6. Cocinar el pan de coca, en horno previamente calentado a 250 °C, durante 4 ó 5 minutos.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	333.6	Hidratos de carbono	53.9 g	Lípidos	13.18 g
Proteínas	0.09 g				
Aminograma					
Valina	1.65 mg	Triptófano	0 mg	Metionina	3.38 mg
Leucina	1.10 mg	Lisina	0 mg	Treonina	1.54 mg
Isoleucina	0.82 mg	Arginina	1.26 mg	Tirosina	0 mg
Fenilalanina	0.55 mg	Histidina	0 mg		



Ingredientes para seis raciones

250 g Preparado panificable Loprofin®
 100 g azúcar lustre
 125 g mantequilla
 150 g sucedáneo de leche Loprofin®
 Pizca de sal
 5 g de mermelada de fruta
 Canela al gusto

Elaboración

1. En microondas o al baño maría derretir la mantequilla hasta que tenga una textura crema.
2. En un bol de cocina colocar la mantequilla, agregar el azúcar lustre removiendo hasta que no queden grumos. Incorporar poco a poco la harina sin dejar de remover toda la pasta. Reservar.
3. Preparar una bandeja de horno con papel para horno antiadherente. Reservar.
4. Rellenar la manga pastelera con la masa realizada y demarcar las galletas sobre el papel para horno.
5. Dar a las galletas diferentes formas: puede hacer un dentado con un pico rizado colocado en la manga.
6. Añadir antes de hornear un pequeño punto de mermelada de frutas a una de las clases de pasta que haya elaborado.
7. Hornear las galletas a 185 °C, durante 10 - 15 minutos.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	377.33	Hidratos de carbono	54.54 g	Lípidos	18.10 g
Proteínas	0.32 g				
Aminograma					
Valina	17.15 mg	Triptófano	2.53 mg	Metionina	8.33 mg
Leucina	27.05 mg	Lisina	20.46 mg	Treonina	13.11 mg
Isoleucina	14.94 mg	Arginina	10.56 mg	Tirosina	8.58 mg
Fenilalanina	12.24 mg	Histidina	7.18 mg		



PASTEL DE NATA CON DECORACIÓN INFANTIL

Ingredientes para doce raciones

1 sobre de Preparado de Vanilla CAKE de Orgran® Gluten Free

Ingredientes para la decoración del pastel

500 ml de nata líquida

10 ml de gelatina comercial lista ya preparada

50 g azúcar

Papel de decoración alimenticio con dibujos infantiles

10 g virutas de chocolate

Elaboración del bizcocho

Preparar el pastel siguiendo las indicaciones del envase. Reservar.

Preparar la nata

Batir la nata con la ayuda de una varilla manual o batidora, en el momento que la nata esté casi montada, añadir el azúcar hasta lograr una textura consistente. Reservar en lugar fresco.

Elaboración baño de azúcar

1. Mezclar el agua y el azúcar en un recipiente, llevarlo a cocción a fuego lento hasta que hierva. Dejar enfriar.
2. Bañar las 2 mitades del bizcocho.

Preparar el pastel

1. Retirar una fina capa de todos los bordes del pastel y desecharlas.
2. Realizar un corte transversal al pastel y separar la base de la tapa superior.
3. Si el bizcocho queda seco, antes de colocar la nata, bañarlo con un poco de baño de azúcar.
4. Colocar la nata en una manga pastelera y cubrir la base del bizcocho con algo más de la mitad de la nata que hemos montado, tapar con la otra mitad del pastel.
5. Por ultimo cubrir los bordes del pastel y luego terminar por la parte superior.
6. Para colocar el papel de decoración con motivos infantiles, pintarlo con un poco de gelatina por los dos lados y colocarlo encima de la nata.
7. Terminar de adornar el pastel con virutas pequeñas de chocolate y cualquier tipo de chuchería permitida.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	191.8	Hidratos de carbono	31.95 g	Lípidos	6.55 g
Proteínas	1.65 g				
Aminograma					
Valina	45.58 mg	Triptófano	0.44 mg	Metionina	12.33 mg
Leucina	58.5 mg	Lisina	34.41 mg	Treonina	15.55 mg
Isoleucina	13.05 mg	Arginina	57.75 mg	Tirosina	3.14 mg
Fenilalanina	39.58 mg	Histidina	5.36 mg		



Ingredientes para doce raciones

1 sobre Chocolate Cake de Orgran®

Ingredientes para la decoración del pastel

400 g de nata

50 g azúcar

Azúcar vainillada al gusto

15 griottines® (cerezas silvestres en licor)

30 g de virutas de chocolate negro

Elaboración

1. Preparar el pastel siguiendo las indicaciones del envase. Dejar enfriar.
2. Retirar una fina capa de todos los bordes del pastel y desecharlas.
3. Abrir el bizcocho por la mitad separando la tapa de la base. Si el bizcocho quedara seco, mojarlo con un poco de baño de azúcar, antes de colocar la nata (ver receta "Pastel de nata con decoración infantil").
4. Rellenar la base del pastel con tres cuartas partes de la nata, disponer por encima los griottines y tapar con la otra mitad del biscocho.
5. Untar todo el pastel con la nata restante, luego cubrir con las virutas de chocolate, puede espolvorear un poco de cacao.

Preparar la nata montada

Batir la nata con la ayuda de una varilla manual o batidora. En el momento que la nata esté casi montada, añadir el azúcar y la vainilla hasta lograr una textura consistente. Reservar en lugar fresco.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	142.1	Hidratos de carbono	23.45 g	Lípidos	4.97 g
Proteínas	1.03 g				
Aminograma					
Valina	27.5 mg	Triptófano	2.11 mg	Metionina	7.12 mg
Leucina	37.7 mg	Lisina	8.55 mg	Treonina	6.17 mg
Isoleucina	6 mg	Arginina	7.32 mg	Tirosina	3.07 mg
Fenilalanina	25.4 mg	Histidina	3.16 mg		



TARDALETAS DE PASTA BRISA CON MERMELADA DE FRESA

Ingredientes para cuatro tartaletas

Ver receta pasta brisa, en repostería salada

Ingredientes para el relleno

240 g de mermelada de fresa

4 rodajas de kiwi

4 fresas de tamaño medio

4 g de chocolate negro, opcional

Preparación de las tartaletas

1. Rellenar las tartaletas con la mermelada de fresa. Reservar.
2. Dividir en dos las rodajas de kiwi y las fresas.
3. Decorar la tartaleta con las frutas, se puede rallar sobre las tartaletas unos hilos de chocolate.
4. Para dar más brillo a las tartaletas, pintar con gelatina las frutas y luego rallar el chocolate.

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal.	289.8	Hidratos de carbono	57.75 g	Lípidos	8.72 g
Proteínas	0.71g				
Aminograma					
Valina	22.85 mg	Triptófano	6.48 mg	Metionina	7.20 mg
Leucina	31.90 mg	Lisina	26.85 mg	Treonina	18.85 mg
Isoleucina	19.15 mg	Arginina	25.85 mg	Tirosina	15.04 mg
Fenilalanina	22.10 mg	Histidina	9.79 mg		



