



Asociación de Asistencia al Fenilcetonúrico

Resol: I.G.J. N° 000014/94 - CUIT 30-67631412-8

Gral. Lucio N. Mansilla 2771

(1425) Buenos Aires Argentina

Atención al público:

Av. Corrientes 2330 2° p. Of. 218

T.E.- FAX: 4953 – 0049 Capital Federal

pkuargentina@uolsinectis.com.ar

www.pku.org.ar

RECETAS DE NUESTROS ASOCIADOS

Primera Entrega

INDICE

BROWNIES DE MANZANA	3
DULCE DE LECHE (con LPDrink)	4
PANQUEQUES	5
CHIPA "PKU"	6
PAN FACIL DE MANDIOCA "ABUELO DE SOL"	7
MASA PARA PASTAS.....	8
QUESO CASERO MARIA SOL	9
HAMBURGUESAS DE VEGETALES	10
SALCHICHAS DE CALABAZA	11
SALCHICHAS BAJAS PROTEINAS	12

BROWNIES DE MANZANA

Preparación:

Hacer una crema con 5 cucharadas de margarina,
1 paquete de postre instantáneo de vainilla (Royal o similar)
1/4 taza de azúcar negra y 1 "huevo" -reemplazante- (preparado según las instrucciones de la marca).

En otro recipiente, mezclar 1 taza de harina bajas proteínas, 3/4 cucharadita de polvo royal, 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de canela.

Mezclar las dos preparaciones alternando con 1/2 taza de agua.
Mezclar bien y agregar 1 y 1/4 taza de manzana cortada en rodajas.

Colocar la preparación en tartera y cocinar en horno moderado por espacio de 20 o 22 minutos.

Cortar en cuadraditos.

DULCE DE LECHE (con LPDrink)

Ingredientes:

100 gr. de Milupa LPDrink

1 litro de agua

300 gr. de azúcar

½ cda. de bicarbonato

Esencia de vainilla

100 gr. de crema de leche

Preparación:

Disolver la LPDrink en el agua y poner a hervir.

Poner en la olla en la que se dispone a preparar el dulce

100 gr. de azúcar y poner al fuego, revolviendo despacio con cuchara de madera hasta que se haga un caramelo (dorado, que no se quemé)

Incorporar la leche a punto de ebullición y mezclar bien hasta que se disuelve el caramelo que se había formado en la olla. Agregarle los 200 gr. de azúcar restante y el bicarbonato.

ATENCIÓN: Cuando se le agrega el bicarbonato retirarlo del fuego y revolver bien porque hace mucha espuma.

Dejar cocinar a fuego bien lento aproximadamente 3 horas revolviéndolo a cada rato. El dulce irá consumiéndose y tomando color oscuro.

Cuando ha reducido más de la mitad y las burbujas son mas espumosas y espesas, ir probando el punto: Sacar 1 o 2 cucharaditas de dulce en el borde de un platito, ponerlo un poquito inclinado en la heladera y ver cuando esté frío que no se deslice demasiado, que esté bastante consistente. Si no está aún, seguir cocinando por otro período y volver a hacer esa prueba hasta puedan observar que tenga la consistencia deseada, Retirarlo del fuego, agregarle una pequeña cantidad de vainilla, revolviendo bien, Esperar unos minutos para que pierda temperatura y agregarle la crema de leche revolviendo bien. Pasar a un recipiente de vidrio cuando aún esté caliente y dejar enfriar antes de tapanlo para luego guardar en la heladera. Cuando se enfría se endurece un poco más.

Total de fenilalanina por receta: 220 mgr.

PANQUEQUES

Ingredientes:

250 gr. de Preparado Panificable Sanavi

50 gr. de Milupa LPDrink

30 gr. de reemplazante de huevo

Sal

800 cc. de agua

50 gr. de margarina o manteca

Preparación:

Mezclar el harina, la leche en polvo, el reemplazante de huevo (también en polvo) y la sal en un bol. Agregar el agua de apoco revolviendo con batidor de alambre hasta que se deshagan los grumos. Verter todo el agua. Derretir la manteca o margarina y agregarlo a la preparación. Revolver bien.

Se aconseja dejar reposar un buen rato la pasta ante de hacer los panqueques utilizando una sartén o panquequera de teflon, y cocinándolos de ambos lados.

Salen 24 panqueques (aproximadamente).

Contenido de Fenilalanina: 2,5 mgr. c/u

Se los puede utilizar para canelones, con rellenos salados de verduras, salsa blanca etc. y/o dulces, con puré de manzanas, mermeladas dulce de leche PKU, etc.

CHIPA "PKU"

Ingredientes:

100 gr. de almidón de mandioca

15 gr. de manteca o margarina

1 1/2 cdta. de reemplazante de huevo

16 gr. de queso en polvo (puede reemplazarse por saborizante de queso)

60 gr. de sustituto de queso sabor cheddar "Ener-G-Foods" cortado en pedacitos (puede reemplazarse por el queso casero de "María Sol")

70 cc. de sucedáneo de leche (Sanavi, LPD)

1/2 cd. de royal (polvo para hornear)

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes secos incluido el reemplazante de huevo y agregar la manteca cortada en pedacitos; deshacer con los dedos.

Agregar la leche hasta hacer una masa no muy blanda pero tierna agregando agua si es necesario (siempre se desgrana -no se une-). Agregar el queso solido cortado en cuadraditos pequeños, mezclar bien con las manos.

La masa lista se puede guardar en la heladera, freezer o utilizarla al instante.

Hacer un "chorizo" con la masa, cortarla en 12 partes y darles forma redondeada como bollitos. Poner en asadera aceitada cocinar en horno moderado hasta que esten bien doraditos .

(Adentro quedan como húmedos, no quiere decir que estén "crudos" así es el chipá). Servirlos calentitos o entibiarlos en el momento deseado.

Fenilalanina total de la receta: 132 mgr.

Fenilalanina por cada chipá: 11 mgr.

PAN FACIL DE MANDIOCA “ABUELO DE SOL”

Recetas de MARIA SOL (Misiones)

Ingredientes:

500 gr. almidón de trigo
500 gr. de puré de mandioca
1 cucharada de levadura seca
2 cucharadas de aceite
agua tibia
sal y saborizante para pan salado

Preparación:

Procesar la mandioca hasta formar un puré bien blando (liquido) agregar directamente la levadura y un poco de agua tibia el almidón y el aceite.

Debe quedar una masa cremosa similar a la de un bizcochuelo. Dejar crecer hasta el doble de su volumen.

Aceitar un molde u olla Essen; poner la masa y dejar crecer nuevamente, hornear a fuego medio ó medio-lento en la Essen por 45 minutos aproximadamente, según el horno y el molde.

Sale un pan de 1 Kg.

Es casi 0 de fe.

Tiene 0,3 mgr. de Fe por gramo de pan.

MASA PARA PASTAS

Recetas de MARIA SOL (Misiones)

Ingredientes:

500 gr puré de mandioca (mandioca hervida y procesada con agua caliente)

50 gr. Harina de trigo

3 cucharitas de sustituto de huevo (si no tienen en existencia no hay inconveniente, no influye mucho, es al sólo efecto de dejar mas firme la masa)

2 cucharadas de aceite

Almidón de trigo o de maíz cantidad necesaria.

Sal , saborizador o albahaca procesada.

Preparación:

Amasar todos los ingredientes juntos hasta formar una masa para estirar no muy dura.
Guardar en una bolsita en la heladera.

Fideos

Poner un pedazo de masa dentro de un pisa-papas y pisar como un puré.

Salen tallarines, cortarlos y ponerlos hervir en agua salada.

Se pueden guardar los fideos hechos en bandeja enharinadas con almidón poner en bolsitas y al freezer.

Ñoquis

Para éstos, hay que agregar a la masa dos cucharaditas de royal para que crezcan un poco y así formar los ñoquis.

Pastelitos y capelettis

Rellenar con Salsa blanca (salsa de maicena , leche y agua), sal y queso casero PKU, verduritas picadas chiquititas.

500 gr. MANDIOCA x 0.6 Fe = 300mgr. Fe para Toda la receta.

SALE APROXIMADAMENTE 1Kg. de masa con 0,3mgr. Fe por gramo de masa.

QUESO CASERO MARIA SOL

Recetas de MARIA SOL (Misiones)

Ingredientes:

500 gr. Crema de leche

250 cc. agua

4 cucharadas de fécula de maíz.

Sal, pimienta y saborizante de queso a gusto

Preparación:

Hervir la crema con el agua y la sal.

Al levantar el hervor agregar la fécula diluida en agua .

Espesar bien, poner en un recipiente y dejar enfriar.

Sirve para rallar, poner sobre pizzas y en el microondas se derrite fácilmente.

Fe 500 x 1,2 = 600

SALE UN QUESO DE 750 gr.

Cada gramo de QUESO tiene 0,8 mgr. de Fe

HAMBURGUESAS DE VEGETALES

Ingredientes:

1 cud. de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla picada
1 diente de ajo grande picado
3 tazas de hongos frescos cortados en rodajas
1 taza de imitación de arroz cocido
2/3 de taza de zanahoria rallada
1 taza de pan bajas proteínas desmenuzado
1/2 cudt. de sal
1/4 cudt. de pimienta
1/8 cudt. de pimienta de cayena (optativo)
Polvo de reemplazante de huevo (cantidad para dos huevos)

Preparación:

Saltear el ajo y la cebolla por 3 minutos, agregar hongos y zanahorias y saltear por 3 minutos más.

Retirar del fuego, agregar el arroz. Se puede procesar todo.

Agregar el pan desmenuzado y mezclar bien.

Agregar el reemplazante de huevo y los condimentos.

Formar 9 hamburguesas.

Freírlas en aceite medianamente caliente hasta que se doren de ambos lados.

Fenilalanina total de la receta: 261 mgr.

Cada hamburguesa: 29 mgr.

SALCHICHAS DE CALABAZA

Receta enviada por Cooreman (San Luis)

Ingredientes:

200 gr. de calabaza
1 cucharadita de polvo de hornear.
2 cucharadita de pimentón
sal y pimienta a gusto
1 y 1/2 cucht. de sustituto de huevo
50 gr. de almidón de trigo
nuez moscada a gusto
pan hipoproteico rallado para rebozar
aceite para freír

SALCHICHAS BAJAS PROTEINAS

Ingredientes:

4 rodajas de pan bajas proteínas
60 gr. de cebolla picada fina
165 gr. de zanahorias en puré
120 gr. de papas en puré
1 diente de ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo.
1/4 taza de ketchup
1/4 cucharadita de p prika
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre
1 cucharada de aceite
1 cucharada de reemplazante de huevo
3 gotas de colorante rojo
3 gotas de colorante verde

Preparación:

Mezclar todo. Dividir en 10 partes iguales. Formar las salchichas.
Freír en poco aceite dándoles vueltas.

Fenilalanina total de la receta: 220 mgr.

Cada Salchicha: 22 mgr.