

Dossier - Recetario

II Taller de Dieta Hipoproteica para
pacientes con Enfermedades Metabólicas

Jornada Científico-Gastronómica

29 de marzo de 2019



Comité Organizador:

Dra. Martín Hernández; Dra. Quijada Fraile; Dra. Chumillas Calzada; Dra. Morales Conejo; Dra. Arranz Canales; Dra. García Silva; O. Laso de la Torre; D. Barrio Carreras.

¿Cómo contar proteínas para preparar los primeros purés?

Julia Ramos

Madre de Cayetana Luna / PKU

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

Adiós a las dudas...

Es más sencillo de lo que parece



Una vez que conocemos la cantidad de proteínas que vamos a emplear en los purés tanto de frutas como de verduras, sólo tenemos que hacer una regla de 3 para calcular la cantidad que debemos emplear.

Ejemplo

Si la cantidad máxima de proteínas que debemos usar para el puré de frutas es 0,3 Gr/P y queremos usar pera, tenemos que tener en cuenta que 100 gr tienen 0,4 Gr/P

El cálculo, sería el siguiente:

Opiniones y primeras impresiones

Después de calcular la cantidad de comida que le podemos dar a nuestros bebés, hay que batir todo, en mi caso era toda una hazaña conseguir un puré sin grumos con tan poquita cantidad de alimentos (ya que la tolerancia de Cayetana es muy limitada)

Para los que tengáis que hacer purés con cantidades pequeñas, yo después de probar con batidoras, pasapurés, etc, encontré que la manera de desperdiciar menos alimento y conseguir una buena textura, era con un tamiz pequeñito y el palo del mortero.



Yo, lo que hago es pesar la fruta o verdura, ponerla en el tamiz y con el palo del mortero, remover y machacar fuerte y queda una textura muy buena sin apenas grumos.

Bueno Familias, ha sido un placer contaros nuestras vivencias y nuestro primer contacto con la comida sólida, un abrazo y nos vemos en el próximo taller.



Familia Luna Ramos

Arroz meloso con curry y verduritas

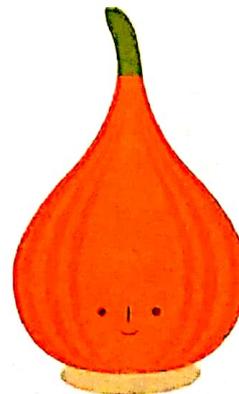
Julia Ramos
Madre de Cayetana Luna / PKU

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

Ingredientes

- 100 Gr arroz (Mevalia)
- 25 Gr berenjena
- 25 Gr calabacín
- 20 Gr pimiento rojo
- 10 Gr pimiento verde
- 20 Gr cebolla morada
- Curry
- Sal
- Prozero



Preparación

- 1º Lavar el arroz
- 2º Cortar las verduras a daditos (o como mas os guste)



Preparación

- 3º Poner el arroz a cocer con un poquito de aceite y sal



- 4º Mientras el arroz cuece (aprox 10min), poner a freír las verduritas a fuego bajo para que queden jugosas



Preparación

- 5º Una vez que las verduras están listas y el agua del arroz se ha ido evaporando, integrar el arroz a las verduras y remover
- 6º añadir sal* y una cucharadita de curry* *realmente es al gusto
- 7º Para que nos quede meloso añadimos 1 poco de Prozero y lo dejamos un minutito para que se integren los sabores.





Preparación



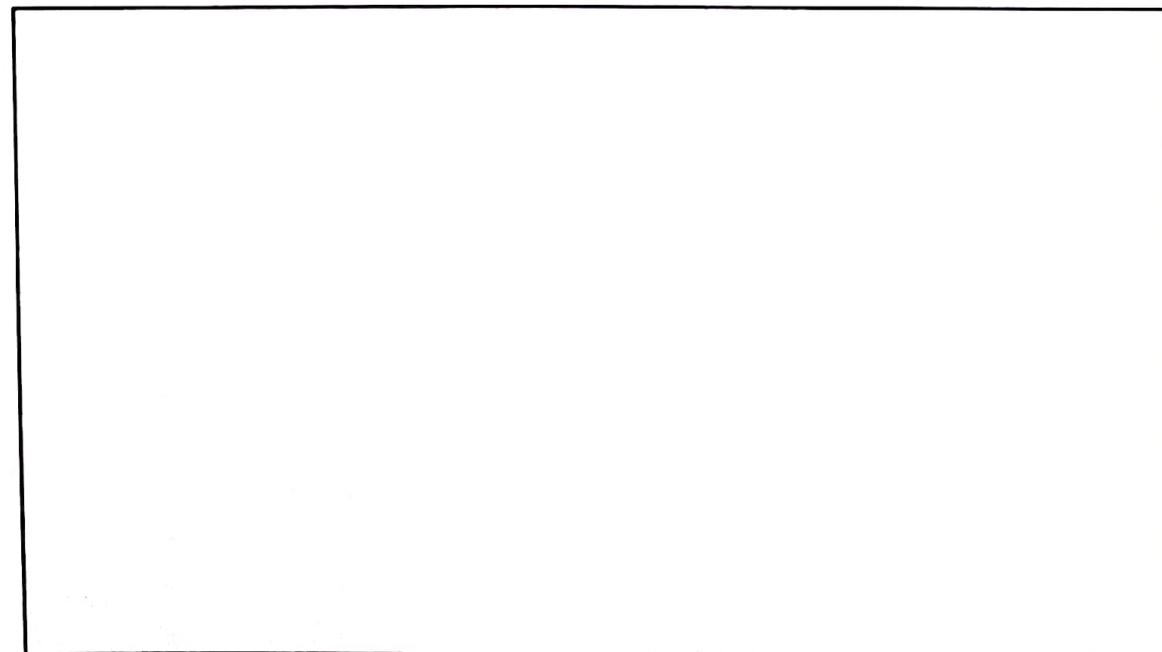
Valor nutricional

• 100 Gr Arroz	0,5 g	343 kcal
• 25 Gr Berenjena	0,3 g	6 kcal
• 25 Gr Calabacín	0,35 g	4 kcal
• 20 Gr pimiento rojo	0,2 g	6 kcal
• 10 Gr pimiento verde	0,1 g	2 kcal
• 20 Gr cebolla morada	0,2g	4 kcal
• Curry		
• Sal		
• 50ml Prozero		33 kcal
	1,7g	398 kcal

Valor nutricional (por ración)

- Calorías: 398 kcal
- Proteínas totales (PT) 1,7 Gr
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): 0
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVb) 1,2 Gr
- Particularidades: Es una receta fácil y rápida y muy rica

Fotografía del plato acabado





Guiso de patata y champiñón

Familia Martin-Vares Lominchar

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 50g de cebolla blanca
- 60g de pimiento rojo y verde (30g de cada uno)
- 65 gr de champiñón
- 150g de patata
- Aceite
- Sal
- Perejil
- Vino blanco
- Agua
- 1diente de ajo (2 gr)
- Pimentón de la Vera

Preparación

Rehogar la cebolla el ajo y el pimiento cortado previamente en daditos con un chorrito de aceite, unos diez minutos.

Añadiremos después el champiñón, cocido anteriormente, y rehogar otro poco. Añadir una cucharita moka de pimentón de la Vera.

Echamos un chorrito de vino blanco (al gusto) y añadimos menos de medio vaso de agua.

A continuación añadimos las patatas cortadas en tacos.

Echamos sal, perejil.

Dejamos cociendo a fuego lento unos 45 minutos.

Valor nutricional

	Calorías	Proteínas
50g de cebolla blanca	21 kcal	0,65 g
30g de pimiento rojo	8 kcal	0,33 g
30g de pimiento verde	6 kcal	0,26 g
65 gr de champiñón	14 kcal	2 g
150g de patata	119 kcal	2,7 g
Aceite (15 ml)	135 kcal	0
2 g de ajo	0	0,12 g
Sal, perejil, pimentón,...	0	0
	303 kcal	6 g

Valor nutricional

Guiso completo (330 g aprox.):

Calorías totales: 303 kcal

Proteínas totales: 6 gramos

Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene

Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 6 gramos

Plato (100 g aprox.):

Calorías totales: 92 kcal

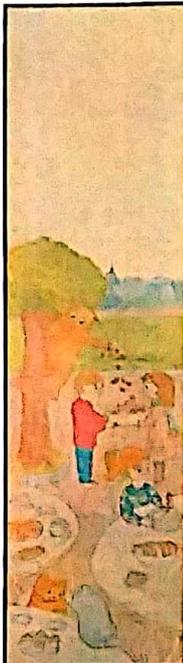
Proteínas totales: 1,8 gramos

Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene

Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 1,8 gramos

Fotografía del plato acabado





Pastel de verduras

Marta García Cidoncha

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 50 grs. Cebolla
- 300 grs. Verduras (calabacín, zanahoria, puerro)
- 10 grs. Perejil picado
- 100 grs. Harina Loprofin
- 1/2 levadura Royal
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

- Picar la cebolla
- Poner todas las verduras en una sartén y con un chorrito de aceite de oliva, freír durante 15 minutos aproximadamente sin dejar de remover.
- Añadimos una pizca de sal y pimienta, mientras removemos.
- Sacamos del fuego y dejamos enfriar bien.
- Precalentar el horno a 200 grados.
- Mezclar con la batidora y agregamos poco a poco la harina, la levadura y la sal.
- Echar la mezcla en un molde y hornear a 200 grados, durante 15 minutos.
- Esperar que se enfríe, y desmoldar.

Preparación





Valor nutricional total de todo el pastel

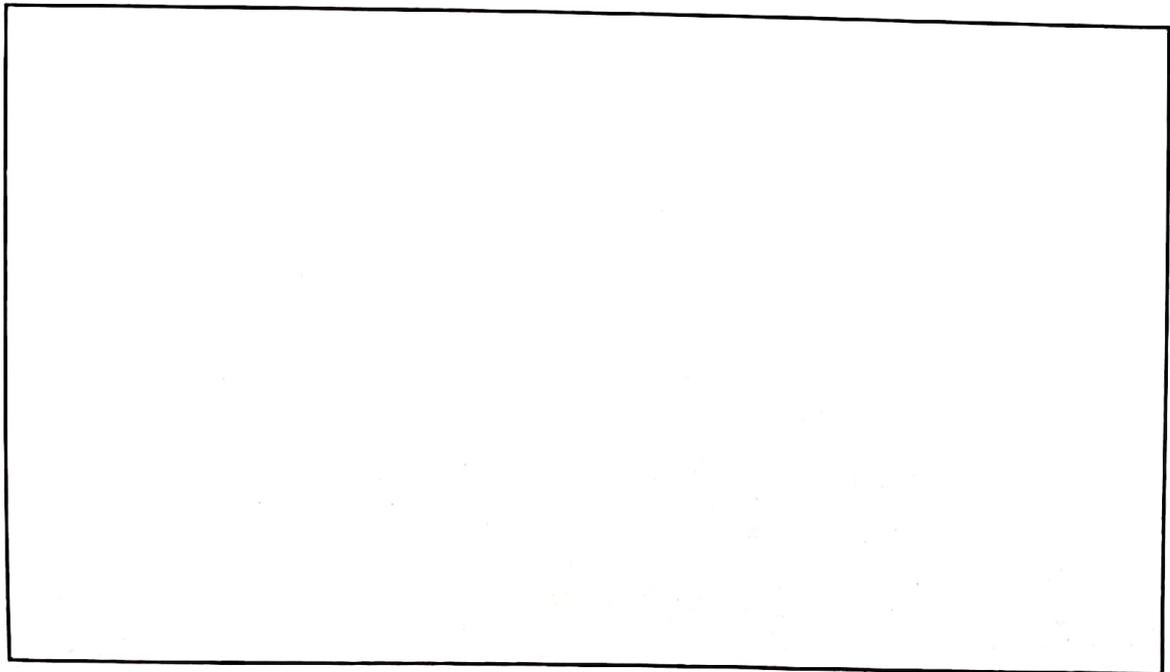
- Calorías: 519 kcal
- Proteínas totales (PT): 4,98 gramos
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): No contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 4,98 gramos



Valor nutricional por 100g de pastel

- Calorías: 103,8 kcal
- Proteínas totales (PT): 0,99 gramos
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): No contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,99 gramos

Fotografía del plato acabado





Croquetas de setas

Naya Salvador Briñas

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

Bechamel

80 gr de harina Loprofín

700 ml de leche Prozero (también se puede usar otra leche baja en proteína o caldo)

50 gr de mantequilla (también se puede usar aceite de oliva)

Sal

Nuez moscada



Ingredientes

Mezcla de verduras y setas

- 125 gr. de Cebolla
- 60 gr. de Puerro
- 190 gr. de setas de cardo
- 215 gr. de champiñones
- Sal y Pimienta

Empanado

- 30 gr. Pan rallado marca Gallo sin Gluten
- 15 gr. de puré de patatas marca Día



Preparación

- Ponemos todos los ingredientes de la bechamel en el vaso mezclador y programamos 12 minutos a velocidad 3 y temperatura 90 °C
- Por otro lado rehogamos la cebolla y el puerro y lo salpimentamos. Cuando este dorado le añadimos el champiñón y las setas y seguimos rehogando a temperatura baja.
- Mezclamos la bechamel con la mezcla de verduras y setas rehogadas y dejamos unos 10 minutos a fuego lento y removiendo de vez en cuando.
- Una vez que la masa esté fría, damos forma a las croquetas y las empanamos con pan rallado y copos de puré de patata.
- Por último, freímos con abundante aceite muy caliente.



Preparación

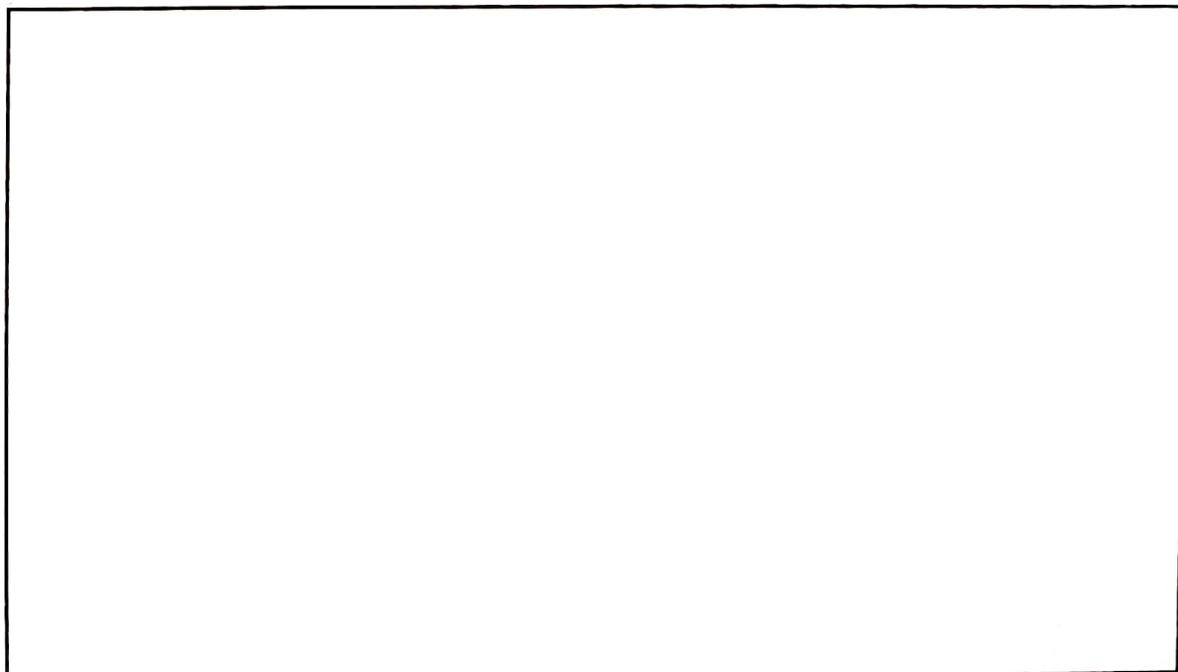


Valor nutricional

- Calorías totales 939 Kcal (para el total de la masa: 380 gramos)
- Proteínas totales 12,45 g para el total de la masa (3,3g / 100 gr.)
las cuales son todas de BVB excepto la mantequilla (0,3g por el total de la masa) que podría sustituirse por margarina vegetal.
- Si hacemos croquetas de 30g aprox.

1 g de proteínas
74 kcal

Fotografía del plato acabado



Buñuelos de verduras

Familia Arranz Salamanques

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

Ingredientes

- 120g de cebolla
- 50g de zanahoria
- 50g de acelgas
- 3 gr de sucedáneo de huevo Orgran
- Una cucharita de café de levadura (el canario)
- 2 cucharadas de harina Proceli
- Perejil
- Ajo
- Sal
- Aceite vegetal

Preparación

Cocer la verdura: cebolla, zanahoria y acelgas.

Echar sal.

Apartar y dejar escurrir el agua (guardar el caldo).

En un bol echar el sustituto de huevo, una cucharadita de levadura, 2 cucharadas de harina, perejil o ajo mezclar y seguido la verdura ya triturada mezclar todo y echar un poco de caldo según se vea.

En una sartén con bastante aceite vegetal para que floten los buñuelos ir echando con dos cucharas poco a poco ir sacándoles y ponerles en papel absorbente.

Servir se pueden acompañar con patatas.

Preparación





Strudel de Manzana

Naya Salvador Briñas

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- Hojaldre Adpan
- 250 gr. de manzana cortada
- 60 gr. de pasas
- 30 gr. de azúcar o panela
- 5 gr. de canela

Preparación

- Cortamos la manzana en dados
- Rehogamos la manzana y una vez que esté dorada le añadimos las pasas, la panela y la canela.
- Una vez rehogado todo, esperaremos a que se enfríe un poco la mezcla y la ponemos sobre el hojaldre.
- Trenzamos el hojaldre y lo meteremos en el horno 35 minutos a 200 °C
- Dejamos enfriar y ya tenemos terminado este delicioso postre.

Preparación (ingredientes)





Valor nutricional

- Calorías totales **1.645 Kcal**
 - (283 kcal por cada 100 gr.)
- Proteínas totales **4,05 gramos**
 - (0,7 por cada 100 gr.)

• Peso aprox. del strudel entero: 580 gr.

Fotografía del plato acabado



Churros rellenos

Familia Martin-Vares Lominchar

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

Ingredientes

- Mantequilla Flora vegetal 20 g
- Agua 65 ml
- 65g de Harina Mix repostería Adpan
- Mermelada de fresa
- Mermelada de melocotón
- Nocilla dos sabores Carrefour
- Aceite de girasol
- Azúcar
- Prozero (70ml)

Para el relleno
de los churros.



Grasas de las cuales Saturadas	36 g
Hidratos de carbono de los cuales Azúcares	97 g
Proteínas	60 g
Sal	49 g
	1.5 g
	0.13 g



Preparación

Echar la mantequilla y el agua y ponerlo a hervir.

Añadimos la harina y batimos.

Vamos añadiendo leche prozero poco a poco para obtener una masa homogénea.

Después introducir la masa en una manga pastelera.

Ponemos en una bandeja un papel de horno y con la manga pastelera vamos haciendo las bases en forma de espiral.

Ponemos con una cuchara de café el relleno que queramos en este caso mermeladas y Nocilla.



Preparación

Volvemos a repetir la operación con la manga pastelera esta vez hacia arriba en forma de pastelito.

Ponemos a hervir el aceite en una sartén honda y con la ayuda de la espumadera y mucho cuidado cogemos los churros y los introducimos para freír.

Tienen que estar bien dorados.

Los sacamos y los rebozamos en un poco de azúcar o se la espolvoreamos.

Preparación



Valor nutricional (para 10 churros)

	Calorías	Proteínas
Mantequilla Flora Vegetal (20g)	143 kcal	< 0,1 g
Harina Mix Repostería Adpan (65g)	222 kcal	0,22 g
Prozero (70 ml)	46 kcal	0
Mermelada fresa / Melocotón (25g)	50 kcal	0,12 g
Nocilla dos sabores Carrefour (25g)	143 kcal	0,37 g
Azúcar para rebozar los churros (aprox. 50g)	200 kcal	0
Aceite de girasol para freír (aprox. 30ml)	270 kcal	0
	1074 kcal	0,81 g

Nocilla y mermelada estimando 5g por cada churro

Valor nutricional

por 1 churro de \approx 25g

- Calorías: 107 kcal
- Proteínas totales (PT) menos de 0,1 por churro
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): lo que pongamos de Nocilla (0,37g para 10 churros)
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVb): menos de 0,1g por churro
- Particularidades: receta rápida, calórica y se puede rellenar de lo que guste (otros ejemplos: nata vegetal, caramelo líquido)



Rosquillas de Anís

Sonia Carrasco García

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

Ingredientes

➤ Ingredientes para 15 unidades aproxm (según el tamaño del corta-rosocos):

- 200 gr de harina apteica, yo LOPROFIN (de los cuales tostaremos 150 gr)
- 1/4 cucharadita de sal
- 15 gr (4 cucharaditas) de sésamo o ajonjolí
- 1/2 cucharadita de anís en grano o matalauva
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 30 gr de azúcar glass
- 50 gr (2 cucharadas generosas) de manteca blanca de cerdo
- 50 ml licor de anís dulce
- algo más de azúcar glass para emborrizar las rosquillas ya horneadas



Preparación

➤ Masa:

1. Pesar 150 gr de harina y ponerla en una sartén amplia al fuego para tostarla. Añadir aquí la pizca de sal, el sésamo y el anís en grano para tostarlos a la vez que la harina.
Remover constantemente controlando que no se tueste demasiado pues amargarían estos ingredientes.
Apartar volcando dentro de un bol.
2. Añadir ahora 50 gr de harina (para completar los 200 gr de la receta), la canela molida y los 30 gr de azúcar glass.
Remover con una cuchara y mezclar.



Preparación

3. Añadir la manteca blanca de cerdo e integrar (con el calor de la harina tostada se derretirá rápidamente).
4. Poner el licor de anís dulce y amasar hasta obtener una bola de masa blandita pero compacta y nada de masa ni en el bol ni en los dedos.
Si fuera necesario porque quede arenosa, poner 2 ó 3 cucharadas de agua para unir mejor.
5. Una vez conseguida la bola de masa, ponerla sobre papel vegetal y aplastar con el rodillo para hacer una plancha de 1 cm (o centímetro y medio).
Utilizar un cortador de rosquillas o en su defecto, un cortador redondo y un sacacorazones de manzanas para el agujero del centro.



Preparación

Yo he preferido usar un aro de aluminio con el diámetro más pequeño que este cortaroscos.

Con ayuda de la espátula colocar las rosquillas de masa sobre papel vegetal cubriendo la rejilla del horno.

Volver a unir los restos de masa para formar más rosquillas.



Preparación

6. Precalentar el horno a 180° unos 10 minutos.

Hornear a 180° unos 15 minutos o hasta que las rosquillas estén ligeramente tostadas.



Preparación

7. Dejar enfriar en la rejilla un poco antes de manipularlas.
8. Poner en un plato un poco de azúcar glass y pasar las rosquillas por las dos caras.



Fotografía del plato acabado



Valor nutricional en toda la receta

	Energía (kcal)	Proteínas (gramos)
200 gr de harina apteica LOPROFIN	710	0,7
1/4 cucharadita de sal	0	0
15 gr (4 cucharaditas) de sésamo o ajonjolí	86	2,5
1/2 cucharadita de anís en grano o matalauva	9	0,4
1/4 cucharadita de canela molida	5	0
30 gr de azúcar glass	120	0
50 gr (2 cucharadas generosas) de manteca blanca de cerdo	445	0
50 ml licor de anís dulce	120	0
algo más de azúcar glass para emborrizar las rosquillas ya horneadas (30-50g)	120	0
TOTAL	1615 kcal	3,6 gramos

Valor nutricional en toda la receta

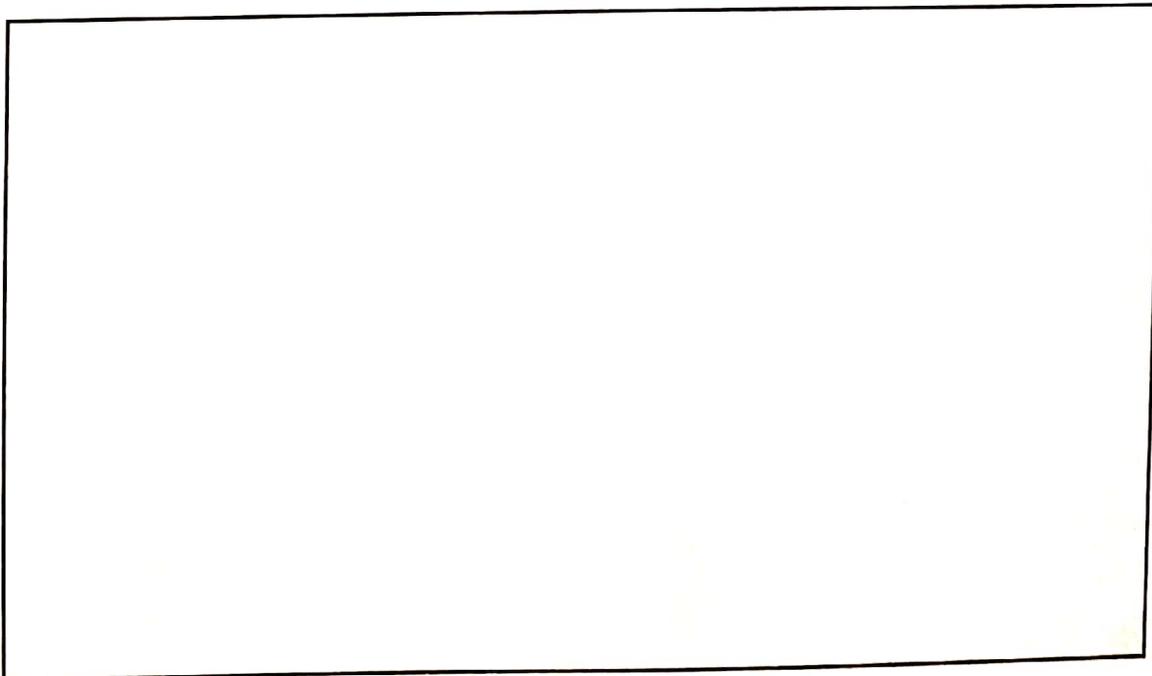
(para 15 unidades aprox.)

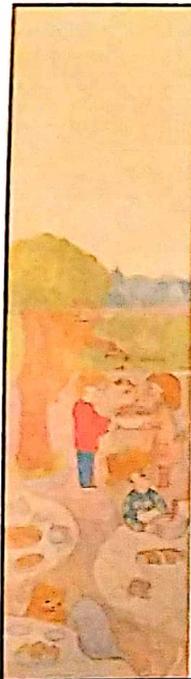
- Calorías: 1615 kcal
- Proteínas totales (PT): 3,6 gramos
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 3,6 gramos



Valor nutricional por rosquilla

- Calorías: 107 kcal
- Proteínas totales (PT): 0,24 gramos





Productos hipoproteicos

Gustavo de Paz

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica




Cacaolat Veggie

	100 Mililitros	
	Cantidad/Unidad	(VRN)
Valor energético	283 kJ	-
Valor energético	67 kcal	-
Grasas	0,5 g	-
De los cuales		
saturadas	0,1 g	-
Hidratos de carbono	13,7 g	-
De los cuales		
Azúcares	10,8 g	-
Proteínas	1,5 g	-
Sal	0,04 g	-

INGREDIENTES:
AGUA, AVENA (14%),
AZÚCAR, CACAO
DESGRASADO (1,5%),
FIBRA, AROMAS.

Conseguido en supermercados grandes (Alcampo, Carrefour, Hipercor...)

Nuggets de batata y quinoa





Valor energético / Valor Energético Kcal	
por 100 g	844 kJ 202 kcal
Grasas / de las cuales saturadas	
por 100 g	11,4 1,0
Hidratos de carbono / de los cuales azúcares	
por 100 g	21,1 5,6
Fibra alimentaria	
por 100 g	5,4
Proteínas	
por 100 g	2,1
Sal	
por 100 g	1,1

INGREDIENTES

Batata 42%, patata, pimiento rojo asado 9%, aceite de colza, copos de patata, almidones (guisantes, patatas), quinoa 3%, sal, especias (cebolla, macis, raíz de levística, cúrcuma, nuez moscada, pimienta negra, pimienta blanca, pimienta verde, pimentón), azúcar.

La información facilitada en esta página web en cuanto a ingredientes básicos, modos de empleo y recomendados y valores nutricionales de los productos Bofrost es meramente orientativa y aunque se revisa semestralmente siguiendo las indicaciones de nuestros técnicos, en todo caso debe ser verificada conforme a las indicaciones contenidas en cada envase de producto final antes de su consumo.

Conseguido en tiendas Bofrost y venta online

Tortilla vegana



INGREDIENTES

Harina de garbanos 42%, aceite de girasol, harina de trigo, sal, 4% guisantes molidos, cebolla, pimiento rojo, raíz de levística, cúrcuma, nuez moscada, pimienta negra, pimienta blanca, pimienta verde, pimentón, azúcar.

La información facilitada en esta página web en cuanto a ingredientes básicos, modos de empleo y recomendados y valores nutricionales de los productos Bofrost es meramente orientativa y aunque se revisa semestralmente siguiendo las indicaciones de nuestros técnicos, en todo caso debe ser verificada conforme a las indicaciones contenidas en cada envase de producto final antes de su consumo.

	100 g
Kcal	155 kcal
Proteínas	3,6 g

Fabricado por Palacios para Supermercados Lidl

Yogures de bebidas vegetales (Lidl)



Información nutricional	g/100 g	g/unidad 125 g	%RI
Valor energético	271 kJ/64 kcal	341 kJ/81 kcal	4%
Grasas	1,5 g	1,9 g	3%
de las cuales, saturadas	0,1 g	0,1 g	<1%
Hidratos de carbono	11,9 g	14,9 g	6%
de los cuales, azúcares	7,0 g	8,8 g	10%
Proteínas	0,8 g	1,0 g	2%
Sal	0,13 g	0,16 g	3%

RI (reference intake) = Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Este envase contiene 2 unidades de 125 g.

Peso neto **250g**

Masas y panes bajos en proteínas

Delia Barrio
Dietista-Nutricionista

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

II Taller de Dieta Hipoproteica para
pacientes con Enfermedades
Metabólicas

Masas Adpan



masa empanada 250 g



masa hojaldre 250 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 gramos)

Valor energético	1002 kJ / 240 kcal
Grasas	11,9g
Grasas saturadas	6,67g
Grasas monoinsaturadas	4,8g
Grasas poliinsaturadas	4,09g
Proteínas	4x 77g
Almidón	7,46g
Fibra alimentaria	2,9g
Glucosa	2,37g
Sal	1,42g

**Masa entera (250g):
0,92g proteínas**

INGREDIENTES

Mix hojaldre (almidón de maíz, azúcar, espesante (E-415 y E-416), sal, emulgente (E-471 y E-472), gasificante (E-500, E-504 y E-504ii) y conservador (E-200)), margarina vegetal (grasas y aceites vegetales refinados de palma y girasol), agua, sal, emulgente (E-471 y E-472), azúcares (E-300), conservador (E-200), antioxidante (E-300 y E-304), ácido ascórbico (E-300) y agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 gramos)

Valor energético	1002 kJ / 240 kcal
Grasas	11,9g
Grasas saturadas	6,67g
Grasas monoinsaturadas	4,8g
Grasas poliinsaturadas	4,09g
Proteínas	4x 77g
Almidón	7,46g
Fibra alimentaria	2,9g
Glucosa	2,37g
Sal	1,42g

INGREDIENTES

Mix empanada (almidón de maíz, harina de maíz, goma xantana, dextrosa, sal, hidroxipropilmetilcelulosa, lecitina de girasol, fibra de bambú, ácido ascórbico y vitamina C), agua, aceite de girasol, margarina vegetal (grasa vegetal refinada de karité y coco, aceite vegetal refinado de girasol), agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma), aceite de maíz y zumo de caña de azúcar.

Encontrado en Carrefour, Alcampo y venta online: www.adpan.es



masa pizza 250 g



masa quebrada 250 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 gramos)

Valor energético	1365 kJ / 326,79 kcal
Grasas	0,9g
Grasas saturadas	0,11g
Grasas monoinsaturadas	0,17g
Grasas poliinsaturadas	0,43g
Proteínas	74,53g
Almidón	2,57g
Fibra alimentaria	7,62g
Glucosa	1,5xg
Sal	4,02g

INGREDIENTES

Mix pizza (Almidón de maíz, harina de maíz, goma xantana, dextrosa, sal, hidroxipropilmetilcelulosa, lecitina de girasol, bicarbonato sódico, fibra de bambú, ácido sórbico, fosfato ácido de sodio, vitamina C y fosfato monocalcico) y agua.

Base de pizza entera (250g): 3,9g proteínas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 gramos)

Valor energético	1789,96 kJ / 427,81 kcal
Grasas	19,91g
Grasas saturadas	9,29g
Grasas monoinsaturadas	4,04g
Grasas poliinsaturadas	6,27g
Proteínas	57,69g
Almidón	2,03g
Fibra alimentaria	6,52g
Glucosa	1,25g
Sal	1,99g

INGREDIENTES

Mix quebrada (Almidón de maíz, harina de maíz, goma xantana, fibra de bambú, sal, dextrosa, hidroxipropilmetilcelulosa, lecitina de girasol, ácido sórbico y vitamina C), agua, margarina vegetal (grasa vegetal refinada de karité y coco, aceite vegetal refinado de girasol), agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma) y aceite de girasol.

Encontrado en Carrefour, Alcampo y venta online: www.adpan.es



INGREDIENTES

Mix obleas (Almidón de maíz, harina de maíz, goma xantana, harina de arroz, dextrosa, sal, hidroxipropilmetilcelulosa y lecitina de girasol), agua y margarina vegetal (grasa vegetal refinada de kantaré y coco), aceite vegetal refinado de girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sorbico y aroma.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 gramos)

Valor energético	1419,88kJ / 339,36kcal
Grasas	4,8g
saturadas	3,12g
Monosaturadas	0,63g
Polisaturadas	0,89g
Hidratos de carbono	67,56g
Azúcares	4,33g
Fibra alimentaria	9,59g
Proteínas	2,38g
Sal	2,88g

1 oblea (15g) = 0,36 g de proteínas y 51 kcal

Encontrado en Carrefour, Alcampo y venta online: www.adpan.es

Base pizza sin gluten Proceli



INGREDIENTES:
Bases para pizza. Sin Gluten. Ingredientes: almidón de maíz, agua, azúcar, margarina (grasas vegetales (palma, coco), aceite vegetal de girasol), agua, emulgente (monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), acidulante (ácido cítrico), conservador (sorbato potásico), aromas, colorante (carotenos), espesante (goma xantana), emulgente (ésteres monoacetil y diacetil tartáricos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), levadura, sal, conservador (propionato sódico), gasificantes (difosfato sódico, bicarbonato de sodio), antioxidante (ácido ascórbico).
Puede contener trazas de huevo.

INFORMACION NUTRICIONAL 100g

Valor energético	1346 kJ / 319 kcal
Grasas	6,9g
de las cuales saturadas	3,8g
Hidratos de Carbono	61g
de los cuales azúcares	9,6g
Fibra alimentaria	4,6g
Proteínas	1g
Sal	1,5g
Peso Neto	250g (2x125g)

Base pizza entera (125g) = 1,25 g de proteínas y 398 kcal

Panes sin gluten Alcampo



Quantidade	100 g	1 porção de 25 g	%* por 25 g
Energia	1410 kJ (333 kcal)	354 kJ (84 kcal)	4 %
Lípidos	1,0 g	0,3 g	0 %
dos quais saturados	0,1 g	0,04 g	0 %
Hidratos de carbono	77 g	20 g	8 %
dos quais açúcares	4,0 g	1,0 g	1 %
Fibra	5,5 g	1,4 g	1 %
Proteínas	1,2 g	0,3 g	0 %
Sal	2,2 g	0,6 g	0 %

Quantidade	100 g	1 porção de 40 g	%* por 40 g
Energia	1420 kJ (335 kcal)	568 kJ (134 kcal)	8 %
Lípidos	0,9 g	0,4 g	1 %
dos quais saturados	0,1 g	0,04 g	0 %
Hidratos de carbono	78 g	31 g	14 %
dos quais açúcares	4,0 g	1,6 g	2 %
Fibra	5,5 g	2,2 g	1 %
Proteínas	1,0 g	0,4 g	1 %
Sal	2,2 g	0,9 g	1 %



Quantidade	100 g	%* por 100 g
Energia	1420 kJ (335 kcal)	17 %
Lípidos	0,9 g	1 %
dos quais saturados	0,1 g	1 %
Hidratos de carbono	78 g	30 %
dos quais açúcares	4 g	4 %
Fibra	6,6 g	2 %
Proteínas	1,0 g	2 %
Sal	2,2 g	3 %

Quantidade	100 g	125 g	%* por 125 g
Energia	1420 kJ (335 kcal)	1775 kJ (419 kcal)	21 %
Lípidos	0,9 g	1,1 g	2 %
dos quais saturados	0,1 g	0,1 g	1 %
Hidratos de carbono	78 g	98 g	25 %
dos quais açúcares	4,0 g	5,0 g	6 %
Fibra	5,5 g	6,9 g	8 %
Proteínas	1,0 g	1,3 g	1 %
Sal	2,2 g	2,8 g	3 %

Barrita entera (125g) : 1,3 g proteínas

→ En el envase vienen unas 15 uds (peso aproximado por ud: 6-7g = 0,07g proteínas por unidad)

Preparado panificable sin gluten Alcampo



Valor nutritivo Dato de referencia		
Valores medios por porciones medios por	100 g	% de 100 g
Valor energético / Energía	14,71 kJ 353 A. W	1 %
Grasa / Lípidos de los cuales saturados / de los cuales insaturados	0,7 g 0,2 g	1 % 31 %
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / de los cuales almidón	81 g 6,1 g	7 % 7 %
Fibra alimentaria / Fibra	4,1 g	8 %
Proteína	1,5 g	24 %
Sal	1,45 g	

Yogur Andros (de bebida vegetal)



NATURALMENTE SIN LACTOSA
SIN CONSERVANTES-ANDROS NATURALES

FUENTE DE CALCIO

Conservar entre 0°C y +4°C. Fecha de caducidad: 02/12/2019. Ver parte superior e envase. *Como todos los productos vegetales.

POSTRE DE LECHE DE ALMENDRA CON CHOCOLATE. INGREDIENTES: Leche de ALMENDRA 74%, agua pura de ALMENDRA 7,6%, azúcar, chocolate negro 1% (sustituto: azúcar de cañaca, emulsificante: lecitina de SOJA, aroma natural de vainilla, almendra, azúcar negro en polvo, levadura de calcio, extracto de vainilla), sal. Puede contener trazas de frutos de cáscara. Valor medio por 100 g y valor energético: 458 kJ / 109 kcal. Grasas: 3,4 g de las cuales saturadas: 1,5 g y hidratos de carbono: 1,6 g de los cuales azúcares: 1,6 g y fibra alimentaria: 1,1 g. Proteínas: 1,6 g. Sal: 0,1 g. Calcio: 120 mg. Valor medio porción 120 g y valor energético: 549 kJ / 131 kcal. Grasas: 4,1 g de las cuales saturadas: 1,8 g y hidratos de carbono: 20,8 g de los cuales azúcares: 19,6 g. Proteínas: 1,9 g. Fibra: 1,3 g. Sal: 0,2 g. Calcio: 144 mg. **IR porción (120 g) Valor energético: 7%, grasas: 0% de las cuales saturadas: 0%, hidratos de carbono: 14%, azúcares: 14%, proteínas: 12%, fibra: 12%, proteínas: 2%, sal: 2%. Calcio: 16% (IR). **IR: ingesta de referencia de un adulto medio (6400 kJ / 2000 kcal). **IR: valor de referencia de nutrientes.

Yogur Andros (de bebida vegetal)

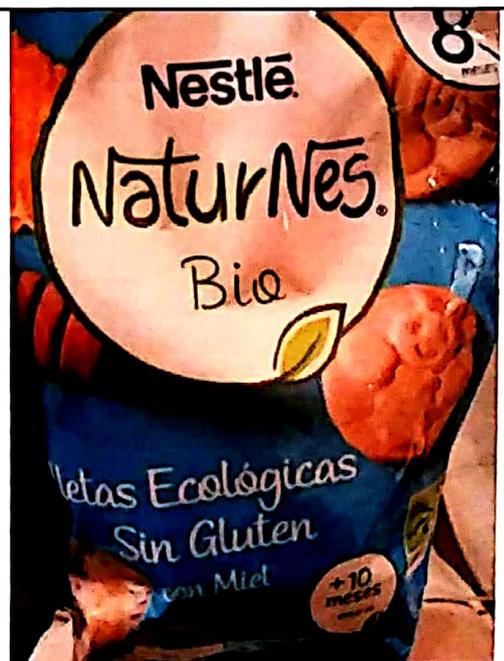


Galletas de bebé

INFORMACION NUTRICIONAL		
Una tampa 2 galletas		
* 1 tampa por estuche: 10		
Valores medios:	Por 100 g	Por tampa*
Valor energético	1925 kJ / 457 kcal	603 kJ / 144 kcal
Grasas	14,0 g	6,2 g
de las cuales saturadas	11,0 g	1,3 g
Almidón de cañamo	62,0 g	19,6 g
de los cuales totales	14,0 g	10,5 g
Fibra alimentaria	6,9 g	0,04 g
Proteínas	0,5 g	2,2 g
Su	0,150 g	0,116 g
Vitamina B1 (Tiamina)	0,8 mg (1,6%)	0,2 mg (0,4%)

* valores de referencia para el etiquetado nutricional
* Una tampa es un estuche con 2 unidades de producto.
* 100 g de producto.
* 100 kcal = 1000 kJ.

Encontrado en Carrefour y Amazon



Contenido en proteínas de frutas y verduras para preparar los primeros purés

Julia Ramos

ACELGAS	GR / PR
25G	0,5
50G	1
75G	1,5
100G	2

CEBOLLA	GR / PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

GUISANTES	GR / PR
25G	1,5
50G	3
75G	4,5
100G	6

TOMATE	GR / PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

AJO	GR / PR
25G	1,7
50G	3,4
75G	5,1
100G	6,7

COL	GR / PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

HABAS	GR / PR
25G	1,4
50G	2,7
75G	4,1
100G	5,4

ZANAHORIA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

ALCACHOFA	GR / PR
25G	0,9
50G	1,7
75G	2,5
100G	3,4

COL BRUSE	GR / PR
25G	1
50G	2
75G	3
100G	4

JUDIAS TI	GR / PR
25G	0,6
50G	1,2
75G	1,8
100G	2,4

APIO	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,3

COLIFLOR	GR / PR
25G	0,6
50G	1,2
75G	1,8
100G	2,4

NABOS	GR / PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

BERENJENA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,3

CHAMPIÑ	GR / PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

PEPINO	GR / PR
25G	0,17
50G	0,35
75G	0,52
100G	0,7

BERRO	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,7

ENDIVIA	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,5

PEREJIL	GR / PR
25G	0,9
50G	1,8
75G	2,8
100G	3,7

BATATA	GR / PR
25G	0,55
50G	1,1
75G	1,65
100G	2,2

ESCAROLA	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,5

PIMIENTO	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

CALABACIN	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

ESPARRA	GR / PR
25G	0,55
50G	1,1
75G	1,65
100G	2,2

PUERRO	GR / PR
25G	0,5
50G	1
75G	1,5
100G	2

CALABAZA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

ESPINACAS	GR / PR
25G	0,8
50G	1,6
75G	2,3
100G	3,1

REMOLACHA	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,6

AGUACATE	GR/PR
25G	0,52
50G	1,05
75G	1,6
100G	2,1

GRANADA	GR/PR
25G	0,18
50G	0,36
75G	0,55
100G	0,73

MEMBRILLO	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

POMELO	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

ALBARICOQ	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

HIGO	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

MORA	GR/PR
25G	0,22
50G	0,45
75G	0,66
100G	0,9

SANDIA	GR/PR
25G	0,1
50G	0,2
75G	0,3
100G	0,4

CAQUI	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

KIWI	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

NARANJA	GR/PR
25G	0,27
50G	0,55
75G	0,82
100G	1,1

UVA	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

CEREZAS	GR/PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

LIMON	GR/PR
25G	0,07
50G	0,15
75G	0,22
100G	0,3

NECTARINA	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

CIRUELA	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

MANDARINA	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

NISPERO	GR/PR
25G	0,1
50G	0,2
75G	0,3
100G	0,4

COCO	GR/PR
25G	1,5
50G	3
75G	4,5
100G	6

MANGO	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

PAPAYA	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

CHIRIMOYA	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

MANZANA	GR/PR
25G	0,07
50G	0,15
75G	0,22
100G	0,3

PERA	GR/PR
25G	0,1
50G	0,2
75G	0,3
100G	0,4

FRAMBUESA	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

MELOCOTON	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

PIÑA	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

FRESA	GR/PR
25G	0,17
50G	0,35
75G	0,52
100G	0,7

MELON	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

PLATANO	GR/PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

Julia Ramos octubre 2019

TARTA DE FRESA Y YOGUR (Thermomix)

Familia García Cidoncha



Ingredientes:

- **Base:** 100 gr. Galletas (Biscotto apteico - APROTEN-) + 50 gr. Mantequilla
- 125 gr. Nata montar fría (MAGIK)
- 1 yogur de fresa
- 1 sobre de agar agar (4 gramos)
- 70 gramos de azúcar
- 150 gramos de fresas
- Fresas adorno

Preparación:

1. Colocar en un molde desmontable una base de galletas trituradas con mantequilla. Podéis poner alrededor fresas cortadas. Reservar.
2. Colocar la mariposa y montar unos segundos la nata en velocidad 3 1/2 . Añadir el yogur 10 segundos, velocidad 2 1/2. Reservar.
3. Quitar la mariposa y sin lavar el vaso, triturar las fresas con el azúcar, 10 segundos, velocidad 7. Retirar 3/4 partes más o menos del puré, y calentar 3-4 minutos, 100 grados, velocidad 1.
4. Añadir el agar agar, 10 segundos, velocidad 3. Agregar al resto de puré de fresas reservado y mezclar. Dejar enfriar más unos minutos.

- Unir el puré a la nata con movimientos envolventes, y volcar sobre la base. Llevar a la nevera unas horas hasta que cuaje.

(La preparación de la tarta se puede hacer igualmente de manera tradicional con una batidora)

VALOR NUTRICIONAL:

	Calorías (kilocalorías)	Proteínas (gramos)
100g biscotto	452	1
50g mantequilla	367	0,25
125g nata montar	376	0,73
125g yogur fresa	95	3,8
4g agar agar	31,56	0,048
70g azúcar	280	0
150g fresas	54	1,05
50g fresas adornar	18	0,35

(Peso aproximado de la tarta: 700 gramos)

Calorías: 1673,56 kcal.

Calorías a los 100 gramos: 239,07 kcal.

Proteínas totales: 7,228

Proteínas a los 100 gramos: 1,032

Proteínas de Alto Valor Biológico totales (PNAVB): 0,98

PNAVB a los 100 gramos: 0,14

Proteínas de Bajo Valor Biológico totales (PNBVB): 6,248

PNBVB a los 100 gramos: 0,89

GACHAS MIGAS DE MAÍZ

Nerea Bosch Muntaner



INGREDIENTES:

150gr Patata nueva cruda

30gr Harina de Maíz

Agua

Sal

Acelte de Oliva

PROCESO:

Pelar y cortar la patata en rodajas finas, añadir sal al gusto.

Poner en un vaso la harina de maíz y añadir agua poco a poco mientras se remueve hasta que quede homogéneo y no admita más agua.

Freír la patata a fuego lento en abundante aceite, cuando esté blanda retirar el aceite sobrante y añadir la mezcla de maíz.

Cuando la mezcla se una a la patata y se dore puedes despegar la tortilla con una espátula por debajo desde los bordes hacia el centro y darle la vuelta, dejar que se dore por la otra cara y sacar.

Valor nutricional (1 ración):

	Calorías (kilocalorías)	Proteínas (gramos)
150g de patata nueva	119	2,7 g
30g de harina de maiz	115	0
Aceite de oliva (20cc)	180	0

Calorías totales por ración: 234 kcal.

Proteínas totales: 2,7 g

Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene

Proteínas de Bajo Valor Biológico totales (PNBVB): 2,7 g

BATIDO DE LECHUGA, KIWI, PERA Y HIERBABUENA (4 raciones aprox.)

Esther Calleja

INGREDIENTES

8 Hojas de lechuga (60 gr aprox.). Se puede utilizar lechuga romana, cogollos de Tudela, lechuga de trocadero, etc.

2 Kiwis (160 gr aprox.)

2 Peras (240 gr aprox.)

6 Hojas de hierbabuena (1 gr aprox.) Se puede sustituir las hojas de hierbabuena por hojas de menta.



PREPARACIÓN

Pelar y trocear los kiwis y las peras y licuarlo todo.

Añadir a la licuadora las hojas de lechuga y hierbabuena previamente lavadas y añadir un poco de agua. Según se quiera el batido más líquido o más espeso, echar más o menos cantidad de agua.

Servir frío preferiblemente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

		gr	PROTEINAS (gr)	CALORIAS (Kcal)	gr/100	kcal/100
8 hojas	Lechuga	60	0,72	10,80	1,2	18
2 ud	kiwis	160	1,60	81,60	1	51
2 ud	peras	240	0,96	146,40	0,4	61
6 hojas	Hierbabuena	1	0,03	0,44	3,29	44
Total			3,31	239,24		
Ración			0,83	59,81		

BATIDO DE ACELGAS, MANZANA Y PLÁTANO (4 raciones aprox.)

Esther Calleja

INGREDIENTES

50 gr de acelgas

2 manzanas verdes (280 gr aprox.)

1 plátano (80 gr aprox.)

PREPARACIÓN

Lavar y trocear las hojas de acelga quitando las partes blancas que son duras, utilizando solo la parte verde de la hoja.

Pelar y trocear las manzanas y el plátano.

Meter todo en la licuadora con un poco de agua y triturar. Según se quiera más líquido o más espeso el batido, echar más o menos cantidad de agua.

Servir frío preferiblemente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

		gr	PROTEINAS (gr)	CALORIAS (Kcal)	gr/100	kcal/100
2 ud	Acelgas	50	1,00	16,50	2	33
	Manzanas verdes	280	0,84	145,60	0,3	52
1 ud	Plátano	80	1,12	72,00	1,4	90
Total			2,96	234,10		
Ración			0,74	58,53		



Albóndigas de calabaza

Familia Martin-Vares Lominchar

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 200g de calabaza
- 50g de cebolla
- 1 diente de ajo
- Queso violife rallado
- Pimienta negra
- Sal
- Prozero
- 40g Pan rallado Adpan
- Aceite de oliva





Preparación

Cortar la calabaza a dados.

Meterla en un recipiente para microondas a temperatura máxima unos 8 minutos.

Por otro lado troceamos la cebolla y el ajo muy finito.

Lo ponemos en una sartén a sofreír hasta que se ponga tierno a fuego medio, le echamos pimienta negra y sal.

Después añadimos a la mezcla de cebolla y ajo la calabaza y cocinamos aplastando la mezcla. Añadimos el queso Violife a gusto de cada uno.



Preparación

Dejamos que se enfríe la masa para poder manipularla.

Echamos en un plato prozero y en otro el pan rallado.

Formamos las albóndigas o bolas con la mano y con la ayuda de una cuchara las pasamos por el pan rallado, luego por la leche y de nuevo por pan rallado.

En mi caso solo lo paso por la leche y una vez por pan rallado.





Valor nutricional (para 10 unidades)

- 200g de calabaza
- 50g de cebolla
- 1 diente de ajo
- Queso violife rallado (30g)
- Pimienta negra
- Sal
- Prozero (20ml)
- 40g Pan rallado Adpan
- Aceite de oliva (15ml)

proteínas	calorías
2	52
0,7	21
0,6	15
0	85
0	0
0	0
0	13
1,6	140
0	135
5 g de Prot	461 kcal



Valor nutricional (por 10 unidades de 30g)

- Calorías: 461 kcal (46 kcal por croqueta)
- Proteínas totales (PT): 5,04 total, 0,5 por croqueta
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): --
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,5g por albóndiga



SOPA DE CHIRIVÍAS CON BRÓCOLI

Kimmy de Joode



Ingredientes:

- 25 ml de aceite de oliva
- 1 cebolla en trocitos
- 4 chirivías (500 gramos), 3.5 cortados en trocitos, 0.5 raspado en tiritas finas
- 400 gramos de brócoli
- 3 dientes de ajo en trocitos pequeños
- 800 ml de caldo de verduras casera o 800 ml de agua con 2 pastillas de caldo de verduras (Knorr caldo vegetal)
- 0.5 cucharadita de sal (opcional)
- Un toque de pimienta negra fresca (a gusto)
- 5 ramitas de perejil (solo las hojas)

Preparación:

- 1) Calienta en una olla 15 ml de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo durante 3 minutos
- 2) Echa los trocitos de chirivías cortadas y el brócoli y añade el caldo o el agua con las pastillas, la sal (opcional) y la pimienta y cocina durante 25 minutos (hasta que las chirivías están bien cocidas)
- 3) Añade las hojas de perejil y tritura la sopa hasta que obtengas una mezcla fina

- 4) Calienta en un sartén los otros 10 ml de aceite y fríe las tiritas de chirivías hasta que tengan un color dorado

- 5) Reparte la sopa en cuencos y termina colocando las tiritas de chirivías por encima.

¡Buen provecho!

Valor nutricional:

- **Plato completo (aprox. 2 litros de sopa):**
 - Calorías: 956 kcal
 - Proteínas totales: 22,5 gramos
 - Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
 - Proteínas de Bajo Valor Biológico: 22,5 gramos

- **Ración (aprox. 200g):**
 - Calorías: 96 kcal
 - Proteínas totales: 2,25gramos
 - Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
 - Proteínas de Bajo Valor Biológico: 2,25 gramos

MUSAKA VEGETAL

Kimmy de Joode



Ingredientes:

- 2 berenjenas (500 gramos)
- 2 patatas grandes (500 gramos)
- 2 pimientos rojos en trocitos (300 gramos)
- 2 cebollas en trocitos (200 gramos)
- 2 dientes de ajo en trocitos
- 250 gramos de champiñones portobello en rodajas
- 4 tomates maduros (600 gramos)
- 100 ml de nata (opcional, 3 gramos de proteína)
- 60g de Queso rallado vegano violife (original flavour grated)
- 2 cucharadas de sal (a gusto)
- Pimienta negra fresca (a gusto)
- 60 ml de aceite de oliva
- 5 ramas de perejil para decorar en el plato

Preparación:

- 1) Pela las patatas y cuécelas enteras durante 15 minutos
- 2) Deja de enfriar las patatas y córtalas en rodajas
- 3) Quita la piel de los tomates y tritúralas hasta tener una mezcla lisa
- 4) Corta las berenjenas en rodajas, comparte entre todas las rodajas 1 cucharada de sal y freírlas en un sartén utilizando 30 ml de aceite. Empieza con 10 ml y añade cuando sea necesario.

- 5) Utiliza 25 ml de aceite para sofreír las cebollas, el ajo y los pimientos durante unos 7 minutos
- 6) Añada los champiñones portobello y deja sofreír otros 7 minutos
- 7) Añada la mezcla de tomate, 1 cucharada de sal, la pimienta y la nata (opcional) y deja a fuego lento 3 minutos
- 8) Mientras tanto, calienta el horno a 200 grados y utiliza los restantes 5 ml de aceite para engrasar un fuente para el horno.
- 9) Coloca una capa de rodajas de patatas y coloca por encima una capa de rodajas de berenjenas
- 10) Divide la salsa entre 2 y echa la mitad de la salsa por encima de la capa de las berenjenas
- 11) Repite punto 9 y 10
- 12) Echa el queso rallado por encima de la salsa y hornea la musaka durante 40 minutos
- 13) Decora los trozos de musaka en plato con unas hojas de perejil.

¡Buen provecho!

Valor nutricional:

- **Plato completo (1 fuente):**
 - Calorías: 1875 kcal
 - Proteínas totales: 35,4 gramos
 - Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 3 g de la nata (opcional)
 - Proteínas de Bajo Valor Biológico: 32,5 gramos
- **Ración (aprox. 200g):**
 - Calorías: 234 kcal
 - Proteínas totales: 4,4 gramos
 - Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 0,37 gramos
 - Proteínas de Bajo Valor Biológico: 4 gramos

CANELONES DE CALABACÍN.

Blanca Formáriz

Ingredientes para el canelón:

- 1 calabacín

Ingredientes para el relleno:

- 1 berenjena
- 1 cebolleta
- 1 tomate
- Aceite de Oliva
- Sal al gusto

Ingredientes para la salsa (opcional)

- 1 kg de tomates
- 1 cebolleta
- Aceite de Oliva
- 1 cda de azúcar
- Sal al gusto

Ingredientes	Calorías	Proteínas
1 calabacín (250 g)	40	3
• <i>Para el relleno:</i>		
1 berenjena (240 g)	48	2,4
1 cebolleta (140 g)	45	2,5
1 tomate (150 g)	27	1,4
Aceite de oliva (10 ml)	90	0
• <i>Para la salsa:</i>		
1 Kg de tomates	180	8,8
1 cebolleta (140 g)	45	2,5
Aceite de oliva (10 ml)	90	0
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20	0
585 Kcal		20,6 g Proteínas

Valores nutricionales para todo el plato

Canelón y relleno:

- 1) Cortar la berenjena, cebolleta y el tomate en cuadrados muy pequeños
- 2) Pochar la cebolla a fuego lento durante al menos 10 minutos hasta que quede blandita
- 3) Ir añadiendo los trocitos de berenjena y tomate sofrriendo toda la mezcla. Añadir sal al gusto
- 4) Mientras tanto, con un pelapatatas pelar el calabacín en tiras anchas
- 5) Coger las tiras del calabacín e ir formando con ellas la forma de un canelón, introduciendo con una cuchara el relleno dentro.
- 6) Una vez tenemos todos los canelones formados en una fuente, pintar con aceite de oliva e introducir al horno a 180C durante 15 minutos.

Salsa (opcional):

- 1) Cortar en trozos pequeños la cebolleta y pocharla en una sartén a fuego lento.
- 2) Triturar los tomates hasta que queden lo más líquidos posibles
- 3) Añadirlos a la cazuela con la cebolla y añadir el azúcar y la sal al gusto
- 4) Calentar a fuego medio durante 10 min aprox.

BRAZO DE GITANO relleno de crema y cubierto de chocolate

Sofía Martínez

Ingredientes para la masa:*

180 gm. de harina baja en proteínas "Bezgluten" (P: 0,4 /Kcal: 359)
 180 gm. de azúcar blanco (P: 0 /Kcal: 400)
 100 gm. de nata de repostería "Covap" o nata vegetal... (P: 2 /Kcal: 335)
 84 gm. de aceite de oliva suave (P: 0 /Kcal: 822)
 125 ml. de agua
 1 sobre (16 gm.) de levadura química "Royal" (P: 5 /Kcal: 150)
 Ralladura de un limón

Crema y cobertura:

300 ml. de sustituto de leche "Loprofin" (P: 0,4 /Kcal: 40)
 Medio bote (88 gm.) de polvo para crema pastelera "Royal"*
 Medio sobre de cobertura de chocolate "Dr. Oetker" (50 gm.) (P: 2,3 /Kcal: 601)

Elaboración:

Mezclamos todos los ingredientes para la masa en un bol, hasta lograr una textura homogénea. Sobre la bandeja del horno ponemos papel vegetal para hornear, ya que será más práctico para enrollar la masa. Extendemos la masa con una espátula para que quede fina y uniforme y cocinamos en el horno precalentado a 180°.

Preparamos la crema: En una taza ponemos 50 ml. de sustituto de leche y añadimos el polvo para la crema pastelera, lo disolvemos bien. Mientras, calentamos 250 ml de sustituto de leche y cuando hierva añadimos la mezcla anterior, removiendo continuamente durante uno o dos minutos hasta que espese. Lo dejamos enfriar. Cuando está lista la masa, aún un poco caliente, le extendemos la crema por encima y la enrollamos con cuidado de no romperla, y de no quemarnos, con ayuda del papel vegetal. (Podemos mantener la forma, ya que tiende a deslizarse y soltarse el rulo, con el mismo papel vegetal sujeto con pinzas). Dejamos enfriar la masa. Cuando el bizcocho ya está frío, preparamos la cobertura de chocolate siguiendo las indicaciones del envase: Calentamos el sobre al baño maría en agua no hirviendo, a unos 75° durante 5 minutos. Lo sacamos y con ayuda de un paño lo amasamos hasta que esté blando el chocolate. Ya está líquido y lo vertimos con cuidado sobre el brazo de gitano extendiendo con una espátula o lengua pastelera, para que quede uniforme. Medio sobre es suficiente para cubrir todo el pastel. Metemos en el frigorífico o dejamos enfriar hasta que el chocolate se endurezca.

Proteínas del plato preparado: 0,75/100

Calorías del plato preparado: 363,5/100

*Al lado de cada producto se indican las proteínas y calorías por cada 100 gm. del mismo.

*La información nutricional de la crema pastelera "Royal" sólo indica el resultado del producto preparado con leche normal semidesnatada: (P: 2,3 /Kcal: 122) Según mis cálculos el producto sin preparar es hipoproteico.

Triángulos de verduras

Víctor García Úbeda

II Taller de dieta hipoproteica para
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

Ingredientes

- 300 g de Repollo cortado en tiras finas
- 100 g de Zanahoria rallada
- 100 g de Cebolla picada
- 20 g de Beicon
- Masa Brick (o Pasta Filo)
- Margarina
- Aceite y Sal

Preparación

- Se sofríe la cebolla y se agrega la zanahoria y el repollo.
- Se añade un poco de coñac y se sigue removiendo, dejando que se evapore el alcohol.
- En otra sartén, sin aceite, se pone el beicon y se fríe en su propia grasa.
- Cuando la verdura esté hecha, se añade el aceite que ha soltado el beicon y se mezcla para que coja el sabor.



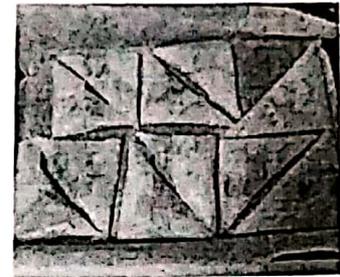
Preparación

- Preparación de los triángulos:
 - Se cortan tiras de la masa Brick de unos 10 cm.
 - En cada una, se pone unos 25 g de la verdura y un trocito de beicon (unos 2 g).
 - Se pliega cada tira doblando un pico y formando un triángulo.
 - Para sellarlos se usa margarina derretida en el microondas.



Preparación

- Una vez están todos los triángulos, se colocan sobre una bandeja.
- Se Precalienta el horno a 180°.
- Se pintan con la margarina derretida y se meten en el horno.
- Se espera unos 10 minutos y listo.



Valor nutricional

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteínas (g)	
			Bajo Valor B.	Alto Valor B.
Repollo	300 g	84	4,2	-
Zanahoria	100 g	42	1,2	-
Cebolla	100 g	47	1,4	-
Beicon La Selva	20 g	58,6	-	3
Margarina Tulipán	50 g	269,5	0,25	-
Masa Brick Carrefour	90 g	220,5	4,41	-
Aceite	100 ml	900	-	-
TOTAL para 14 triángulos		1621,6	11,46	3
TOTAL para 1 triángulo		115,8	0,82	0,21

Valor nutricional por triángulo

- Calorías: 115,8 Kcal
- Proteínas totales (PT): 1,03g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 0,21 g
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,82g

Si no se quieren proteínas de Alto Valor Biológico, no es necesario añadir el beicon al triángulo, sólo echaremos la grasa obtenida al freirlo.

Fotografía del plato acabado



BIZCOCHO DE ZANAHORIA BAJO EN PROTEINAS

Josu Vega

Ingredientes:

- 175 gr de Zanahorias
- 150 gr de azúcar
- Dos cucharillas de Sustituto de Huevo (Loprofin)
- 50 ml de aceite de oliva
- 90 gr de Harina Panificable baja en proteínas (Loprofin)
- 10 gr de Levadura química
- Azucar glass para espolvorear

Elaboración:

Ponemos las zanahorias y el azúcar en una Picadora. Las trituramos.
Añadimos el Sustituto de Huevo y el Aceite de Oliva. Lo mezclamos todo.
Añadimos la Harina panificable baja en proteínas y la levadura y lo mezclamos todo.
La mezcla ya está lista.
Engrasamos bien el molde (mejor de cristal para hacerlo luego en el microondas)
Vertemos la mezcla en el molde
Tapamos y metemos en el microondas a máxima potencia unos 8 minutos
Sacamos y quitamos la tapa
Dejamos reposar unos 5 minutos y lo desmoldamos
En cuanto se enfríe, espolvoreamos con azúcar glass.
Ya está listo para comer.

Valor nutricional:

	Todo el bizcocho	Porción (aprox. 1/12)
Calorías	1600 kcal	130 kcal
Proteínas	2 gramos (no contiene proteínas de alto valor)	0,16 gramos

Ingredientes

- 2 Kg. de manzanas (mejor golden)
- 150 gr. de mantequilla
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr. de maicena
- Un pellizco de sal
- Media cucharadita pequeña de levadura química
- Canela

Preparación

1- Pelamos las manzanas, las cortamos en trozos de 1/6 o 1/8 de manzana, y las ponemos en una bandeja honda para horno o en un molde de tarta redondo y las metemos al horno a calentar mientras preparamos el resto de la receta (media hora aproximadamente a unos 180 grados)

2- Derretimos la mantequilla en un cuenco y la juntamos con el azúcar y removemos bien (mezcla 1).

En otro cuenco, ponemos la maicena, sal, canela y levadura y removemos para que quede bien repartido (mezcla 2).

3- Juntamos la mezcla 1 con la mezcla 2 en el bol más grande, y removemos todo bien. Queda una pasta manejable con las manos.

4- Sacamos las manzanas del horno y echamos por encima, repartida más o menos, la mezcla total. Veréis que no lo cubre todo, pero lo echamos a pegotes repartidos tan equitativamente como consideremos.

5- Metemos todo al horno, a 220º, bandeja del medio, unos 15-20 minutos. Se sirve con cuchara y con un poquito de nata líquida al gusto.

Valor nutricional

	Calorías	Proteínas
2 Kg de manzanas	1040 kcal	6 g
150 g de mantequilla	1075 kcal	1.35 g
150 g de azúcar	570 kcal	0,2 g
150 g de maicena	570 kcal	0,4 g
Media cucharadita de levadura química	2 kcal	0 g
Una pizca de sal	0	0
Canela	0	0
TOTAL	3257 kcal	7,95 g

Valor nutricional

Calorías totales: 3257 kcal para 8 personas (8 raciones)

407 kcal por persona

Proteínas totales: 7,95 g para 8 personas

1 g aprox. por persona

Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 1,35g de la mantequilla para 8 personas

0,17g de AVB por persona

Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 6,6 g para 8 personas

0,82 g de BVB aprox. por persona

CRUASANES DE CHOCOLATE

Delia Barrio

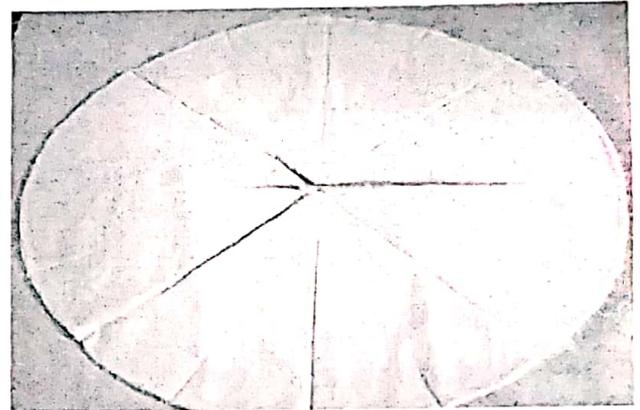
Dietista-Nutricionista

Ingredientes:

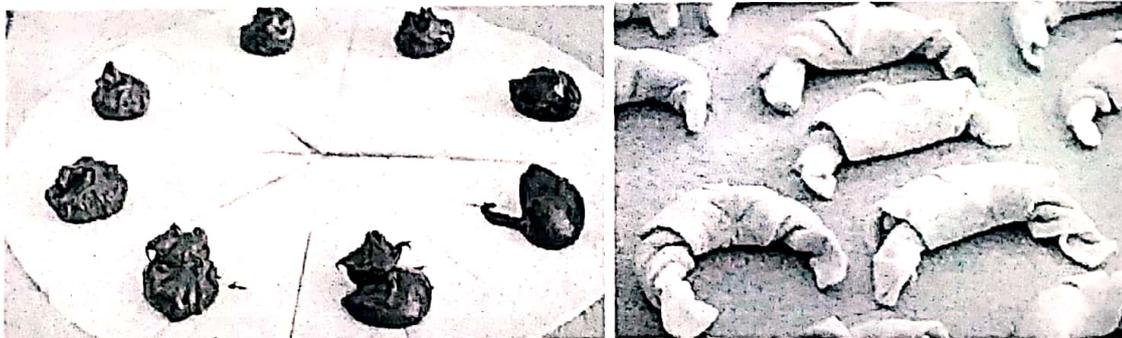
- 1 masa de hojalde adpan (debe ser redonda)
- Crema de chocolate (Carrefour ®)
- Azucar glass para espolvorear

Elaboración:

Estiramos la masa sobre una superficie lisa. Cortamos la base en triángulos, desde el centro (tipo pizza), y hacemos un corte de unos 2-3 cm en la parte ancha del triángulo (esto favorecerá que en el horno se distribuya el chocolate por todo el cruasán.



Ponemos una cucharada de crema de chocolate sobre la masa, justo en la parte más ancha, donde hicimos el corte. Y enrollamos cada triángulo desde el bode exterior hasta el pico. Luego curvamos las puntas dándole forma de cruasán.



Colocarlos en la bandeja del horno sobre papel de horno, dejando espacio entre ellos para que no se peguen al hornear. Hornear 15-20 minutos a 180°. Al sacar del horno espolvorear con azúcar glass.

Valor nutricional:

	Calorías	Proteínas
Masa Adpan (250g base entera)	1225 kcal	0,92g de BVB
80g de crema chocolate Carrefour ® (10g por cruasán)	414 kcal	1,2g de AVB
Azúcar glass (20g en total)	80 kcal	0
TOTAL (8 cruasanes)	1719 kcal	2,12g
TOTAL (1 cruasan)	215 kcal	0,26g (0,15g de AVB)

EMPANADILLAS DE PISTO

Delia Barrio

Dietista-Nutricionista

Ingredientes:

- 2 paquetes de Obleas para empanadillas Adpan[®] (16 uds; 240g)
- 70 g de pimiento verde (1/2 pimiento)
- 70 g de pimiento rojo (1/2 pimiento)
- 70 g de pimiento amarillo (1/2 pimiento)
- 90g de cebolla (1/2 cebolla)
- 80g de calabacín (1/2 calabacín)
- 100g Tomate natural (1 tomate)
- 250ml de salsa de tomate (ej: solis)
- Aceite de oliva (25cc), sal.

Elaboración:

Hacer el pisto con las verduras y la salsa de tomate.

Rellenar las obleas con el pisto.

Hornear hasta que la masa esté hecha
(unos 15-20 min a 180º)



Valor nutricional:

	Calorías	Proteínas
Obleas para empanadillas (240g)	814 kcal	5.71 g
70g de pimiento rojo + 70g de p. + 70g de p. amarillo	55 kcal	2.1g
90g de cebolla	38 kcal	1.2g
80g de calabacín	13 kcal	1g
100g de tomate natural troceado	18 kcal	0,9g
250ml de salsa de tomate Lidl (0,4gP/100ml)	223 kcal	1g
25cc de aceite de oliva	225 kcal	0
TOTAL (16 empanadillas)	1386 kcal	11,9g
TOTAL (1 empanadilla)	87 kcal	0,74g