

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRÓLOGO	4
HARINA SIN PROTEÍNAS	5
CONSERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES	6
CÓMO PREPARAR LA HARINA SIN PROTEÍNAS CASERA	9

PANIFICADOS

PAN CASERO	12
PAN DE MOLDE	14
PANCITOS SABORIZADOS	16
BIZCOCHITOS DE CEBOLLA Y ORÉGANO	18
GRISINES	20
PIZZA CASERA	22
PAN DULCE	24
ROSCA DE PASCUAS	26
FACTURAS DE MEMBRILLO Y BATATA	28

PASTAS Y SALSAS

ÑOQUIS DE CALABAZA Y REMOLACHA	32
TALLARINES	34
TORTELLINIS	36
SORRENTINOS	38
PASO A PASO	40
SALSA VELOUTÉ	44
SALSA POMAROLA	46

VERDURAS

HAMBURGUESAS	48
BROCHETTES DE VEGETALES COCIDOS	50
TARTELETITAS FRÍAS	52
TARTA DE ZAPALLITO	54
TARTA DE ZAPALLO	56
PASTA DE BERENJENAS	58
PASTA DE ZANAHORIAS	59

COSAS DULCES

GALLETITAS DULCES	62
PEPAS	64
TARTELETAS FRUTALES	66
TARTA DE DURAZNOS	68
HELADOS FRUTALES	70
MAGDALENAS	72
CRUMBLE DE MANZANA Y PERA	74
BIZCOCHUELO	76
CREMA PASTELERA	78
GLASÉ	80
ALMÍBAR	81
PURÉ DE MANZANAS	81

INTRODUCCIÓN

Este recetario se realizó con el objetivo de ofrecer recetas elaboradas con muy bajo contenido en proteínas: comidas que puedan ser consumidas por niñas y niños con diagnóstico de algún Error Congénito del Metabolismo de las proteínas (Fenilcetonuria, Tirosinemia, Homocistinuria, Enfermedad de la orina con olor a jarabe de arce, Acidemias orgánicas, entre otros).

Estas dietas deben estar supervisadas por un nutricionista y médico especialista y están diseñadas según la tolerancia metabólica individual. Normalmente estos niños/as no pueden consumir muchos de los alimentos de la dieta habitual por su alto aporte proteico. Es por ello que hemos elaborado algunas recetas de las preparaciones que consume gran parte de la población, con ingredientes que aportan muy bajo contenido de proteínas, haciéndolas aptas para estos pacientes.

Este tipo de dietas tan estrictas muchas veces se vuelven monótonas y los chicos comen siempre lo mismo. En nuestra experiencia hemos observado que, ante la falta de variedad en su dieta habitual, la mayoría de las transgresiones que hacen estos niños/as son con panificados comunes, alimentos elaborados con harina común de trigo, como por ejemplo alfajores, galletitas, productos de pastelería y panadería.

Nos pareció muy necesario poder ofrecerles a nuestros pacientes una mayor variedad de alimentos elaborados con las harinas especiales sin proteínas, para que tengan varias opciones a la hora de elegir qué comer, y evitar así posibles tentaciones, además de ampliar la variedad de frutas y verduras consumidas.

PRÓLOGO

Muchas mamás y papás manifiestan lo difícil que es variar la alimentación de sus hijos/as. Les cuesta mucho cocinar otro tipo de preparaciones con las harinas "especiales" sin proteínas, siendo pocas y pocos los que se animan a hacerlo. A través de este recetario queremos asegurarles que no es imposible, simplemente hay que tener ganas y tiempo de cocinar para poder tener siempre a mano algo rico para comer.

La mayoría de los ingredientes de las recetas son alimentos que se pueden conseguir fácilmente y están disponibles en el mercado local. Es muy importante, antes de comenzar a cocinar, leer los ingredientes y asegurarse de contar con todos ellos. Con un poco de creatividad se pueden modificar los rellenos de las distintas recetas, pero lo que siempre debe respetarse es la cantidad de los ingredientes de las masas.

Gran parte de las recetas pueden incorporarse a menús diarios, mientras que otras están diseñadas para ocasiones especiales. En cada una se detalla la cantidad de cada ingrediente necesario para la preparación y los pasos a seguir para su elaboración, con la cantidad en gramos de proteína y los miligramos de fenilalanina, fenilalanina más tirosina y leucina por porción o por unidad; facilitando así el cálculo de lo que se consume. También se especifica el peso en gramos que tiene cada porción o unidad y la cantidad de porciones o unidades que se elaboran con cada preparación.

Los invitamos a que se animen a probar estas recetas: les van a encantar. Esperamos que se entusiasmen cocinando, de la misma manera que nosotras disfrutamos y nos enorgullecemos de poder ayudarlos presentándoles este recetario.

Las autoras

HARINA SIN PROTEÍNAS

Se ha diseñado una harina sin proteínas intentando respetar las características que ofrece la harina de trigo común a las preparaciones. Hemos probado distintas mezclas de féculas y almidones con aditivos y mejoradores, considerando que la que se presenta a continuación es una forma fácil y económica de tener esta harina especial en todos los hogares, en caso de no disponer de harina sin proteínas comercial.

Para la elaboración de esta harina especial sin proteínas es muy importante respetar los 4 ingredientes y sus cantidades, y es necesario mezclarlos adecuadamente para unificar la preparación.

Para asegurarse que la harina esté bien mezclada, se requiere de un cernidor (colador con rejilla de

alambre, que sirve para tamizar ingredientes secos y permite que la mezcla de almidones y féculas no tenga grumos). Para preparar esta harina se mezclarán en un recipiente todos los ingredientes, se pasará varias veces por un cernidor y, después de cada pasada, se volverá a mezclar. Cuantas más veces se pase por el cernidor, la preparación quedará mejor mezclada y más uniforme. Una vez que haya sido mezclada y cernida al menos 5 veces, se puede reservar en un recipiente hermético, rotulándola con el nombre de "harina sin proteínas". Se debe guardar siempre en un lugar seco, a temperatura ambiente y sin humedad. En el caso de no utilizar toda la harina sin proteínas que se ha preparado, se la puede guardar para otra preparación.

En este recetario se encontrarán varias preparaciones, las cuales se pueden dividir en 2 grandes grupos: los amasados y los productos de pastelería.

1. AMASADOS

Son las pastas, panes dulces y salados. La masa de estos productos se debe amasar durante largo rato, cuanto más se amasa la preparación mejor será el producto final, manteniendo siempre una masa lisa y homogénea.

2. PRODUCTOS DE PASTELERÍA

Tortas, masa de tartas dulces y saladas, galletas dulces. Para estas preparaciones, no es necesario que el amasado sea tan intenso, sino que lo que se busca es la incorporación de los ingredientes, que se unan formando la masa. Si estas masas se trabajan demasiado, la preparación va a quedar más dura y menos sabrosa.

CONSERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES

"Nada se pierde, todo se transforma"

Todas las recetas que están en esta edición pueden ser refrigeradas y congeladas. Recomendamos, siempre que se pueda, cocinar inmediatamente antes de consumir, así la preparación es más fresca y sabrosa.

PAN

Una vez cocinado el pan se puede freezar para usarlo en otro momento. Para esto se recomienda freezarlo en bolsas plásticas cuando el pan esté aún caliente, de esta manera conservará la humedad necesaria para cuando se vaya a consumir.

Para descongelar el pan refrigerado, se debe colocar a temperatura ambiente o se puede acelerar el proceso de descongelado en un horno a baja temperatura. Para esto se debe colocar en una placa, rociarlo con gotas de agua y taparlo con otra placa para que mantenga la humedad.

Si el pan se deja a temperatura ambiente durante todo un día se pierde gran parte del porcentaje de humedad y se endurece. En este momento se puede rallar y reservar en un recipiente rotulado "pan rallado sin proteínas" o cortar en rodajas para realizar tostadas.

Para las tostadas, cortar el pan en rodajas

a. Colocarlas sobre una placa para horno. Cocinar durante 5 minutos hasta que estén tostadas (se puede colocar aceite en la base de la placa para saborizarlas). Una vez que se enfríen se deben guardar en un recipiente que se cierre herméticamente, en un lugar seco y duran aproximadamente 7 días.

b. Guardar en una bolsa en el freezer las rodajas de pan sin tostar e ir tostando las rodajas de pan previo al desayuno y/o merienda. Las rodajas de pan pueden estar en el freezer entre 2 y 3 semanas.

PASTAS

Las pastas rellenas se pueden congelar. Es preferible congelarlas sin haberlas cocinado previamente. Las pastas que no son rellenas se pueden secar. Para acelerar el proceso de secado se puede prender el horno y colocar las pastas en una fuente cerca del mismo. También se secarán correctamente a temperatura ambiente si no hay mucha humedad. Estas pastas están secas cuando uno puede quebrarlas fácilmente con la mano. Una vez secas guardar en recipientes que se cierren herméticamente a temperatura ambiente.

BIZCOCHUELO Y MAGDALENAS

Estas preparaciones al tener mayor humedad duran más de 24 horas. Igualmente se pueden freezar y descongelar siguiendo las mismas indicaciones que los panes. Si la preparación se endurece, pueden cortar rebanadas y tostarlas, realizarlas

una especie de "bay biscuit sin proteínas" y reservar, al igual que las tostadas de pan, en un recipiente que cierre herméticamente para que no se humedezcan.

TARTAS DULCES Y SALADAS

Se recomienda freezar la masa de la tarta una vez que ya está en el molde, puede ser antes o después de cocinarla. Si el relleno de la tarta es de vegetales o frutas frescas, se recomienda no freezarla con el relleno, de lo contrario al descongelarlas perderán sabor y apariencia. Las tartas dulces y saladas con rellenos cocidos se pueden congelar antes o después de cocinarlas.

SALSAS

Se recomienda consumirlas frescas o recién elaboradas.

CREMA PASTELERA

No se recomienda freezarla ya que tiene crema y al descongelarla se puede cortar, cambiando el sabor de la preparación.

CÁLCULO DE AMINOÁCIDO ESPECÍFICO/ PROTEÍNA

Cada receta contiene la cantidad de porciones que rinde y el tamaño de la porción medida en gramos. Cada una de las preparaciones del recetario contiene la cantidad por porción de: gramos de proteínas; mg de fenilalanina; mg de tirosina + fenilalanina y mg de leucina.

Si se respetan las cantidades de cada receta, se sabrá la cantidad exacta que se consume de cada aminoácido/proteína por porción en cada preparación. La levadura aporta mínimas cantidades de aminoácidos/proteínas, no siendo considerada al momento de cuantificar el aporte por porción.

Todas las recetas contienen ingredientes que se encuentran al alcance de todos nosotros.

¿CÓMO PREPARAR LA HARINA SIN PROTEÍNAS CASERA?

- » Almidón de maíz: 150 g.
- » Fécula de mandioca: 150 g.
- » Fécula de papa: 200 g.
- » Goma xántica: 10 g.



Cernidor

1. Mezclar en un recipiente las féculas de mandioca y papa con el almidón de maíz y la goma xántica.

2. Pasar varias veces por un cernidor y volver a mezclar después de cada pasada.

3. Una vez que haya sido mezclada y cernida al menos 5 veces, se puede reservar en un recipiente hermético, rotulándola con el nombre de "Harina sin proteínas".

4. Guardar siempre en un lugar seco, a temperatura ambiente y sin humedad.

100 gramos de "Harina sin proteínas" aporta:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0.3	7	11	16

Esta "Harina sin proteínas casera" puede reemplazarse por cualquier "Harina sin proteínas comercial" que contenga menos de 1 g de proteínas cada 100 g.

PAN CASERO	12
PAN DE MOLDE	14
PANCITOS SABORIZADOS	16
BIZCOCHITOS DE CEBOLLA Y ORÉGANO	18
GRISINES	20
PIZZA CASERA	22
PAN DULCE	24
ROSCA DE PASCUAS	26
FACTURAS DE MEMBRILLO Y BATATA	28

PAN CASERO

Preparación y elaboración

1. Mezclar la levadura con el azúcar y parte del agua tibia.
Dejar reposar durante 15 minutos hasta que se forme como una "esponja".
.....
2. Hacer una corona con la "Harina sin proteínas casera" y a un costado colocar la sal.
.....
3. En el centro de la corona agregar el aceite y la mezcla de la levadura, mientras se comienza a amasar y se va agregando el resto del agua.
.....
4. Continuar amasando hasta formar una masa homogénea.
.....
5. Dividir la masa en bollos de 80 gramos cada uno.
.....
6. Formar los bollos y colocarlos en una placa previamente aceitada.
.....
6. Tapar la placa con papel film y dejar leudar durante 30 minutos aproximadamente en un lugar tibio.
.....
8. Pintarlos con aceite antes de llevar al horno.
.....
9. Cocinar en horno medio durante 30 a 40 minutos.

Ingredientes

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » Levadura: 10 g.
- » Agua: 300 cc.
- » Azúcar: 30 g.
- » Sal: 15 g.
- » Aceite: 50 cc.

Porciones

- » 11 panes de 80 g. c/u

*Para conservación ver pág. número 6

1 pan de 80 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,1	3	5	7



PAN DE MOLDE

Preparación y elaboración

1. Mezclar la levadura, con el azúcar y parte del agua tibia. Dejar reposar durante 15 minutos hasta que se forme como una "esponja".
2. En un recipiente colocar la "Harina sin proteínas casera" y en un costado colocar la sal.
3. Agregar el aceite y la mezcla de la levadura, mezclar con cuchara o espátula y agregar el resto del agua.
4. Continuar mezclando hasta que se forme una masa blanda y homogénea.
5. Colocar en un molde tipo budinera previamente aceitado.
6. Tapar el molde con papel film y dejar leudar durante 30 minutos aproximadamente en un lugar tibio.
7. Pintar con aceite antes de llevar al horno.
8. Cocinar en horno medio durante 30 a 40 minutos.

Ingredientes

- » "Harina sin proteínas casera": 350 g
- » Levadura: 7 g.
- » Agua: 300 cc.
- » Azúcar: 20 g.
- » Sal: 10 g.
- » Aceite: 50 cc.

Porciones

- 1 pan de molde: 12 rebanadas
- 1 rebanada: 50 g.

*Para conservación ver pág. número 6

1 rebanada de pan (50 g.) contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0	2	3	5

PANCITOS SABORIZADOS

Preparación y elaboración

*Utilizar la misma receta de la masa del pan casero.

Colocar el saborizante una vez que se haya obtenido la masa del pan. A veces es necesario agregar un poco más de "Harina sin proteínas casera" para que la masa no quede tan húmeda.

1 pan de 80 g. saborizado con ají/morrón contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,2	5	8	10

1 pan de 80 g. saborizado con aceitunas contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,3	6	10	13

1 pan de 80 g. saborizado con cebolla contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,2	5	9	9

Ingredientes

Masa del pan:

*Igual receta pan casero (pág.

Saborizantes:

- » **Aceitunas:** 100 g.
- » **Cebolla:** 100 g.
- » **Ají/Morrón:** 100 g.
- » **Ajo:** 50 g.
- » **Perejil:** 30 g.
- » **Pimentón:** 30 g.
- » **Tomillo:** 30 g.
- » **Albahaca:** 30 g.

Porciones

12 panes de 80 g. c/u

*Para conservación ver pág. número 6

BIZCOCHITOS DE CEBOLLA Y ORÉGANO

Preparación y elaboración

*Utilizar la misma receta de la masa del pan casero.

1. Una vez que se obtiene la masa del pan agregar el orégano y 120 gramos de la cebolla picada.
2. Amasar. Si es necesario, agregar "Harina sin proteínas casera".
3. Estirar sobre la mesada con palote y cortar los bizcochitos con un cortante redondo.
4. Colocar los bizcochitos sobre una placa previamente aceitada. Pincelar con aceite y agregar cebolla picada por encima.
5. Cocinar en horno durante 15 minutos.

Ingredientes

Masa del pan:

*Igual receta pan casero (pág. 12)

Saborizantes:

» **Cebolla:** 150 g.

» **Orégano:** 20 g.

» **"Harina sin proteínas casera":**
cantidad necesaria

Porciones

70 u. de 15 g. c/u

*Para conservación ver página número 6

1 bizcochito de 15 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU
0	1	2	

GRISINES

Preparación y elaboración

*Utilizar la misma receta de la masa del pan casero.

1. Una vez que se obtiene la masa del pan casero, dividir en bollitos de 15 gramos cada uno.
2. Estirar en forma de chorizo largo y fino.
3. Colocar en placa previamente aceitada.
4. Cocinar en horno moderado durante 10 a 15 minutos.



Ingredientes

Masa del pan:

* Igual receta pan casero (pág. 12)

Porciones

60 u. de 15 g. c/u

**Para conservación ver página número 6*

1 grisín de 15 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0	1	1	1



PIZZA CASERA

Preparación y elaboración

*Utilizar la misma receta de masa del pan casero.

1. Una vez que se forma la masa, dividir en 8 bollitos de 110 gramos cada uno.
2. Estirar cada bollito dándole forma redonda y colocar en una placa previamente aceitada.
3. Tapar con papel film y dejar leudar durante 20 minutos.
4. Pintar con salsa de tomate y llevar a horno precalentado durante 10 minutos.
5. Cortar las verduras en tiras y cocinar con una cucharada de aceite en una sartén. Condimentar.
6. Retirar la pizza del horno, agregar las verduras y las aceitunas, y llevar la pizza nuevamente al horno durante 8 minutos más.

Ingredientes

Masa del pan:

* Igual receta pan casero (pág. 12)

Relleno

- » Puré de tomate: 80 cc.
- » Brócoli: 160 g.
- » Berenjena: 80 g.
- » Cebolla: 160 g.
- » Hojas de albahaca: c/n
- » Ají morrón: 160 g.
- » Aceitunas: 40 g.

Condimentos

- » Orégano, sal

Porciones

- 8 pizzetas de 110 g. c/u más el relleno o
- 2 pizzas de 440 g. c/u más el relleno

1 pizzeta de 110 g. más el relleno contiene

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,3	46	77	71

PAN DULCE

Preparación y elaboración

1. Mezclar la levadura con una cucharada de azúcar y el agua tibia. Dejar reposar durante 15 minutos hasta que se forme como una "esponja".
2. Batir la manteca con el azúcar blanco, el azúcar negra, la ralladura de naranja y la esencia de vainilla hasta que se forme una crema.
3. Hacer una corona con la "Harina sin proteínas casera" y colocar en el centro la mezcla de manteca, el puré de manzana, la crema de leche y la levadura. Mezclar y amasar hasta que se despegue de la mesada.
4. Separar la masa en 10 bollos de 100 gramos cada uno y colocarlos en los moldes de pan dulce.
5. Colocar los moldes en una asadera y taparla con papel film.
6. Dejar leudar durante 30 minutos o hasta que duplique su volumen.
7. Cocinar en horno moderado durante 45 minutos.
8. Retirar del horno y pintarlos con almíbar. (Si el pan dulce está caliente, el almíbar debe estar frío. Si el pan dulce está frío, el almíbar debe estar caliente.)

Ingredientes

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » Sal: 1 pizca
- » Azúcar blanca: 100 g.
- » Azúcar negra: 50 g.
- » Manteca: 125 g.
- » Agua: 100 cc.
- » Levadura: 10 g.
- » Crema de leche: 100 cc.
- » Puré de manzana*: 150 g.
- » Esencia vainilla: c/n
- » Ralladura de naranja: c/n
- » Almíbar**: 150 cc.
- » 10 moldes de pan dulce de 100 g.

Porciones

10 Panes de 100 g. c/u

*Para el Puré de Manzanas ver pág. 81

**Para el Almíbar ver pág. 81

1 pan dulce de 100 g. contiene:

PROTEÍNA (G)	FEN (MG)	TIR + FEN (MG)	LEU (MG)
0,6	19	37	40

ROSCA DE PASCUAS

Preparación y elaboración

1. Mezclar la levadura, con una cucharada de azúcar y el agua tibia. Dejar reposar durante 15 minutos hasta que se forme como una "esponja".
2. Hacer una corona con la "Harina sin proteínas casera" y colocar en el centro la manteca, el azúcar, la sal, la esencia de vainilla, la crema, la mezcla de levadura y el resto del agua. Mezclar y amasar hasta formar una masa homogénea.
3. Dividir en 3 bollos de 300 gramos cada uno. Formar con cada bollo 1 rosca y dejar leudar durante 20 minutos.
4. Cocinar en horno moderado durante 25 minutos.
5. Pincelar con almíbar y decorar con la crema pastelera, el dulce de membrillo y el azúcar en granos.

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » **Crema de leche:** 80 cc.
- » **Agua:** 180 cc.
- » **Manteca a temperatura ambiente:** 50 g.
- » **Azúcar:** 80 g.
- » **Levadura:** 10 g.
- » **Sal:** 1 cucharadita
- » **Esencia de vainilla:** c/n

Para decorar:

- » **Dulce membrillo:** 200 g.
- » **Crema pastelera casera** (ver pág. 78)
- » **Azúcar granulada**
- » **Almíbar** (ver pág. 81)

Porciones

3 roscas de 300 g. c/u

1 rosca de pascua de 300 g. rellena contiene

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,8	61	115	124



FACTURAS DE MEMBRILLO Y BATATA

Preparación y elaboración

*Misma masa que para la rosca de pascuas
(ver pág. 26)

1. Una vez formada la masa dividir en 18 bollitos de 50 gramos cada uno.
.....
2. Formar un cilindro con cada bollo y aplastarlo con los dedos para darle forma rectangular.
.....
3. En cada extremo presionar con la yema del dedo pulgar y colocar el dulce de membrillo y/o de batata en el medio.
.....
4. Cocinar en horno moderado entre 15 y 20 minutos.
.....
5. Cuando se sacan del horno pincelar con almíbar.

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » Crema de leche: 80 cc.
- » Agua: 180 cc.
- » Manteca: 50 g.
- » Azúcar: 80 g.
- » Levadura: 10 g.
- » Sal: 1 cucharadita
- » Esencia de vainilla: c/n

Para el relleno:

- » Dulce membrillo: 150 g.
- » Dulce de batata: 150 g.
- » Almíbar (ver pág. 81)

Porciones

18 u. de 50 g. c/u

1 factura de 50 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0	2	3	4

TALLARINES

Preparación y elaboración

1. Agregar 5 g. de goma xántica a la "Harina sin proteínas casera".
2. Hacer una corona con la "Harina sin proteínas casera", la sal y el colorante.
3. Colocar en el centro el agua y amasar hasta formar una masa homogénea. Esta masa se debe trabajar durante 15 minutos, hasta que quede bien elástica.
4. Estirar la masa con palote hasta que quede de un espesor de 2 a 3 mm. Espolvorear harina sin proteínas por encima.
5. Doblar la masa estirada en 4 o 5 capas (ver el paso a paso de la pág. 40).
6. Cortar con cuchillo afilado las cintas.
7. Cocinar en agua hirviendo durante 5 a 8 minutos.

*Una vez estirados y antes de cocinarlos se pueden dejar secar. Una vez secos conservarlos dentro de una bolsa o recipiente en lugar seco sin humedad.

Con esta masa de pastas se puede hacer gran variedad: cintas, niditos, fideos moñitos, fideos de sopa, pastas rellenas (ver páginas 40 a 43).

Ingredientes

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » Goma xántica: 5 g.
- » Agua: 350 cc.
- » Sal: 30 g.
- » Colorante*

*El colorante es optativo. Se puede utilizar colorante comercial amarillo, rojo o verde o alguno natural como pimentón, curry, condimento para arroz.

Porciones

8 porciones de 110 g. c/u (en crudo)

1 porción de tallarines contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,2	5	5	11

TORTELLINIS

Preparación y elaboración

Para la masa ver página 34, seguir los mismos pasos que la receta de tallarines.

1. Cocinar el zapallo y la zanahoria y hacer un puré.
.....
2. Picar la cebolla y saltear con 1 cucharada de aceite, agregar el puré de zapallo y zanahoria y cocinar hasta que se seque (el puré tiene que quedar lo más espeso posible).
.....
3. Agregar los condimentos y dejar enfriar.
.....
4. Estirar la masa de la pasta con un espesor de 3 mm. y dividirla en dos.
.....
5. Con un corta pastas redondo cortar la masa.
.....
6. En el centro de cada círculo agregar ½ cucharadita del relleno y humedecer con agua la circunferencia del círculo.
.....
7. Cerrar el tortellini presionando con las yemas de los dedos.
.....
8. Juntar las puntas del semicírculo.
.....
9. Cocinar en agua hirviendo durante 5 a 8 minutos.

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 250 g.
- » Goma xántica: 2 g.
- » Agua: 180 cc.
- » Sal: 15 g.
- » Colorante (opcional)

Para el relleno:

- » Cebolla: 30 g.
- » Zanahoria: 150 g.
- » Zapallo: 250 g.
- » Perejil: c/n
- » Condimento: c/n

Porciones

4 porciones de 18 tortellinis c/u

1 porción de 18 tortellinis contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,3	46	46	64

SORRENTINOS

Preparación y elaboración

1. La masa de la pasta y el relleno es igual a la de los tortellinis.
.....
2. Estirar la masa de la pasta con un espesor de 3 mm. y dividirla en dos.
.....
3. Colocar la masa por encima del molde de los sorrentinos.
.....
4. Rellenar cada sorrentino con el puré de zapallo y zanahoria.
.....
5. Colocar la otra porción de masa previamente estirada.
.....
6. Pasar el palote por encima del molde para cortar los sorrentinos.
.....
7. Desmoldar y cocinar en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos.



Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 250 g.
- » Goma xántica: 2 g.
- » Agua: 180 cc.
- » Sal: 15 g.
- » Colorante (opcional)

Para el relleno:

- » Cebolla: 30 g.
- » Zanahoria: 150 g.
- » Zapallo: 250 g.
- » Perejil: c/n
- » Condimento: c/n

Porciones

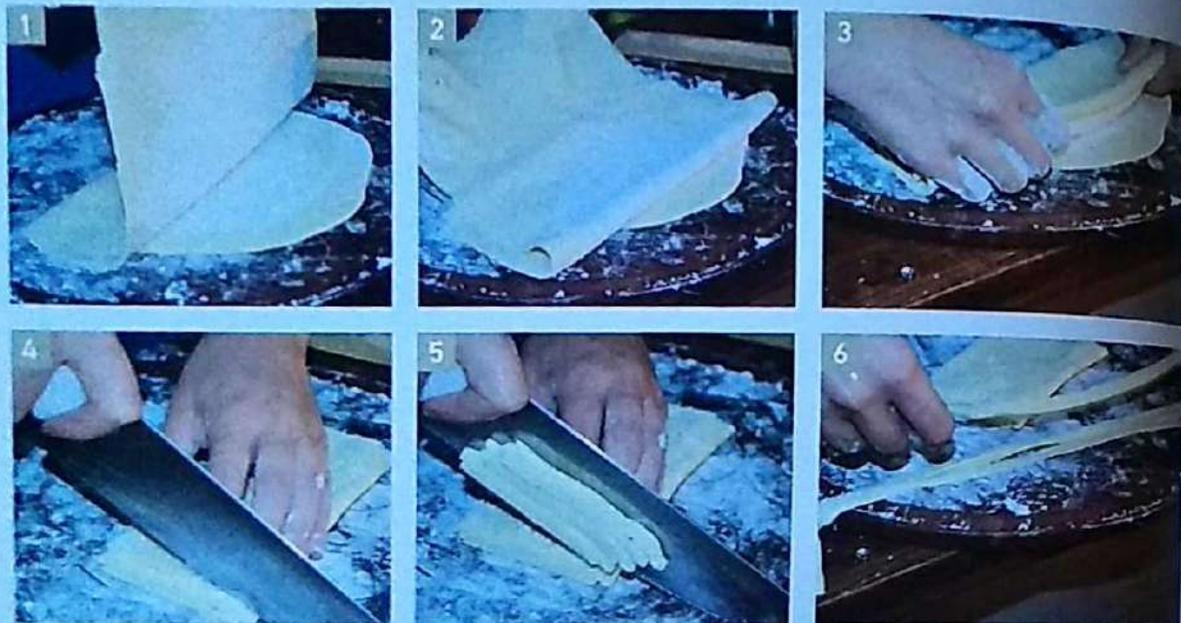
4 porciones de 6 sorrentinos c/u

1 porción de 6 sorrentinos contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,7	60	97	81

PASO A PASO

TALLARINES



FIDEOS MOÑITO

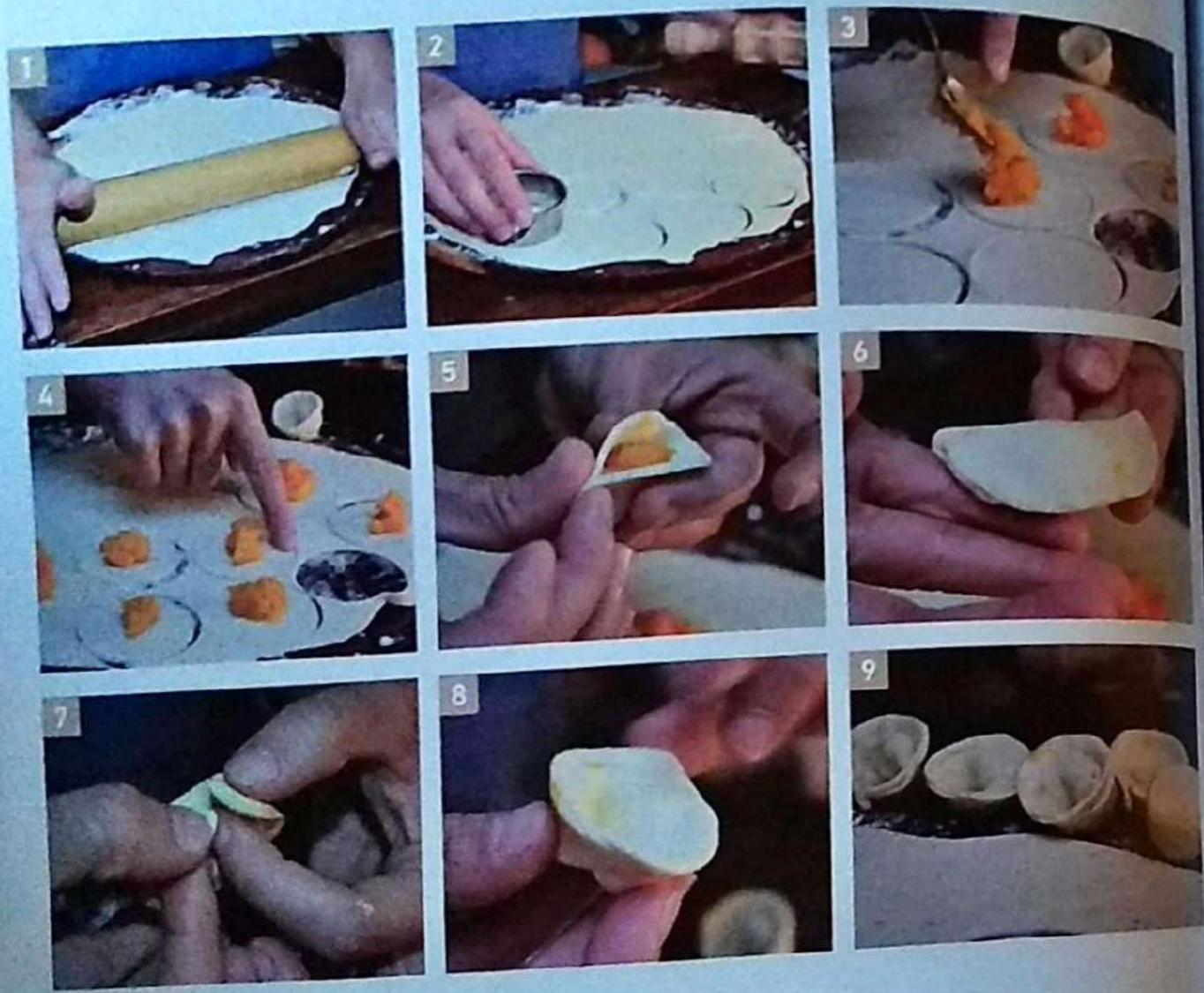


FIDEOS NIDO



PASO A PASO

TORTELLINIS



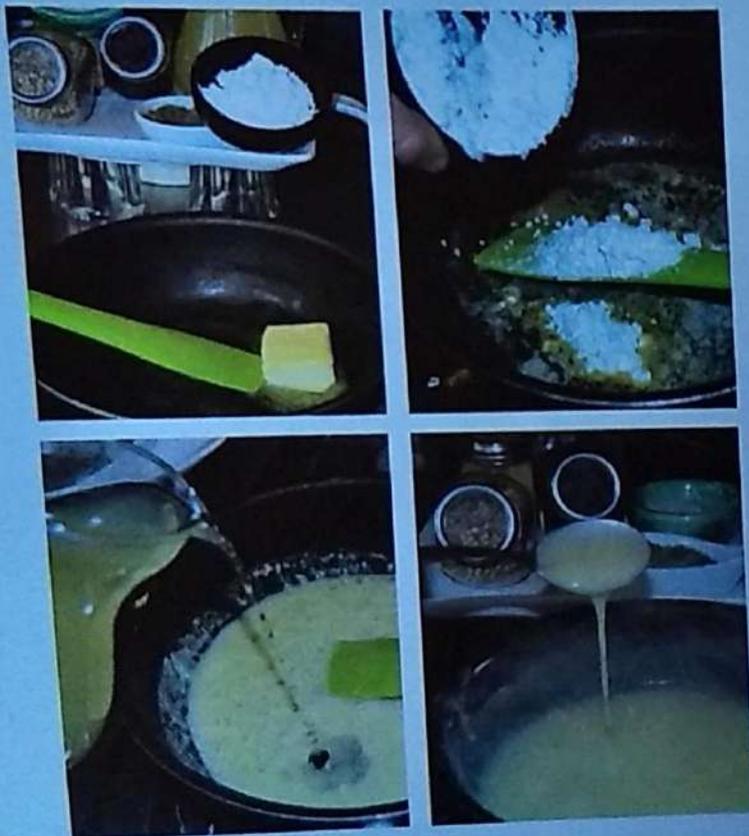
SORRENTINOS



SALSA VELOUTÉ

Preparación y elaboración

1. Derretir la manteca en una cacerola y agregar el almidón de maíz. Revolver continuamente sobre el fuego hasta que cambie el color a amarillento.
2. Agregar el caldo de verduras frío mientras se continúa revolviendo para no formar grumos. Cocinar hasta que espese.
3. Condimentar.



Ingredientes

- » Manteca: 50 g.
- » Almidón de maíz: 50 g.
- » Caldo casero: 500 cc.

Condimentos

- » Ciboulette, perejil, sal, pimienta, nuez moscada.

Porciones

4 porciones de 150 cc. cada uno

1 porción de 150 cc. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,2	7	12	15

SALSA POMAROLA

Preparación y elaboración

1. Picar el ajo, la cebolla y el ají morrón rojo.
2. Colocarlos en una olla con el aceite y dejar cocinar durante 3 minutos.
3. Agregar en la olla los tomates cortados en cubos y la hoja de laurel. Cocinar durante 3 minutos.
4. Agregar el caldo y el azúcar, tapar y dejar cocinar 40 minutos más.
5. Condimentar.



Ingredientes

- » Cebolla: 100 g.
- » Ajo: 1 diente
- » Ají morrón rojo: 50 g.
- » Tomate fresco: 500 g.
- » Aceite: 30 cc.
- » Azúcar: 30 g.
- » Caldo: 150 cc.

Condimentos

- » Orégano, tomillo, laurel, pimienta y sal: c/n

Porciones

4 porciones de 150 cc, cada uno

1 porción de 150 cc. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,5	42	58	51

HAMBURGUESAS

Preparación y elaboración

1. Cocinar las berenjenas y el zapallo en el horno. Pelar las berenjenas y el zapallo y realizar un pure con ambos.
2. Picar la cebolla y el morrón y cortar el brócoli en cubos pequeños. Saltear estos vegetales en una sartén con 1 cucharada de aceite.
3. Agregar en la sartén el puré de berenjenas y zapallo. Condimentar con sal, perejil y ajo.
4. Agregar el almidón de maíz a la mezcla de verduras, continuar revolviendo la preparación a fuego lento.
5. Retirar del fuego una vez que se incorpora todo el almidón de maíz. Dejar enfriar.
6. Dividir en 12 bollos de 80 gramos cada uno. Darles forma de hamburguesa. Si es necesario utilizar un poco de almidón de maíz para formarlas.
7. Cocinar en plancha, horno o freír.

Ingredientes

- » Berenjena: 150 g.
- » Morrón: 150 g.
- » Cebolla: 200 g.
- » Zapallo: 200 g.
- » Brócoli: 250 g.
- » Perejil fresco picado: c/n
- » Ajo picado: c/n
- » Sal y pimienta: c/n
- » Almidón de maíz: 230 g.
- » Aceite: c/n

Porciones

12 hamburguesas de 80 g. c/u

1 hamburguesa de 80 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1	40	68	59

TARTELETITAS

FRÍAS

Preparación y elaboración

1. Formar una corona con la "Harina sin proteínas casera" y la sal.
2. Agregar la manteca fría en cubos y formar un arenado con los dedos.
3. Agregar el agua de a poco y mezclar.
4. Amasar hasta formar una masa homogénea.
5. Dejar reposar en la heladera 15 minutos.
6. Estirar la masa de tarta en moldes para tarteletas y pinchar con tenedor la base.
7. Cocinar en horno moderado entre 15 y 20 minutos. Dejar enfriar.
8. Rellenar las tarteletas con:
 - a. Para la base: crema saborizada, mayonesa, pasta de zanahoria, pasta de berenjena.
 - b. Relleno: lechuga, zanahoria, tomate, rabanito, pepino, repollo, remolacha.
 - c. Condimentar: aceite, vinagre, sal, pimienta, cebolla picada, perejil, albahaca.

1 porción de 75 g. sin relleno contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,3	10	17	20

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 250 g.
- » Sal: 5 g.
- » Manteca fría: 75 g.
- » Agua: 50 cc.

Para el relleno:

- » Zanahoria
- » Tomate
- » Repollo
- » Remolacha
- » Pepino
- » Aceitunas
- » Rabanito
- » Lechuga

Para la base:

- » Mayonesa
- » Crema de leche con cebollín o ciboulette picado
- » Pasta de berenjena (ver pág. 58)
- » Pasta de zanahoria (ver pág. 59)

Condimentos:

- » Aceite, sal, pimienta, albahaca, perejil

Porciones

5 porciones de 75 g. c/u

TARTA DE ZAPALLITO

Preparación y elaboración

Para la masa:

1. Formar una corona con la "Harina sin proteínas casera" y la sal.
2. Agregar la manteca fría en cubos y formar un arenado con los dedos.
3. Agregar el agua de a poco y mezclar.
4. Amasar hasta formar una masa homogénea.
5. Dejar reposar en la heladera 15 minutos.
6. Amasar y estirar.
7. Colocar en una tartera previamente enmantecada, pinchar con un tenedor.

Para el relleno:

1. Cortar en cubos el puerro, el ají, la cebolla y el zapallito y saltear con una cucharada de aceite.
2. En otro recipiente, derretir la manteca y agregar el almidón de maíz. Revolver sobre el fuego hasta que tome un color amarillento.
3. Agregar el caldo frío mientras se continúa revolviendo para no formar grumos. Cocinar hasta que espese.
4. Agregar a esta preparación los vegetales y condimentar.
5. Colocar el relleno en la tartera.
6. Cocinar en horno moderado durante 25 minutos.

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 250 g.
- » Sal: 5 g.
- » Manteca fría: 75 g.
- » Agua: 50 cc.

Para el relleno:

- » Zapallito redondo o tipo zucchini: 300 g.
- » Cebolla: 100 g.
- » Puerro: 100 g.
- » Ají/morrón: 100 g.
- » Almidón de maíz: 35 g.
- » Manteca: 35 g.
- » Caldo de vegetales: 250 cc.
- » Perejil: c/n
- » Sal/Pimienta: c/n
- » Aceite: 1 cda.

Porciones

6 porciones de 220 g. c/u

1 porción de 220 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,5	61	106	105

TARTA DE ZAPALLO

Preparación y elaboración

Para la masa:

1. Formar una corona con la "Harina sin proteínas casera" y la sal.
2. Agregar la manteca fría en cubos y formar un arenado con los dedos.
3. Agregar el agua de a poco y mezclar.
4. Amasar hasta formar una masa homogénea.
5. Dejar reposar en la heladera 15 minutos.
6. Amasar y estirar.
7. Colocar en una tartera previamente enmantecada, pinchar con un tenedor.

Para el relleno:

1. Cocinar el zapallo cortado en rodajas al horno y hacer un puré.
2. Saltear en una sartén con 1 cucharada de aceite el ají y la cebolla. Colocar el puré de zapallo.
3. En otro recipiente, derretir la manteca y agregar el almidón de maíz. Revolver sobre el fuego hasta que tome un color amarillento.
4. Agregar el caldo frío mientras se continúa revolviendo para no formar grumos. Cocinar hasta que espese.
5. Agregar a esta preparación los vegetales y condimentar.
6. Colocar el relleno en la tartera.
7. Cocinar en horno moderado durante 25 minutos.

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 250 g.
- » Sal: 5 g.
- » Manteca fría: 75 g.
- » Agua: 50 cc.

Para el relleno:

- » Zapallo: 500 g.
- » Cebolla: 100 g.
- » Ají morrón rojo: 100 g.
- » Almidón de maíz: 35 g.
- » Manteca: 35 g.
- » Caldo de vegetales: 250 cc.
- » Perejil: c/n
- » Aceite: 1 cda.
- » Sal/Pimienta

Porciones

6 porciones de 220 g. c/u

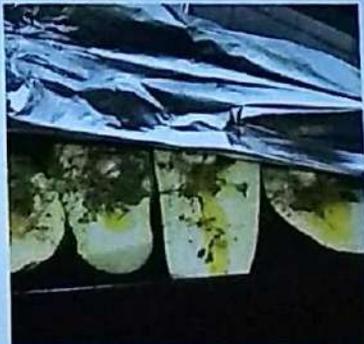
1 porción de 220 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,3	47	80	70

PASTA DE BERENJENAS

Preparación y elaboración

1. Cortar las berenjenas al medio.
.....
2. Sobre las berenjenas colocar el ajo partido al medio y condimentar.
.....
3. En una placa previamente aceitada colocar las berenjenas y tapar con papel de aluminio.
.....
4. Cocinar en horno durante 20 a 25 minutos.
.....
5. Pelar las berenjenas y pisar con un tenedor hasta formar un puré. Condimentar.



Ingredientes

- » Berenjenas: 300 g.
- » Ajo: 2 dientes

Condimentos

- » Perejil, Orégano, Sal, Pimienta

Porciones

10 porciones de 20 g. c/u.

1 cda. de 20 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,2	9	15	10

GALLETITAS DULCES

Preparación y elaboración

1. Mezclar la manteca a temperatura ambiente con el azúcar y la esencia de vainilla y/o ralladura de limón/naranja hasta que se forme una crema.
.....
2. Agregar la "Harina sin proteínas casera" y amasar hasta unir todos los ingredientes. Dejar descansar en heladera durante 30 minutos.
.....
3. Estirar la masa y cortar con cortantes. Colocar las masitas sobre una placa previamente aceitada.
.....
4. Llevar a horno moderado de 15 a 20 minutos.

Con esta misma masa se pueden realizar:

- **PEPAS** (ver pág. 64). Colocando en el centro el dulce de membrillo.
- **ALFAJORCITOS FRUTALES**. Colocando mermelada entre 2 discos y espolvoreando azúcar impalpable por encima.
- **TARTELETAS FRUTALES**. Colocando la masa en moldes pequeños y luego de la cocción rellenar con mermelada y frutas frescas a elección.

Ingredientes

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » Manteca: 220 g.
- » Azúcar: 100 g.
- » Esencia vainilla: c/n
- » Ralladura de limón/naranja

Porciones

40 u. de 25 g. c/u

1 galletita de 25 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0	3	5	6



PEPAS

Preparación y elaboración

1. Mezclar la manteca con el azúcar y la esencia de vainilla hasta formar una crema.
2. Agregar el aceite de a una cucharada mientras se sigue mezclando.
3. Hacer una corona con la "Harina sin proteínas casera" y el polvo de hornear. En el centro agregar la mezcla de manteca y amasar hasta formar una masa lisa y homogénea.
4. Formar un rollo con la masa y enfriar.
5. Cortar con cuchillo círculos de 1 cm de ancho.
6. Colocar sobre placa previamente aceitada y colocar en el centro un cuadrito de dulce de membrillo.
7. Llevar a horno moderado entre 20 y 25 minutos.



Ingredientes

- » "Harina sin proteínas casera": 450 g.
- » Manteca: 200 g.
- » Azúcar: 150 g.
- » Aceite: 3 cucharadas
- » Polvo de hornear: 1 cdita.
- » Esencia de vainilla: c/n
- » Dulce de membrillo: 200 g.

Porciones

40 u. de 25 g. c/u

1 pepa de 25 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0	3	5	6

TARTELETAS

FRUTALES

Preparación y elaboración

1. Mezclar la manteca con el azúcar y la esencia de vainilla hasta que se forme una crema.
.....
2. Agregar la "Harina sin proteínas casera" y amasar hasta que forme una masa homogénea.
.....
3. Estirar la masa y colocar en una tartera o tarteletitas individuales y dejar reposar en heladera 20 minutos.
.....
4. Llevar a horno moderado hasta que se cocine. Colocar en la superficie mermelada y por encima fruta fresca a elección.



Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 500 g.
- » Manteca: 250 g.
- » Azúcar: 120 g.
- » Esencia de vainilla: c/n

Para el relleno:

- » Mermelada
- » Fruta fresca: 1 kg.
(frutilla, kiwi, ananá, etc.)

Porciones

12 porciones de 220 g. c/u

Receta para 1 molde redondo de 26 cm.

1 porción de 220 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1	26	48	43



TARTA DE DURAZNOS

Preparación y elaboración

1. Mezclar la manteca a temperatura ambiente con el azúcar y la esencia de vainilla hasta formar una crema.
2. Agregar la "Harina sin proteínas casera" y amasar hasta incorporar todos los ingredientes. Si es necesario agregar agua.
3. Estirar la masa y colocar en una tartera. Dejar reposar en heladera 20 minutos.
4. Colocar en la superficie de la masa la mermelada y los duraznos cortados en rodajas. Agregar por encima el azúcar.
5. Para el crumble: formar un arenado con la "Harina sin proteínas casera", el azúcar y la manteca. Colocar por encima de los duraznos.
6. Cocinar en horno medio entre 25 y 30 minutos.

Ingredientes

Para la masa:

- » "Harina sin proteínas casera": 250 g.
- » Manteca: 110 g.
- » Azúcar: 50 g.
- » Agua: 20 cc. (opcional)
- » Esencia de vainilla: c/n

Para el relleno:

- » Mermelada: 2 cucharadas
- » Durazno: 1 kg.
- » Azúcar: 80 g.

Para el crumble:

- » "Harina sin proteínas casera": 150 g.
- » Manteca: 75 g.
- » Azúcar: 75 g.

Porciones

8 porciones de 220 g. c/u

1 porción de 220 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	CEU (MG.)
1,5	37	74	74



HELADOS FRUTALES

Preparación y elaboración

1. Colocar en una olla el agua y el azúcar y cocinar hasta que se forme un almíbar.
2. Licuar las frutillas con la mitad del almíbar frío y separar en una jarra. Hacer lo mismo con el kiwi.
3. Verter el licuado de frutilla en un molde para helado o vaso de plástico de 200 cc. hasta llenar la mitad del vaso o recipiente. Llevar al freezer durante 30 minutos. Si se utiliza vaso plástico, antes de verter el licuado de fruta se debe colocar el palito de helado. Para que se mantenga recto se recomienda utilizar ½ frutilla o una rodaja de kiwi, pinchar la punta del palito y colocar en la base del vaso.
4. Retirar del freezer y colocar el licuado de kiwi hasta llenar el recipiente. Llevar nuevamente al freezer hasta que se congele.
5. Desmoldar.

Ingredientes

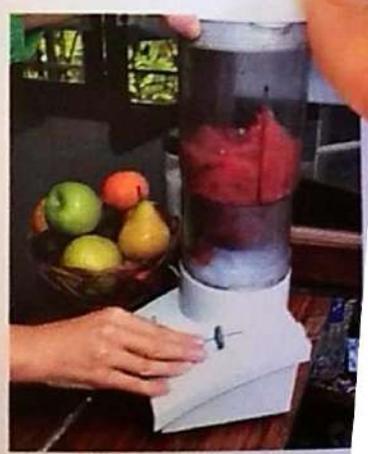
- » **Frutillas:** 250 g.
- » **Kiwi:** 250 g.
- » **Azúcar:** 150 g.
- » **Agua:** 300 cc.
- » **Jugo de limón** ½ u. o **naranja** 2 u.

Porciones

4 helados de 180 g. c/u

1 helado de 180 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1,2	31	61	59



MAGDALENAS

Preparación y elaboración

1. Mezclar el aceite con el azúcar, la ralladura de mandarina o naranja y el jugo.
.....
2. Agregar la "Harina sin proteínas casera" y el polvo de hornear mientras se continúa batiendo con batidora.
.....
3. Batir con el batidor hasta formar una masa lisa y homogénea.
.....
4. Colocar la masa en moldes de magdalenas previamente aceitados.
.....
5. Llevar al horno moderado durante 30 minutos.

DECORACIÓN: glasé (ver pág. 80) + colorantes.



Ingredientes

- » **Aceite:** 150 cc.
- » **Azúcar:** 250 g.
- » **Jugo de mandarina/naranja:** 250 cc.
- » **Ralladura de mandarina/naranja:** 2 u.
- » **"Harina sin proteínas casera":** 300 g.
- » **Polvo de hornear:** 10 g.

Porciones

12 u. de 80 g. c/u

1 magdalena de 80 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,3	8	13	9

CRUMBLE DE MANZANA Y PERA

Preparación y elaboración

Para el arenado:

1. Mezclar la manteca con el azúcar y la "Harina sin proteínas casera" hasta que se forme como un arenado.

Para el relleno:

2. Pelar las manzanas y las peras y cortarlas en cubos.
.....
3. Colocarlas en una fuente para horno, esparcir el azúcar sobre la fruta.
.....
4. Colocar por encima el arenado.
.....
5. Cocinar en horno moderado entre 20 y 25 minutos.

Ingredientes

Para el relleno:

- » Manzana: 300 g.
- » Pera: 200 g.
- » Azúcar: 100 g.

Para el crumble:

- » "Harina sin proteínas casera": 150 g.
- » Manteca: 75 g.
- » Azúcar: 75 g.

Porciones

6 porciones de 150 g. c/u

1 porción de 150 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1	13	21	25



BIZCOCHUELO

Preparación y elaboración

Para el bizcochuelo:

1. Colocar el jugo de naranja, el azúcar y la ralladura en un recipiente y mezclar. Agregar de a poco el aceite mientras se continúa batiendo con el batidor de alambre.
2. Agregar la "Harina sin proteínas casera" y el polvo de hornear batiendo con el batidor hasta que se forme una mezcla lisa y homogénea.
3. Colocar la preparación en el molde redondo de 26 cm de diámetro.
4. Llevar a horno moderado entre 45 y 50 minutos.
5. Dejar enfriar.
6. Cortar el bizcochuelo en 3 ó 4 discos.

Para el relleno:

1. Mezclar la crema pastelera con la mermelada de frutillas y la frutilla cortada en cubos pequeños.

Para el armado de la torta:

1. Colocar uno de los discos en la fuente, pincelar con el almíbar y colocar 2 cucharadas del relleno.
2. Esparcir de forma pareja por todo el disco, colocar el segundo disco y repetir hasta el último. (Al último disco se lo puede colocar al revés o cortarle la costra para que quede parejo).
3. Colocar el glasé por encima y decorar con granas de colores.

Ingredientes

Para la masa:

- » **Aceite:** 250 cc.
- » **Azúcar:** 400 cc.
- » **Jugo mandarina/naranja:** 400 cc.
- » **Ralladura de mandarina/naranja:** 3 u.
- » **"Harina sin proteínas casera":** 500 g.
- » **Polvo de hornear:** 15 g.

Para el relleno:

- » **Almíbar** (ver receta pág. 81)
- » **Crema pastelera** (ver receta pág. 78)
- » **Frutillas:** 150 g.
- » **Mermelada de frutillas:** 150 g.

Para decorar:

- » **Glasé** (ver receta pág. 80)
- » **Granas de colores**

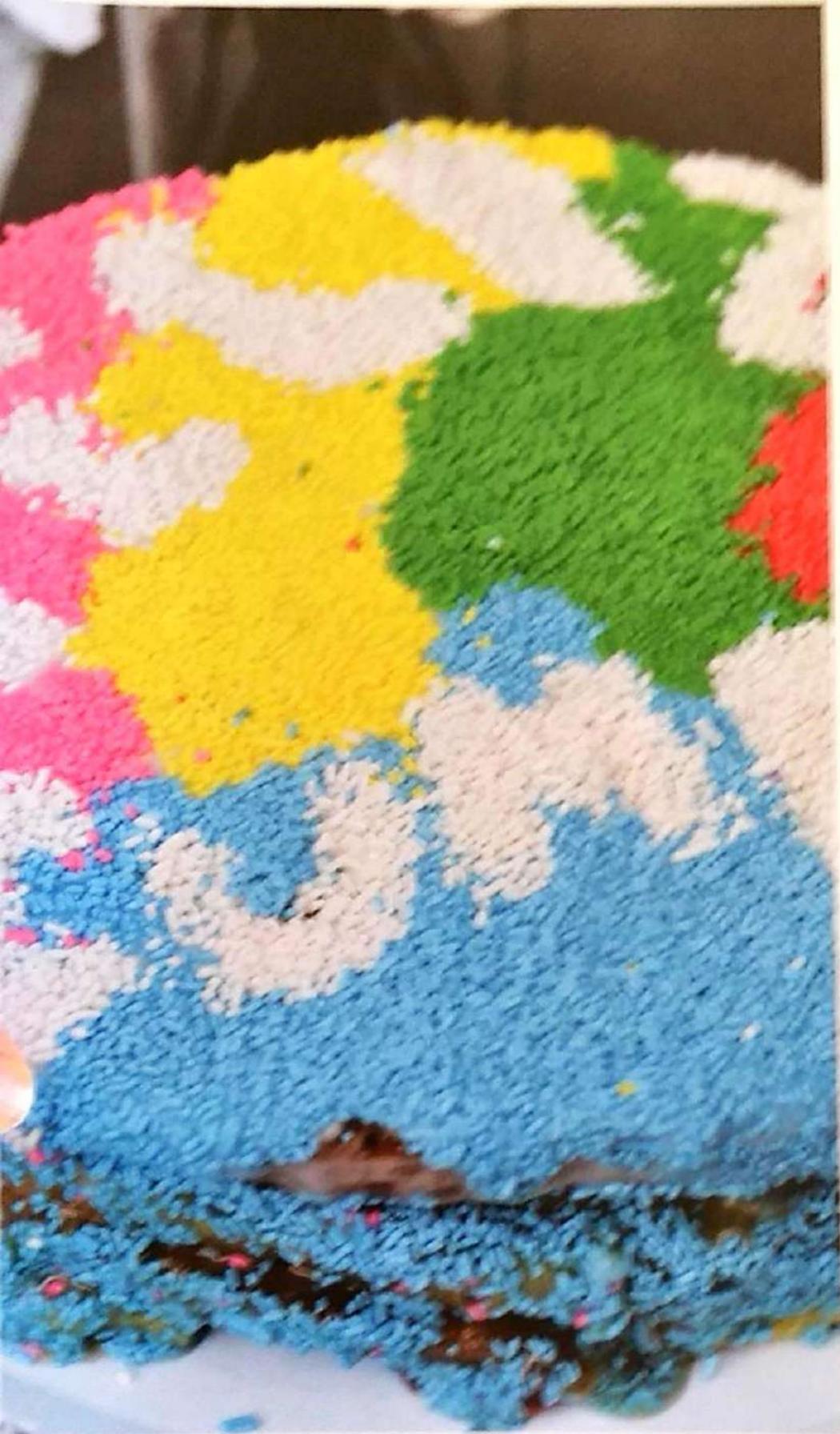
Porciones

12 porciones de 220 g. c/u

Receta para 1 molde redondo de 26 cm de diámetro.

1 porción de 220 g. contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
1	40	72	64



CREMA PASTELERA

Preparación y elaboración

1. En un recipiente mezclar el agua con el azúcar y el almidón de maíz.
2. Calentar a fuego lento esta mezcla, revolviendo la preparación continuamente hasta que espese.
3. Retirar del fuego. Agregar el colorante amarillo y la esencia de vainilla.
4. Dejar enfriar.
5. Incorporar la crema batida a medio punto y mezclar suavemente hasta que quede homogénea.

Ingredientes

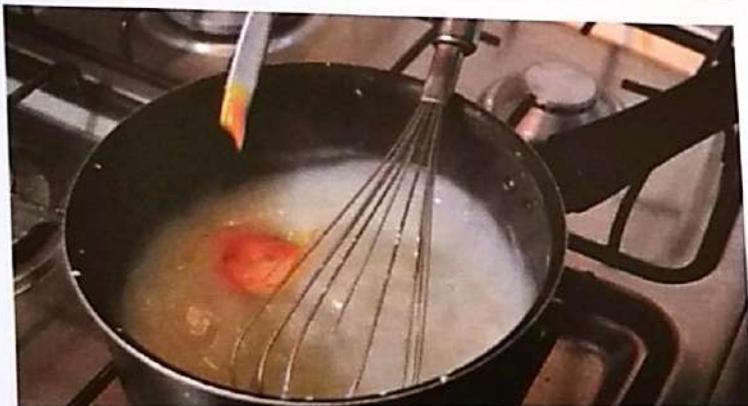
- » Agua: 150 cc.
- » Crema de leche: 100 cc.
- » Esencia de vainilla: c/n
- » Azúcar: 60 g.
- » Almidón de maíz: 30 g.
- » Colorante amarillo: 1 pizca

Porciones

Con esta receta se obtienen **340 g.** de crema pastelera. Se puede utilizar para relleno de rosca de pascua (*se calcula 110 g. para cada rosca*), facturas o bizcochuelo.

100 g. de crema pastelera contiene:

PROTEÍNA (G.)	FEN (MG.)	TIR + FEN (MG.)	LEU (MG.)
0,6	35	69	81



GLASÉ

Preparación y elaboración

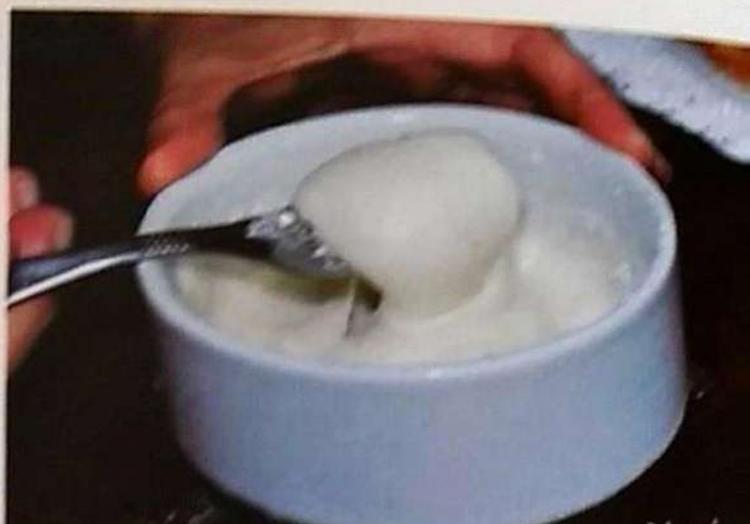
1. Mezclar el azúcar impalpable con el jugo de limón incorporándolo gradualmente.

Para las magdalenas: se puede teñir el glasé con colorantes de distintos colores.

Para la torta: se debe hacer el doble de la receta para poder cubrirla.

Ingredientes

- » Azúcar impalpable: 100 g.
- » Jugo de limón: ½ u.



ALMÍBAR

Preparación y elaboración

1. Colocar en una cacerolita el agua y el azúcar.
.....
2. Cocinar durante 15 minutos.

Para el bizcochuelo: utilizarlo frío.

Para el pan dulce: agregar por encima 2 cucharadas de almíbar. Si el pan dulce está caliente, el almíbar debe estar frío. Si el pan dulce está frío, el almíbar debe utilizarse caliente para que la miga del pan lo absorba.

Para la rosca de pascuas y las facturas: cocinar entre 5 y 10 minutos más hasta que espese. Dejar enfriar. Debe utilizarse frío para darle brillo a la rosca de pascuas y las facturas.

.....

PURÉ DE MANZANAS

Preparación y elaboración

1. Pelar las manzanas y cortarlas en cubos.
.....
2. Colocar un litro de agua fría en una olla pequeña. Colocar las manzanas en la olla y cocinar entre 10 y 15 minutos.
.....
3. Colar las manzanas y realizar un puré con pisa papas o tenedor.
.....
4. Dejar enfriar para utilizarlo.

Ingredientes

- » Azúcar: 150 g.
- » Agua: 300 g.

Ingredientes

- » Manzana: 2 u.
- » Agua: c/n