



Recetario

NAVIDEÑO
PKU

www.pku.es

Preparado por la comunidad PKU virtual. Recopilación Agata Bak



RECETARIO BAJO EN PROTEINA

Navidad puede plantear un reto para los pacientes con fenilcetonuria. Es tiempo durante el que se consume mucha carne y pescado, dulces a base de frutos secos... Por otra parte, también es un período muy especial en el que nos mimamos con platos elaborados. Queremos que los pacientes PKU también disfruten de la gastronomía excepcional estas fiestas y por eso hemos preparado este pequeño recetario.

En él encontraréis recetas de todo el mundo elaboradas por pacientes y sus familiares. Esperamos que de esta manera conseguiremos más variedad en nuestro menú navideño.

Felices Fiestas!

Equipo www.PKU.es



ÑOQUIS DE CALABAZA

RECETA DE PAULA MAS



Ingredientes (4 raciones):

- 1 kg de calabaza
- maicena o almidón de maíz a ojo (unos 200gr)
- 50gr de mantequilla
- ajo
- 150gr de calabaza

Preparación

Asar a calabaza. Enfriarla bien. Cuando esté fría, chafarla con la mantequilla.

Ir añadiendo maizena hasta que quede un puré moldeable.

Hacer un rulo e ir cortando almohadillas pequeñas o bolitas
rehogar las espinacas con ajo

Poner el agua a hervir. Hervir los ñoquis durante 2 o 3 minutos desde que salgan a la superficie.

Ecurrir y servir con salsa.

sabías que:

puedes preparar los ñoquis con patata, patata y remolacha, patata y zanahoria o boniato.

"PESCADO DE APIO" RECETA DE AGATA



INGREDIENTES:

- algas nori (dicen que unos 0.6 por hoja, no cuento las que echo al caldo)
- caldo de verdura (1.5 l)
- salsa de soja 1 cda
- pimienta de Jaimaica (2 bolitas)
- leche baja en proteina
- huevo de codorniz (60mg phe) o sustituto de huevo (opcional)
- harina baja en proteina
- semillas de cilantro
- aceite para freir.



PREPARACIÓN:

Ponemos a hervir el caldo. echamos dos hojas de algas nori, 1 cda de salsa de soja, sal, pimienta, pimienta de Jamaica.

Pelamos la raíz de apio y la cortamos en rodajas de 1 cm de grosor más o menos. La echamos en el caldo. Cuando hierva, las cocinamos durante 20 - 25 minutos. Es lo que pone en la receta estándar, yo lo hice incluso durante más tiempo.

Cuando esté blando, sacamos el apio. He decidido poner las rodajas al horno (200°, 15 min) para que no quede blandengue

Una vez sacado del horno, envolvemos el apio con una tira de wakame. Yo usé un cuarto de hoja por cada trozo. Dejamos al remojo en la leche (o en la eche batida con huevo de codorniz o sustituto, según os guste hacer el rebozado) para que el alga se pegue. Añadimos sal, pasamos por harina.

NUGGETS

RECETA DE CRISTINA



INGREDIENTES:

- 100 g de pan bajo en proteína
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo fresco
- 40 g de queso bajo en proteínas
- 100 g de leche baja en proteínas
- Pan rallado para rebozar
- Sustituto de huevo
- Aceite para freír

Elaboración

Mezclamos y trituramos los ingredientes (pan, sal, ajo, queso y leche).

Hacemos bolitas pequeñas y las aplastamos ligeramente para dar forma a los Nuggets.

En un plato hondo, vamos pasando cada Nuggets por el sustituto de huevo y seguidamente por pan rallado.

Calentamos en una sartén el aceite y vamos friendo los Nuggets a fuego medio hasta que estén dorados. Los retiramos en papel de cocina y los servimos calientes.

*Es posible añadir humo en polvo a la masa de los Nuggets para darle un toque ahumado.



BRAZO DE GITANO SALADO

RECETA DE MARIA DOLORES MARTINEZ

Ingredientes:

Para la base:

- 400gr de patatas para cocer peladas y en trozos
- 200 ml agua
- 1 cda de sal
- 25 gr de mantequilla
- Pimienta recién molida, nuez moscada

Para el relleno:

- 2 barritas cangrejo Frudesa (30gr) – **producto de alto valor biológico: 5.5 gr de proteína/100**
- 1 lata pequeña de aceitunas rellenas
- Pimiento rojo en tiras
- Lechuga picada muy fina
- Mayonesa
- Tomate frito
- 1 huevo de codorniz (opcional si la tolerancia lo permite)



Preparación: 1. coloque la mariposa en las cuchillas, añada las patatas, el agua y la sal y programe 20 minutos, 100gr, velocidad 1.

2. Acabado el tiempo programado, incorpore la mantequilla, sazone con pimienta y nuez moscada y programe 30 segundos, velocidad 3. Te tiene que quedar una crema espesa muy cremosa

3. en un rapo limpio, cuando esté el puré más frío, se pone y se estira hasta conseguir una capa de 1 cm de grosor.

4. extender el tomate frito, la lechuga, palitos de cangreso.

4. ir envolviendo hasta que se parezca a un brazo de gitano.

6. se pone en una fuente alargada, y se decora el brazo a gusto

BUEN PROVECHO

POSTRES



TEMBLEQUE (PUERTO RICO) RECETA DE EIDY BONILLA



INGREDIENTES:

3/4 taza de leche coco goya (300mg)
3 1/4 taza so deliciosa coconut Milk (65 mg)
Pizca de sal
2/3 taza de azúcar granulada
1/2 taza maicena
Canela en polvo para adornar



ELABORACIÓN: Mezcle leche de coco, sal y azúcar en cacerola. Separe parte de la leche para disolver la maicena, cuelela y añadela al resto de la leche. Cocine a fuego moderado, moviendo constantemente con cuchara de madera, reduzca el fuego y cocine por cinco minutos más moviendolo ocasionalmente. Retire de la estufa y páselo a los moldes. Deje enfriar, polvoree con canela.



GALLETAS DE JENGIBRE

RECETA DE AGATA



INGREDIENTES:

550 g de harina baja en proteína

100 g de azúcar

300 g de miel (ligeramente calentada)

120 g de mantequilla derretida

2 cdtas de bicarbonato sódico

2 cdtas de cacao

2 cdtas de canela

1 cda de jengibre molido

1 cda de zumo de limón o naranja

1 yema de huevo



Preparación: Mezclamos todos los ingredientes en un bol y los batimos durante ap. 2 minutos a máxima potencia. La masa tiene que tener consistencia de masa de pasta. sacamos la masa, la ponemos en la mesa y la extendemos con un rodillo para que tenga un grosor de 3 mm aproximadamente. Usamos moldes de galletas para darle forma. La masa tiene que tener densidad de masa para pasta aproximadamente. Si es demasiado líquida, o si hay demasiada grasa, las galletas se fundirán en el horno.

Precalentamos el horno a 180gr. Ponemos el papel de hornear sobre la bandeja y ponemos encima las galletas. Horneamos durante unos 7 - 10 minutos (hasta que se doren).

GALLETAS DE JENGIBRE 2 VARIACIÓN DE SINAI



Si quieren ahorrar en proteína y no dar yema a la receta "galletas de jengibre", pueden seguir la receta de Sinai. Nos cuenta que ha sustituido la yema por **86 gr de plátano**. Por lo demás, se siguen instrucciones de la página anterior.



NEVADITOS

RECETA DE M^a DOLORES MARTÍNEZ



INGREDIENTES:

- 120 gramos de manteca
- 1/2 cucharada de aceite
- 75 ml de vino
- 330 gr harina baja en proteína
- 1/2 cda de sal
- azúcar glas para decorar

PREPARACIÓN:

Echar todos los ingredientes en el orden que se indica a 10min a velocidad 6.
Envolver la masa, envolverla en film transparente y guardar en la nevera durante 20min.

Precalentar el horno a 170°

Estirar la masa entre dos papeles vegetales. Debe quedar un poco gruesa.

Cortar con cortapastas

Hornear a 170°C durante 30- 35 minutos

Enfriar y espolvorear con azúcar glas



TARTA DE "QUESO" NAVIDEÑA
RECETA DE VITAFLO
ADAPTADA POR AGATA



INGREDIENTES:

1. Para la base

- 225 g de harina PKU
- 75gr de azúcar morena fina
- 150 g margarina dura
- un poco más de harina para amasar

-

2. Para el "queso"

- 600 ml leche PKU (yo usé la de almendras)
- 190 g mantequilla sin sal
- 90 g almidón de maíz o Maizena
- 130 gr azúcar fina
- 60 ml zumo de limón exprimido

(sigue)

TARTA DE "QUESO" NAVIDEÑA
RECETA DE VITAFLO
ADAPTADA POR AGATA

Preparación de capa de queso:

1. Poner a hervir la leche PKU, mantequilla y almidón de maíz. Remover continuamente hasta que la masa hierva y espese.
3. Apartar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
4. Verter la masa en un recipiente alto y batir durante 30- 40 segundos ç
5. Dejar enfriar y meter en el frigorífico durante mínimo 3 o 4 horas. Lo ideal es dejarlo toda la noche. Debe quedar tiesa.

Base de pastel:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. en un bol echar harina PKU y azúcar.
3. Trocear margarina en pequeños taquitos e ir mezclandola con harina y azúcar hasta que se parezca a pan rallado, y luego amasar hasta formar una masa.
4. extender la masa con el rodillo. pasarla al molde y apretar bien para que la masa se quede bien pegada. Agujerear ligeramente la superficie con el tenedor.
5. Hornear durante 25 minutos hasta que se dore. Dejar enfriar.

Montar la tarta de queso

1. Sacar el "queso" de la nevera e ir batiendo durante 2- 3 minutos a máxima potencia.
La masa tiene que quedar ligera y esponjosa.
2. Añadir azúcar y zumo de limón, seguir batiendo 2 minutos más.
3. Verter la masa sobre la base del pastel y extenderla de manera uniforme.
4. Meter el pastel al frigorífico durante 3- 4 horas, lo ideal es guardarlo allí toda la noche.

