

**DIETAS APROPIADAS
PARA PACIENTES
PKU Y OTM**

*Recetas
de
Cocina*



VOLUMEN 2



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

Con la colaboración de:

CASEN
Fleet
Laboratories™

Alcachofas rellenas con aguacates

INGREDIENTES (para 2 raciones)

1 Aguacate	
4 Espárragos	
1 Lechuga pequeña	
Fondos de alcachofas	250 gr
Mayonesa	1 cucharada

ELABORACIÓN

Se corta el aguacate, se aplasta con tenedor, se sazona a gusto con gotas de limón y sal. Se escurren los espárragos y se cortan, se agregan a la preparación anterior y se revuelve con la cucharada de mayonesa. Se rellenan los fondos de alcachofa con la mezcla de aguacate, espárragos y mayonesa. En un plato se coloca la lechuga cortada finita y los fondos de alcachofas rellenos por encima.

PRIMEROS

Alcachofas rellenas con aguacates

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	7,40 gr
Proteínas naturales	7,40 gr
Grasas totales	21,20 gr
H. de Carbono	21,60 gr
Kcal.	307,00



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Coliflor rebozada con pimientos



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Coliflor	400 gr
Harina especial	1 cucharada
Levadura	1 cucharada
Aceite de oliva, gaseosa y limón	
1 Pimiento verde	
1 Pimiento rojo	

ELABORACIÓN

Hervir la coliflor en agua hirviendo y sal, y dejar escurrir. Desmenuzar la coliflor en trozos medianos, seguidamente hacer una pasta con la harina, la levadura, la gaseosa y el limón. Pasar la coliflor por la pasta y freír en abundante aceite bien caliente. Dejar reposar en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Cortar los pimientos a tiras y freírlos, servir acompañando a la coliflor rebozada.

PRIMEROS

Coliflor rebozada con pimientos

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	5,49 gr
Proteínas naturales	5,49 gr
Grasas totales	25,63 gr
H. de Carbono	24,42 gr
Kcal.	331,64



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Fritos vegetales



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Judías verdes	500 gr
Zanahoria rallada	300 gr
Sucedáneo de leche	150 gr
Harina baja en proteínas	2 cucharadas
1 pimiento rojo picado	
4 cebollas finas nuevas	

ELABORACIÓN

Se cortan las judías se cuecen y escurren. Se doran en aceite las cebollas cortadas finas y las zanahorias ralladas. Luego se agregan las judías verdes cocidas. Se prepara un batido con sucedáneo de leche y la harina sin proteínas se agregan las verduras y se mezcla. A continuación se realiza la fritura en abundante aceite, una vez que estén las verduras doradas se escurren en papel absorbente.

PRIMEROS

Fritos vegetales

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	4,74 gr
Proteínas naturales	4,74 gr
Grasas totales	28,80 gr
H. de Carbono	28,61 gr
Kcal.	413,76



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Crema de zanahorias y apio



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Apio	100 gr
Agua	1 l
Harina especial	10 gr
Nata líquida vegetal	80 gr
1/2 Zanahoria	
3 cucharadas de aceite de oliva	
1 cebolla grande	
1 manojo de perejil, nuez moscada, sal y pimienta al gusto	

ELABORACIÓN

Limpiar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar y picar la cebolla. Limpiar y trocear el tallo de apio. Sofreír en el aceite todas las verduras a fuego lento durante 15 minutos. Añadir el agua, remover bien con una cuchara de madera y continuar la cocción durante unos 30 minutos. Pasar por el pasapurés las verduras y volver a ponerlas en la cacerola sobre el fuego. Salpimentar, espolvorear con nuez moscada y añadir la harina previamente disuelta en un bol con la nata. Dejarlo cocer a fuego lento durante unos 15 minutos, sin dejar de remover. Limpiar y picar el perejil. Repartir la crema en platos hondos individuales, espolvorear con abundante perejil picado y servirlo enseguida.

PRIMEROS

Crema de zanahorias y apio

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	1,39 gr
Proteínas naturales	1,39 gr
Grasas totales	10,22 gr
H. de Carbono	15,58 gr
Kcal.	168,06



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Crema de judías verdes y puerro



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Judías verdes	1/2 kg
Aceite	3 cucharadas
Agua	1 l
3 puerros	
1 cebolla	
1 cucharada rasa de harina Loprofín o 2 patatas	

ELABORACIÓN

Se hace un sofrito con el puerro y la cebolla y se agregan las judías verdes cortadas. Luego se cuecen durante 30 minutos, en 1 litro de agua. Cuando esté casi lista la cocción se le pone una cucharada rasa de harina Loprofín disuelta en un poquito de agua. En lugar de la harina Loprofín se pueden poner 2 patatas. Se tritura y se pasa por el chino.

Crema de judías verdes y puerro

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	4,16 gr
Proteínas naturales	4,16 gr
Grasas totales	11,37 gr
H. de Carbono	29,37 gr
Kcal.	245,94



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Ensalada de pasta fría con verduras



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Tirabuzones o macarrones sin proteína	200 gr
Judías verdes	100 gr
Piña	100 gr
2 tomates	
1 pimiento	
1 aguacate	
1 zanahoria	

ELABORACIÓN

Se cuecen el pimiento, la zanahoria y las judías verdes. Se dejan enfriar y se cortan a taquitos al igual que el tomate, el aguacate y la piña. Se aliñan con una vinagreta y se incorporan a la pasta fría.

Ensalada de pasta fría con verduras

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	2,41 gr
Proteínas naturales	2,41 gr
Grasas totales	6,43 gr
H. de Carbono	56,99 gr
Kcal.	285,55



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Tomates rellenos



INGREDIENTES

Judías verdes	300 gr
3 tomates medianos	
2 zanahorias	
1 aguacate	
1 pimiento rojo mediano	
1 lechuga cortada finita	

PARA LA VINAGRETA

Mezclar todo los ingredientes:

Aceite de oliva	2 cucharadas
Mostaza	1 cucharadita
Vinagre	1 cucharada
Sal a gusto	

ELABORACIÓN

Los tomates se pelan y se les vacía el interior. Se cocinan la zanahoria, el pimiento y las judías todas cortadas finitas, y hervidas al dente. Cuando estén en su punto, se retiran del fuego, se escurre el agua de cocción y se reservan. Una vez frías se agrega el aguacate cortado a taquito y se aliña con una vinagreta. Con esto se rellenan los tomates. En un plato se colocan los tomates sobre un fondo de lechugas, se rellenan con la preparación anterior.

PRIMEROS

Tomates rellenos

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	4,10 gr
Proteínas naturales	4,10 gr
Grasas totales	5,80 gr
H. de Carbono	16,60 gr
Kcal.	125,18



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Gazpacho



INGREDIENTES

Tomate	1/2 kg
<i>Pan sin proteínas</i>	4 rodajas
Aceite	3 cucharadas
Agua	1/2 l
1 Pepino	
1/2 Cebolla	
1/2 Diente de ajo	
1 pimiento verde	

ELABORACIÓN

Se limpian todos los ingredientes, se trituran y se pasan por el chino. Una vez colados se conserva en la nevera. Se sirve frío.

Gazpacho

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	3,80 gr
Proteínas naturales	3,80 gr
Grasas totales	9,40 gr
H. de Carbono	24,70 gr
Kcal.	192,50



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Aguacates rellenos



INGREDIENTES (para 3 raciones)

Piña a taquito	100 gr
3 aguacates	
3 espárragos	
Mayonesa	

ELABORACIÓN

Se parten los aguacates por la mitad y se retira parte de la pulpa. Se cortan los espárragos, la piña y parte del aguacate y se aliña con una vinagreta. Se rellenan los aguacates y se cubren con mayonesa a gusto. Se acompañan con ensalada de endibias o lechuga cortada finita.

Aguacates rellenos

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	4,30 gr
Proteínas naturales	4,30 gr
Grasas totales	40,10 gr
H. de Carbono	12,80 gr
Kcal.	429,60



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Buñuelos de espinacas con cebollas nuevas



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Espinacas cocidas y escurridas	1/2 kg
Sucedáneo de leche	200 gr
4 cebollas nuevas	
2 cucharadas de harina sin proteínas	
1 cucharadita de levadura especial o levadura química	
2 cucharadas de aceite	

ELABORACIÓN

Se hace un batido (como para rebozar) con la leche, la harina y la levadura especial. A esta mezcla se le agrega el sofrito de cebollas y las espinacas cocidas y escurridas. Luego se deja reposar unos 15 minutos. Se coge la mezcla con una cucharada, formando los buñuelos y se fríen en aceite. Se colocan en papel absorbente.

Buñuelos de espinacas con cebollas nuevas

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	4,50 gr
Proteínas naturales	4,50 gr
Grasas totales	22,10 gr
H. de Carbono	23,00 gr
Kcal.	308,20



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier

H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Ensalada marroquí



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Aceite de oliva	40 gr
Aceitunas negras	2 cucharadas
Vinagre balsámico	2 cucharadas
1 escarola	
1 bolsa de canónigos	
3 naranjas	
1 cebolla tierna	
Sal y pimienta	

ELABORACIÓN

Pelar la naranja eliminando toda la piel blanca que la recubre y separar los gajos uno a uno quitándoles también la piel blanca. Para la vinagreta se exprime el zumo de las otras dos naranjas y se mezcla con el vinagre, la sal, pimienta y el aceite. Para preparar la ensalada se limpia la cebolla fresca y se corta en gajos, se lava la escarola y los canónigos y se trocea, se mezcla todo en una ensaladera y se agrega los gajos de la naranja y las aceitunas y se condimenta con la vinagreta preparada.

PRIMEROS

Ensalada marroquí

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	2,42 gr
Lípidos	12,37 gr
H. de Carbono	13,22 gr
Kcal.	174,10



Ensalada de cítricos



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Aceite de oliva	40 gr
2 naranjas	
1 pomelo	
4 endibias	
2 zanahorias	
Zumo de limón	

ELABORACIÓN

Pelar las naranjas y el pomelo y cortarlo todo en gajos. Pelar la zanahoria y cortarla en juliana muy fina. Colocar las hojas de endibia cubriendo una fuente, poner los gajos de naranja y pomelo en el centro, alternando. Exprimir la pulpa sobrante por encima. Aliñar con zumo de limón y un chorro de aceite. Por último añadir la zanahoria en juliana.

Ensalada de cítricos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	4,02 gr
Lípidos	10,70 gr
H. de Carbono	23,00 gr
Kcal.	204,40



Gazpacho de sandía a la albahaca



INGREDIENTES (para 4 raciones)

1/2 sandía	
Tomate	600 gr
Aceite de oliva	40 gr
Vinagre	2-3 cucharadas
1 pepino	
1/2 pimiento rojo	
1/2 cebolla	
1 diente de ajo, albahaca picada y sal	

PARA LOS PICADILLOS

1/2 pimiento rojo; 1 pimiento verde; 1/2 cebolla
2 rebanadas de pan y 1 taza de aceite

ELABORACIÓN

Hacer una cruz en los tomates, escaldarlos, pelarlos y cortarlos. Eliminar las semillas. Lavar las verduras y pelar el pepino, el ajo y la cebolla. Trocearlos y añadirlos junto con el tomate preparado. Cortar la sandía, eliminar las pepitas y añadirla. Triturar todo hasta obtener una sopa fina; añadir sal, vinagre y poner a refrigerar. Para los tropezones limpiar las verduras y cortarlas en dados. Partir el pan en dados, freírlo en aceite y escurrirlo. Servir los tropezones, los picadillos y el gazpacho rociarlo con aceite mezclado con albahaca.

PRIMEROS

Gazpacho de sandía a la albahaca

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	4,22 gr
Lípidos	13,89 gr
H. de Carbono	46,12 gr
Kcal.	310,20



Crema de champiñones



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Calabacín	300 gr
Aceite de oliva	20 gr
1 cebolla	
1 cucharada grande de mantequilla	
2 cucharadas de harina especial	
1 bote de nata líquida	
Caldo de carne	
Sal	

ELABORACIÓN

Pelar la cebolla y picarla. Lavar los champiñones y trocearlos. Derretir la mantequilla con el aceite en una sartén, y rehogar la cebolla hasta que este transparente. Agregar los champiñones y seguir cociendo otros 3 minutos. Cuando el agua que desprenden los champiñones se haya evaporado, espolvorear con la harina y remover un poco para que se incorpore. Verter el caldo de carne en la sartén y remover con unas varillas y cocer entre 6 y 8 minutos. Retirar. Triturar con la batidora y salpimentar. Agregar la nata. Servir bien caliente.

PRIMEROS

Crema de champiñones

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	3,72 gr
Lípidos	25,55 gr
H. de Carbono	14,82 gr
Kcal.	308,20



Purrusalda



INGREDIENTES (para 4 raciones)

4 puerros

5 patatas

2 zanahorias

1 cebolla

1 diente de ajo

Aceite

Sal y agua

ELABORACIÓN

Limpiar la cebolla y picarla, pelar la zanahoria y cortarla. Poner una cazuela con el aceite y pochar la zanahoria y la cebolla. Añadir el ajo entero y el puerro lavado y cortado en aros. Rehogar. Añadir también las patatas troceadas y rehogaras. Sazonar. Cuando todo se encuentre bien rehogado añadir el agua suficiente para que las verduras queden cubiertas y dejar cocer 1/2 hora aproximadamente. Cuando la patata esté cocida servir.

PRIMEROS

Purrusalda

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	4,92 gr
Lípidos	0,60 gr
H. de Carbono	46,22 gr
Kcal.	130.00



Verduras al horno



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Acelga	250 gr
Judías verdes	200 gr
Berenjenas	450 gr
Tomate	100 gr
Cebolla	75 gr
Puerro	100 gr
Aceite de oliva	40 gr
Sal	

ELABORACIÓN

Limpiar bien las acelgas, judías verdes y puerro y trocearlo en juliana den trozos de unos 10 cm. Trocear la cebolla en aros y el tomate en rodajas. Partir la berenjena en 2 mitades y de cada mitad dividirla a lo largo en otros 3 trozos. En una bandeja de horno ir distribuyendo las verduras por grupos y cuando todas estén colocadas rehogarlas con aceite de oliva y salarlas. Tapar la bandeja de horno con papel de aluminio y meter en el horno a 200°C durante 1 hora o hasta que las verduras estén hechas.

PRIMEROS

Verduras al horno

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	4,57 gr
Lípidos	10,90 gr
H. de Carbono	14,90 gr
Kcal.	196,50



Fideuá con verduras



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Cebolla	40 g
Pimiento verde	40 g
Pimiento rojo	40 g
Calabacín	40 g
Fideos especiales	200 g
Aceite de oliva	60 cc
Agua	1/2 l
1/2 diente de ajo	
1/2 vaso de mayonesa optativo	

ELABORACIÓN

Picar la cebolla y el resto de verduras y rehogarlo en el aceite hasta que esté ligeramente dorado. Agregar los fideos, rehogarlos unos minutos y verter el agua. Dejarlo cocer a fuego medio, hasta que la pasta haya absorbido el caldo. Machacar el medio ajo en el mortero y mezclarlo con la mayonesa, servirlo con la fideuá.

SEGUNDOS

Fideuá con verduras

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	0,83 gr
Proteínas naturales	0,83 gr
Grasas totales	15,84 gr
H. de Carbono	47,69 gr
Kcal.	340,66



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Estofado de setas con alcachofas



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Setas	250 g
1 cebolla	
1 tallo de apio	
Aceite de oliva	2 cucharadas
Pan de molde especial	1 rebanada
4 tiras finas de grasa Ibérica (deshechar partes rojas)	
4 alcachofas	
Limón (ralladura y zumo)	
Queso especial rallado	2 cucharadas
Vino de Jerez	1/2 copita
Sal y pimienta	

ELABORACIÓN

Cortar en juliana la cebolla, el apio, rehogarlo en el aceite hasta que esté ligeramente dorado, agregar las tiras de grasa y seguir dorando. Agregar los ingredientes restantes con suficiente cantidad de agua. Mantener la cocción a fuego medio, hasta que las verduras estén tiernas y se reduzca el caldo.

SEGUNDOS

Estofado de setas con alcachofas

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	3,50 gr
Proteínas naturales	3,50 gr
Grasas totales	19,70 gr
H. de Carbono	14,35 gr
Kcal.	249,40



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Pastel de patata



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Patata	800 gr
Sucedáneo de leche	50 cc
Champiñón	300 gr
Olivas	20 gr
Pasas	20 gr
Mantequilla	20 gr
Perejil picado	1 cucharada
Pimentón	1 cucharadita
3 cebollas grandes	
1 pizca de pimienta negra	

ELABORACIÓN

Se cuecen las patatas con sal y se escurren. Se prepara el puré, se agrega el sucedáneo de leche y la mantequilla. Se reserva. Realizar el sofrito con la cebolla, luego agregar el perejil y el resto de los condimentos, por último los champiñones y el pimentón. Con la preparación reservada de puré se cubre una bandeja y se guarda la otra mitad. Se extiende sobre el puré el sofrito, luego se agregan las olivas, las pasas y se tapa con el resto del puré de patatas formando un pastel. Se pinta con un poco de aceite y pimentón y luego se gratina al horno.

SEGUNDOS

Pastel de patata

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	6,50 gr
Proteínas naturales	6,50 gr
Grasas totales	9,70 gr
H. de Carbono	48,70 gr
Kcal.	309,10



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Musaka



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Patatas	800 gr
Champiñones	300 gr
Tomate frito	200 gr
Salsa bechamel especial	300 ml
Harina especial	1 cucharadita
2 berenjenas medianas	
1 cebolla grande	
1 zanahoria rallada	

ELABORACIÓN

Se cortan las patatas en rodajas medianas y se fríen de manera que no queden doradas. Se ponen en un papel absorbente. Se cortan las berenjenas en rodajas y se fríen en la sartén hasta que estén cocidas, luego se disponen en un papel secante. Se prepara un sofrito con la cebolla a cuadrado, la zanahoria rallada, finalmente se le agregan los champiñones cortados a cuadritos y el tomate frito, para darle consistencia se agrega una cucharadita de harina especial. En una fuente individual se coloca una capa de patatas y otra con el sofrito de champiñones, y por último la capa de berenjenas. A continuación se vierte por encima la salsa bechamel y se lleva a gratinar al horno.

SEGUNDOS

Musaka

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	6,90 gr
Proteínas naturales	6,90 gr
Grasas totales	13,00 gr
H. de Carbono	47,70 gr
Kcal.	336,00



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Patatas rellenas



INGREDIENTES (para 6-8 raciones)

Patatas	1/2 kg
Champiñón	3/4 kg
Harina sin proteína	1/2 kg
Aceite de oliva	30 ml
2 cebollas medianas	
1/2 Pimiento rojo picado	
2 cucharadas de perejil picado	
1 cucharadita de Pimentón en polvo, comino y sal	

ELABORACIÓN

Se cocinan las patatas ya peladas y se prepara un puré. Una vez frío el puré se le agrega la harina sin proteína hasta formar una masa consistente. A continuación se corta la cebolla, el champiñón y el pimiento a cuadrito y se prepara un sofrito, con el aceite de oliva. Cuando esté a punto se le agrega el pimentón, el perejil, el comino y la sal. Se coloca una porción de puré en la palma de la mano, con la otra mano se agrega el relleno que luego se cubre con puré de patata, dando forma de patata. Se fríen en aceite ni muy caliente ni muy frío durante 15 minutos aprox. de modo que quede cocida. Finalmente se ponen en papel absorbente.

SEGUNDOS

Patatas rellenas

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas totales	5,20 gr
Proteínas naturales	5,20 gr
Grasas totales	21,40 gr
H. de Carbono	108,70 gr
Kcal.	649,00



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Calabacín relleno



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Champiñón u otras setas	200 gr
Aceite	40 ml
Queso especial en polvo	1 cucharada
3 calabacines	
2 cebollas pequeñas	
Sal	

SALSA BECHAMEL

Sucedáneo de leche	200 ml
Maicena	12 gr
Una pizca de nuez moscada y otra de sal	

ELABORACIÓN

Se cuecen los calabacines al dente y se dejan enfriar. Luego se cortan a lo largo y se les quita la pulpa con mucho cuidado. Se fríe la cebolla hasta que esté dorada, se le agrega el champiñón muy fino y la pulpa del calabacín escurrida. Se incorpora a la preparación anterior, parte de la salsa bechamel (se reservan 3 cucharadas) y se mezcla suavemente. Se rellenan los calabacines y se cubren con el resto de bechamel, se agrega el queso especial en polvo y se gratinan en el horno.

SEGUNDOS

Calabacín relleno

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	2,25 gr
Proteínas naturales	2,25 gr
Grasas totales	11,30 gr
H. de Carbono	16,70 gr
Kcal.	178,00



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Spaghetitis a la carbonara



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Spaghetti bajos en proteínas	400 gr
Tocino en taquitos (Sólo grasa)	40 gr
Aceite de oliva	30 ml
Nata vegetal	200 cc
Queso especial	50 gr
sal y especias a gusto	

ELABORACIÓN

Cocinar en una olla la pasta con abundante agua hirviendo, sal y unas hojas de laurel. En un recipiente mezclar la nata vegetal, el queso rallado y reservar. Freír en una sartén con el aceite de oliva el tocino cortado a daditos antes de que tome color, añadir la nata vegetal y el queso rallado y mantener a fuego lento 3 ó 4 minutos, removiendo continuamente. Escurrir la pasta y cubrirla con la salsa carbonara y un poco de pimienta.

SEGUNDOS

Spaghettis a la carbonara

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	2,59 gr
Proteínas naturales	2,59 gr
Grasas totales	22,53 gr
H. de Carbono	94,10 gr
Kcal.	586,72



Pizza vegetal



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Base de pizza baja en proteínas

Cebolla	40 gr
Champiñones fileteados	100 gr
Calabacín	100 gr
Olivas negras	50 gr
Queso bajo en proteínas	100 gr
Orégano	10 gr
Cantidad suficiente de tomate frito	

ELABORACIÓN

Base de pizza. Sofreímos en una sartén la cebolla con aceite y sal unos minutos, a continuación añadimos los champiñones fileteados, mantenemos la cocción hasta que se evapore el agua. Incorporamos el calabacín troceado y el orégano y dejamos cocinar 5 minutos más. Extendemos el tomate frito en la base de la pizza, acomodamos por encima todas las verduras. Decoramos la pizza con las olivas y el queso especial rallado y lo gratinamos al horno.

SEGUNDOS

Pizza vegetal

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	6,80 gr
Proteínas naturales	6,80 gr
Grasas totales	27,20 gr
H. de Carbono	41,00 gr
Kcal.	436,00



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Empanado de berenjenas con patatas



INGREDIENTES (para 4 raciones)

4 rodajas a lo largo grandes de berenjena

Pan rallado especial 100 gr

Patatas 400 gr

Maicena y agua

Aceite de oliva

Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Introducir en una bolsa las patatas (con piel bien lavada y pinchada con tenedor). Cocinar en microondas a potencia máxima 15 ó 20 minutos hasta que estén tiernas al introducir un palillo. Una vez frías cortarlas longitudinalmente y reservar. Lavar bien las rodajas de berenjena y salpimentar, pasarlas por la mezcla de maicena y agua y seguidamente por el pan rallado especial. Disponer entre dos capas de berenjenas, una de patatas con piel cortadas en rebanadas, pasarlas nuevamente por la mezcla de maicena y agua bien espesa y luego por pan rallado. Freírlas en abundante aceite y dejarlas reposar en papel absorbente.

SEGUNDOS

Empanado de berenjenas con patatas

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	2,72 gr
Proteínas naturales	2,72 gr
Grasas totales	26,93 gr
H. de Carbono	53,34 gr
Kcal.	460,90



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Aros de cebolla a la romana con molde de arroz



INGREDIENTES (para 4 raciones)

1 cebolla cortada en aros

1 cucharada de harina especial

1/2 cucharada de levadura

Aceite, agua gasificada

Arroz cocido bajo en proteínas 200 gr

ELABORACIÓN

Escaldar 1/2 minuto en agua hirviendo las cebollas y escurrir seguidamente. Elaborar una masa de reboce con la harina, la levadura y un poco de agua gasificada hasta que quede espesa. Pasar los aros de cebolla por la pasta y freír en abundante aceite caliente. Escurrir en papel absorbente. Servir acompañado del arroz hervido.

SEGUNDOS

Aros de cebolla a la romana con molde de arroz

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas totales	3,03 gr
Proteínas naturales	3,03 gr
Grasas totales	28,12 gr
H. de Carbono	62,63 gr
Kcal.	553,10



Receta de: **Alejandra Gutiérrez**
Mercedes Letelier
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



Cardo a la navarra



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Cardo	900 gr
Aceite	40 gr
Harina especial	3 cucharadas
2 lonchas de tocino	
1 ajo	
Sal	

ELABORACIÓN

Una vez el cardo está limpio cocer en una olla durante 50 minutos. En una sartén, freír el ajo troceado con un poco de aceite y cuando esté dorado añadir el tocino picado y la harina, rehogar todo y cuando la harina esté tostada añadir caldo de cocción del cardo para ligar la salsa (al gusto). Una vez esté ligada la salsa añadir el cardo y dejar que se ligue el cardo con la salsa.

SEGUNDOS

Cardo a la navarra

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas	3,43 gr
Lípidos	13,96 gr
H. de Carbono	19,12 gr
Kcal.	224,00



Judías verdes a la mantequilla



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Alubias verdes	1 kg
Mantequilla	150 gr
Patata	450 gr
Aceite	25 gr
1 cebolleta	
Sal	
Agua	

ELABORACIÓN

Limpiar las judías y trocearlas. Ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal, un chorrito de aceite y la cebolleta entera durante 20-25 minutos. Una vez cocidas escurrirlas y reservarlas. Derretir la mantequilla en una sartén sin que llegue hacer espuma. Saltear las judías en la mantequilla. Trocear la cebolleta en 4 partes. Servir las judías con la cebolleta y añadir el puré de patatas bien caliente. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva crudo.

SEGUNDOS

Judías verdes a la mantequilla

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas	3,35 gr
Lípidos	39,52 gr
H. de Carbono	40,60 gr
Kcal.	422,00



Pasta con champiñones a la provenzal



INGREDIENTES (para 4 raciones)

3 cucharadas de perejil picado

1 ajo

Pasta especial

300 gr

Champiñón

150 gr

Aceite de oliva

40 gr

Sal

ELABORACIÓN

Limpiar y cortar en láminas los champiñones. Pelar el ajo y picarlo con el perejil. En una sartén se saltean los champiñones con 3 cucharadas de aceite de oliva y se añade el perejil y ajo picado. Se reserva. Hervir la pasta con abundante agua hasta que esté al dente. Escurrir la pasta y mezclar con los champiñones y perejil.

SEGUNDOS

Pasta con champiñones a la provenzal

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,30 gr
Lípidos	10,67 gr
H. de Carbono	68,92 gr
Kcal.	376,97



Pisto



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Aceite de oliva	40 gr
1 cajita de tomates cherry	
1 diente de ajo	
1 calabacín; 1 berenjena; 1 pimiento rojo	
1 cebolla	
Albahaca, sal y pimienta	

ELABORACIÓN

Pelar la cebolla y el ajo y picarlo. Lavar las demás verduras y cortar en forma de dados, de 1 cm., la berenjena, el calabacín y el pimiento. Calentar la mitad del aceite en la sartén y añadir la cebolla y el ajo freírlo durante un par de minutos. Agregar las verduras troceadas en dados y saltearlas de 4 a 5 minutos y después incorporar los tomates y cocinarlos durante 3 minutos. Salpimentar las verduras y rociar con el resto de aceite y servir. Decorar con una hoja de albahaca. También se le puede añadir sustituto de huevo a la sartén cuando están todas las verduras remover y servir.

SEGUNDOS

Pisto

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	2,12 gr
Lípidos	10,37 gr
H. de Carbono	10,32 gr
Kcal.	143,01



Frutas gratinadas



INGREDIENTES (para 8 raciones)

Frambuesas	250 gr
1 mango	
1 kiwi	
1 vaso de nata líquida especial para montar	
3 yemas de huevo	
4 cucharadas de azúcar	
Unas gotas de anís dulce	

ELABORACIÓN

Pelar los kiwis y cortarlos en rodajas. Limpiar el mango y cortarlo en bastones. En la fuente de horno colocar las frambuesas junto con los bastones de mango.

En un bol aparte mezclar las yemas de huevo, el azúcar, el anís y la nata líquida. Cubrir con esta crema la fruta y gratinar en el horno durante 3 ó 4 minutos.

Servir las frutas gratinadas en un plato llano y adornar poniendo las rodajas de kiwi en una esquina.

Frutas gratinadas

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	4,42 gr
Lípidos	19,47 gr
H. de Carbono	35,47 gr
Kcal.	335,07



Macedonia



INGREDIENTES (para 4 raciones)

1 /4 de piña

1 pera

1 kiwi

1 plátano

1 nectarina

Un puñado de fresas

Azúcar

Zumo de una naranja

Zumo de medio limón

Unas frambuesas para decorar

ELABORACIÓN

Pelar la fruta (excepto la nectarina) y trocearla en dados pequeños retirando las semillas. Verter la fruta troceada en un bol. Añadir el zumo de una naranja y de medio limón, así como el azúcar, este último según cada gusto. Mezclarlo todo bien y dejar macerar de media a una hora. Para servir utilizar recipientes individuales o copas decoradas con frambuesas.

Macedonia

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,65 gr
Lípidos	0,80 gr
H. de Carbono	54,20 gr
Kcal.	230,50



Crema de aguacate



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Nata líquida	100 gr
Nata montada	100 gr
Azúcar	2 cucharadas
Canela en polvo	
4 aguacates	
1 limón	
12 fresas	

ELABORACIÓN

Pelar los aguacates, cortarlos en trozos y añadir el azúcar, la canela, el zumo de limón y la nata líquida. Triturar todo y con el puré obtenido rellenar 4 copas de postre. Decorar con la nata montada y las fresas por encima y al gusto. Espolvorear canela y servir.

Crema de aguacate

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	4,70 gr
Lípidos	46,60 gr
H. de Carbono	27,02 gr
Kcal.	448,80



Plátanos fritos



INGREDIENTES (para 4 raciones)

4 plátanos verdes

4 cucharadas de azúcar moreno

2 cucharadas de azúcar blanco

Aceite

30 gr

ELABORACIÓN

Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Ponerlos en un cuenco con el azúcar blanco y agua helada unos 30 minutos. Escurrirlos y secar las rodajas de plátano con papel absorbente. Poner una sartén al fuego con aceite abundante. Una vez el aceite caliente, freír las rodajas de plátano por tandas. Escurrirlas y colocarlas sobre el papel absorbente antes de pasarlas a una fuente. Colocarlas en la fuente y espolvorear con el azúcar moreno.

POSTRES

Plátanos fritos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Proteínas	1,72 gr
Lípidos	8,02 gr
H. de Carbono	62,32 gr
Kcal.	429,20



Apple crumble



INGREDIENTES (para 4 raciones)

Harina especial	110 gr
Mantequilla	60 gr
Azúcar	75 gr
4 manzanas	
Canela en polvo	
1 clavo	
1 limón	

ELABORACIÓN

Lavar el limón y rallar su piel, teniendo cuidado de no llegar a la parte blanca. Exprimir el zumo. Pelar las manzanas y retirar el corazón. Cortar en cuartos y cada cuarto en 3 trozos. Fundir 1/3 de la mantequilla en un cazo, compotar las manzanas durante 20 minutos con 1/3 del azúcar y 2 cucharas de zumo, añadir el clavo y cocer. Después mezclar el resto de mantequilla y azúcar con la harina y la ralladura de limón hasta obtener una mezcla de aspecto grumoso. Una vez templada la compota verterla en un recipiente para horno. Finalmente, espolvorear el grumoso por encima de esta, hornear durante 30 minutos a 180° en la parte media del horno, hasta que la superficie se dore. Espolvorear la canela antes de servir.

Apple crumble

ANÁLISIS NUTRICIONAL (por ración)

Proteínas	2,63 gr
Lípidos	52,53 gr
H. de Carbono	81,70 gr
Kcal.	363,20



Recetas de Cocina



Recetas de: **Berta Ortigosa**
H. Virgen del Camino. Pamplona



Recetas de: **Alejandra Gutiérrez / Mercedes Letelier**
H. Sant Joan de Deu. Barcelona



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

Con la colaboración de:

CASEN
Fleet
Laboratories™