

**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

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

## 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

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

## 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

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

## 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

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

## 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



Receta de: **María José Camba Garea**

H. Clínico Universitario de Santiago (Chus)



# Salteado de Verduras de Verano

---

## INGREDIENTES

---

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

## 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.

# 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

---

<b>Cogollos</b>	<b>100 gr</b>
<b>Granada</b>	<b>10 gr</b>
<b>Cebolla</b>	<b>20 gr</b>
<b>Aceite</b>	<b>10 gr</b>
<b>Zumo de limón</b>	<b>5 gr</b>
<b>Sal</b>	

## 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

<b>Setas</b>	<b>30 gr</b>
<b>Endibias</b>	<b>50 gr</b>
<b>Tomate</b>	<b>50 gr</b>
<b>Aceite</b>	<b>10 gr</b>
<b>Cebolla</b>	<b>10 gr</b>
<b>Ajo</b>	<b>5 gr</b>
<b>Sal y orégano</b>	

## 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

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

## 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

<b>Pasta baja en proteínas</b>	<b>50 gr</b>
<b>Grelos</b>	<b>50 gr</b>
<b>Ajo</b>	<b>5 gr</b>
<b>Aceite</b>	<b>10 gr</b>
<b>Agua y sal</b>	

## 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 chorrito 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

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

## 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

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

## 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

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

## 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

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

## 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)

---

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

## 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)

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

## 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)

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

## 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)

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

## 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)

---

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

## 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)

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

## 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)

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

### SALSA DE FRUTAS ROJAS

<b>Frambuesas</b>	<b>30 gr</b>
<b>Fresas</b>	<b>80 gr</b>
<b>Moras</b>	<b>30 gr</b>
<b>Arándanos</b>	<b>20 gr</b>
<b>Azúcar glass</b>	<b>20 gr</b>
<b>Zumo de limón</b>	<b>20 ml</b>
<b>Agua</b>	<b>20 ml</b>

## 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

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

# Batidos

## Batido Delicioso



## INGREDIENTES

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

# 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

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

# Batidos

## Batido de Pera y Arándanos



## INGREDIENTES

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

# 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

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

# Batidos

## Batido de Cerezas y Coco



## INGREDIENTES

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

# 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

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

# Batidos

## Batido especial de Naranja



## INGREDIENTES

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



# *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™