

SELECCIÓN ORGANIZADA

50 recetas PKU

Ingredientes, preparación y fotografías conservados en sus páginas originales.

12 **Desayuno**

Pág. 2

14 **Almuerzo**

Pág. 17

12 **Merienda**

Pág. 34

12 **Snacks y bocadillos**

Pág. 47

FA = fenilalanina · valores en miligramos (mg)

Cifras reproducidas tal como están impresas. Esta organización no constituye una validación nutricional ni un menú individual.

Desayuno

12 recetas · Preparaciones y acompañamientos; las porciones se mantienen como están impresas.

RECETA Y RENDIMIENTO	FA TOTAL (mg)	FA/PORCIÓN (mg)	PÁG.
01. Pan aprobeico 8 raciones de 80 g	76	9,5	3
02. Pan de zanahoria 10 raciones de 70 g	84	8,4	5
03. Pan de arroz 10 raciones de 80 g	70	7	6
04. Panqueques • 8 unidades de 60 g	49	6,1	7
05. Pan en 15 Minutos Si se divide en 8 partes iguales	24	3	9
06. Pan Toscano 12 pancitos	132	11	10
07. Pan Amasado Si se obtienen 20 panes	202	10	11
08. Pancito Amasado Express 12 pancitos	93	8	12
09. Pan de Zapallo Si se divide en 10 partes iguales	174	17,4	13
10. Panqueques Dulces • 4 a 5 panqueques	20	N/I	14
11. Waffles • Rendimiento no indicado	65	N/I	15
12. Pan de Molde Si se corta en 20 rebanadas	208	10,4	16

N/I: FA por porción no indicada. Cifras impresas, sin recalcular; se conservan los redondeos.

Panqueques: el relleno no está incluido. **Waffles:** 65 mg con polvo de hornear; la variante con levadura indica 172,5 mg en total. Revisar las variantes de harina en Panqueques Dulces.

PAN APROTEICO

INGREDIENTES: (8 raciones de 80 gr c/u)

- 100 ml agua hervida no caliente
- 180 gr harina apteica
- 120 gr maicena
- 60 gr crémora
- 70 gr margarina derretida
- 10 gr levadura granulada
- 9 gr polvos de hornear
- sal a gusto

PREPARACIÓN:

Colocar la harina, la maicena, la crémora, juntar la sal con los polvos de hornear y la levadura, en un recipiente (todo previamente cernido), y mezclar con las manos o con una cuchara de palo. A continuación agregar la margarina o mantequilla sin leche derretida y añadir pequeñas cantidades de agua caliente mientras va amasando, hasta que se forme una masa homogénea (que no se pegue en las manos); luego cortar la masa con las manos formando pequeñas bolitas del tamaño de un puño, a las cuales se les dará la forma del pan al aplastarlas suavemente.

Con un tenedor hacer varios orificios en cada pan.

Una vez terminados los pancitos colocarlos en la lata del horno previamente aceitada y lleve a fuego medio por 30 a 40 minutos aproximadamente.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	76	1,6	1.605
Por Ración	9,5	0,2	200





Fundación
Sembrando
Huellas

Gratitud que sana
Huellas que trans

PAN DE ZANAHORIA

INGREDIENTES: (10 raciones de 70 gr aprox.)

- 210 gr zanahoria rallada
- 120 gr harina apteica
- 120 gr maicena
- 150 ml agua
- 30 gr margarina (sin leche)
- 5 gr polvo de hornear

PREPARACIÓN:

Juntar todos los ingredientes secos y mezclarlos. Agregar la margarina previamente derretida, junto con el agua y batir por 3 minutos. Luego incorporar la zanahoria rallada y llevar al horno en un molde enmantecado por 15 minutos a fuego medio y 15 minutos a fuego alto.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
.....			
Por Preparación	84	2,2	1.088
Por Ración	8,4	0,2	108



PAN DE ARROZ

INGREDIENTES: (10 raciones de 80 gr c/u)

- 100 ml aceite omega 3
- 240 gr maicena
- 200 gr crémore
- 50 gr arroz cocido
- 15 gr de levadura en polvo
- sal a gusto

PREPARACIÓN:

Moler en la juguera el arroz cocido con agua, (se obtiene un agua cremosa, 200 ml aprox.) Mezclar el resto de los ingredientes, y batir.

Vaciar el batido en un molde enmantecado y poner al horno a fuego medio por 20 a 30 min.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	70	1,5	1.266
Por Ración	7	0,15	126



PANQUEQUES

INGREDIENTES: (8 unidades de 60 gr aprox.)

- 500 ml agua
- 100 gr maicena
- 50 gr crémora
- 75 gr margarina (sin leche)
- 3,5 gr de polvo de hornear

PREPARACIÓN:

Verter el agua en una fuente de tamaño mediano y agregar la maicena; una vez disuelta esta agregar la crémora y la margarina. Batir hasta que quede una mezcla espesa y homogénea. En un sartén se coloca una cucharadita de aceite y cuando esté caliente se agrega un cucharón de la mezcla (un panqueque), y se deja dorar por un minuto por lado, vigilando que no se pegue ni se queme.

Sugerencia: rellenar los panqueques con mermelada, puré de frutas, crema chantilly, verduras cocidas, sustituto de manjar, tutti frutti, con salsa de frutillas o caramelo.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	49	1,0	869
Por Ración	6,1	0,1	108

(En este cálculo no está incluido el relleno)



Pan en 15 Minutos



Colaboración: Marisol Miranda



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
2 cucharadas (30 gr.) de Sustituto Lácteo para café (Crémora)	12 (0,4 mg/gr)
120 gr harina hipoproteica APROMIX	12 (0,1 mg/gr)
1 cucharadita de polvo de hornear	0
Una pizca de sal	0
100 cc agua tibia	0
Fa Total	24
Fa por porción Si cortas la tortilla en 8 partes iguales: cada porción tendrá $24/8$ de Fa = 3 Fa	3

Preparación:

1. En un recipiente mezclar los ingredientes secos
2. Agregar el agua y revolver suavemente hasta conseguir una pasta homogénea y muy ligosa (textura de puré de papas).
3. Verter la mezcla en un sartén (15 o 18 centímetros de diámetro es el más apropiado), previamente calentado sobre tostador o dispersor.
4. Tapar y cocinar por 5 minutos a temperatura media alta.
5. Dar vuelta, tapar y cocinar otros 5 minutos.
6. Listo el pan o tortilla rápida! que sirve para sándwich o pizza.
7. Puedes agregar especias como orégano o cebolla frita para dar sabores según gusto.

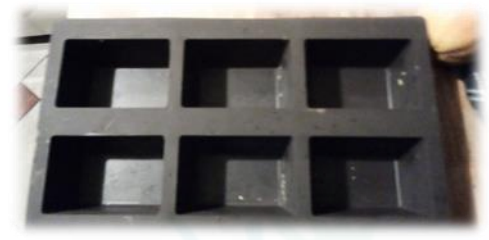
Pan Toscano



Corporación PKU Chile

PKU
crecer unidos

Colaboración: Silvia Arévalo



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Dos tazas de harina (300 gr)	30 (0,1 mg/gr)
1/4 taza cremora (50 gr)	20 mg (0,4 mg/gr)
½ cucharadita de sal (3 gr)	0
70 cc aceite de oliva	0
1/2 cucharadita de levadura (2 gr)	43 mg (21,5 mg/gr)
½ cucharadita de azúcar	0
1 cucharada de polvos hornear (30 gr)	0
½ taza agua tibia aprox. (150 cc)	0
1 o 2 láminas de queso Violife	0
4 aceitunas picada en tiritas (aprox 8 gr cada aceituna)	36 mg (1,13 mg/gr)
1/2 cucharadita de orégano (0,06 gr proteína = 3mg FA)	3
Fa Total	132
Rinde 12 pancitos. Fa aproximada por pancito	11

Preparación:

1. Disolver la levadura en un poquito de agua tibia con una pizca de azúcar.
2. Mezclar en un bowl la harina, polvos de hornear, orégano, cremora y sal.
3. Agregar la levadura disuelta a los ingredientes secos.
4. Agregar de a poco el agua tibia, hasta que quede como batido para queque.
5. Agregar el aceite de oliva, las aceitunas en tiritas y el queso en trocitos. Dependiendo del gusto de cada uno puede poner dos láminas de queso.
6. Revolver todo con cuchara.
7. Vaciar en moldes rectangulares pequeños, poner encima tiritas de aceituna para adornar, dejar reposar de 30 minutos.
8. Llevar a horno precalentado por 10 a 15 minutos.
9. Si es horno eléctrico calor por arriba y abajo.
10. Temperatura del horno 180 grados.
11. Retirar del horno, desmoldar, dejar enfriar y servir.

Pan Amasado



Colaboración: Daniela Gálvez, Fotografía Karla Espinoza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
300gr de harina hipoproteica Apromix u otra	30 (0,1 mg/gr)
1 cucharadita de levadura (8 gr)	172 (21,5 mg/gr)
1/3 cucharadita de sal	0
Agua tibia hasta dejar una masa ligosa	0
Fa Total	202
Fa por porción Contar los pancitos, si salen 20 panes, cada uno tendrá 202/20 de Fa = 10	10

Preparación:

1. Unir todos los ingredientes secos y mezclar suavemente.
2. Agregar el agua tibia hasta que resulte una masa ligosa.
3. Dejar reposar por 20 minutos.
4. Hornear a fuego medio por 30 minutos aproximadamente.
5. Esta receta es sin materia grasa, y es el secreto para que no se desmigüe.

Pancito Amasado Express



Colaboración: Silvia Arévalo



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Dos tazas de harina (300 gr)	30 (0,1 mg/gr)
1/4 taza cremora (50 gr)	20 mg (0,4 mg/gr)
½ cucharadita de sal (3 gr)	0
1/4 pan de manteca (50 gr)	0
1/2 cucharadita de levadura (2 gr)	43 mg (21,5 mg/gr)
½ cucharadita de azúcar	0
½ cucharada de polvos hornear (15 gr)	0
½ taza agua tibia aproximada (150 cc)	0
Fa Total	93
Rinde 12 pancitos. Fa aproximada por pancito	8

Preparación:

1. Disolver la levadura en un poquito de agua tibia con una pizca de azúcar
2. Derretir la manteca a fuego lento.
3. Mezclar en un bowl la harina, la cremora y la sal.
4. En una tacita disolver la levadura en agua tibia (dos centímetros de agua) con una pizca de azúcar.
5. Agregar la levadura disuelta a los ingredientes secos.
6. Agregar la manteca tibia.
7. Revolver todo con cuchara.
8. Agregar de a poco el agua tibia, hasta que quede como batido para queque.
9. Vaciar en moldes pequeños y dejar reposar de 10 a 30 minutos
10. Llevar a horno precalentado por 10 a 15 minutos.
11. Si es horno eléctrico calor por arriba y abajo.
12. Temperatura del horno 180 grados.
13. El olor y sabor que le dan la manteca y la levadura hace que parezca pan amasado.

Pan de Zapallo



Colaboración: Silvia Arevalo



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
1/2 taza de Sustituto Lácteo para café (Crémora) (50 gr)	20 (0,4 mg/gr)
1 1/2 taza de harina hipoproteica Apromix (tazas colmadas) (250 gr)	25 (0,1 mg/gr)
1/4 cucharadita mejorador de masa Copan (0,5 gr)	4 (8 mg/gr)
1/2 cucharadita de levadura (4 gr)	86 (21,5 mg/gr)
1/2 cucharadita de sal	0
1 cucharada de aceite	
100 gr de zapallo	39 (0,39 mg/gr)
Fa Total	174
Fa por porción	
Si cortas el queque en 10 partes iguales: cada porción tendrá $174/10$ de Fa = 17,4	17,4

Preparación:

1. Cocer el zapallo, una vez cocido reservar el agua de la cocción.
2. Mientras se cuece el zapallo unir todos los ingredientes secos y mezclar suavemente.
3. Una vez listo el zapallo moler, enfriar un poco, agregarlo tibio aún a la mezcla seca.
4. Se puede agregar agua tibia o el mismo caldo de la cocción del zapallo que no esté caliente sino tibio.
5. Dejar reposar por 20 minutos
6. Revolver suavemente llevar al sartén ya tibia y pincelada con un poquito de aceite.
7. Tapar la sartén para conservar la humedad durante la cocción.
8. Tiempo de cocción: 10 minutos por lado.

Panqueques Dulces



Colaboración: Catalina Puentes

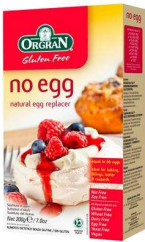


Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
120 gr. harina hipoproteica Apromix	12 (0,1 mg/gr)
20 gr. de cremora (sustituto no lácteo)	8 (0,4 mg/gr)
30 gr. de saborizante vainilla Nesquik	0
5 gr. de sustituto de huevo No Egg Orgran	0
10 gr. de aceite	0
240 gr agua (1 taza)	0
Fa Total	20
Rinde 4 a 5 pancakes	

Nota: En caso de usar Prinal, agregar 12 mg a la FA total, dado que Prinal aporta 0,2 mg/gr.

Preparación:

1. En un bol juntar el agua, el aceite y el sustituto de huevo (se puede preparar sin sustituto, pero recomiendo usarlo, pues queda más fácil de enrollar la masa)
2. Batir con batidora eléctrica a velocidad media.
3. Agregar el saborizante de vainilla, la pizca de sal, la cremora y la harina.
4. Batir a velocidad media hasta que quede una mezcla uniforme.
La masa debe quedar bastante líquida.
5. Untar unas gotitas de aceite con un trozo de toalla absorbente y pasar por el sartén para que quede bien untado. Poner al fuego el sartén.
6. Ayudado de un cucharón o de un recipiente medidor de líquidos (foto) disponer una porción en el centro del sartén, y con movimientos circulares e inclinados distribuir en la superficie del sartén.
7. Usar de preferencia sartén de teflón, para que resulte fácil desprender el panqueque.
8. Cocina durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltea. Cocina unos segundos más y repite el procedimiento hasta acabar la mezcla.



Relleno:

9. Para rellenar extiende el panqueque en un plato y cúbrelo con lo que desees. Algunos rellenos pueden ser:
 - Miel (0 FA)
 - Leche condensada de coco (0 FA)
 - Pasta Betty Crocker Vainilla (0,2 mgFA/gr)
 - Pasta Betty Crocker Chocolate (0,6 mgFA/gr)
 - Mermelada
10. Espolvorear azúcar flor al momento de servir.



Waffles



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Carolina Arce



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
250 gr harina hipoproteica Apromix u otra.	25 (0,1 mg/gr)
125 gr margarina vegetal sin sal	0
100 gr de azúcar	0
Pizca de sal	0
400 ml de agua	0
100 gr crémore (sustituto lácteo)	40 (0,4 mg/gr)
3 cucharadita de sustituto de huevo	0
8 gr de polvo de hornear	0
Fa Total	65

Nota: La receta puede usar polvo de hornear o levadura. Se recomienda usar polvo que es libre de FA.

En caso de usar levadura, corresponde a un sobre de 5gr.
5 gr = 107,5 FA (21,5 mg/gr) y la FA total será de 172,5 mg.

Preparación:

1. Batimos manualmente el huevo sintético con el agua a medida (3 cucharaditas de huevo sintético + 4,5 cucharadas de agua tibia). Luego de batir enérgicamente, agregar el azúcar, el agua, crémore y la margarina vegetal, mejor si echamos un poco derretida, para mezclarla bien. Batimos con batidora eléctrica durante 3 minutos aprox.
2. Agregamos la harina hipoproteica, tamizada previamente, así le quitaremos las impurezas o grumos en caso de tenerlas. Agregamos también una cucharadita de polvo de hornear.
3. Agregar una pizca de sal, y batimos durante 3 minutos, hasta que quede bien integrado.
4. Una vez tengamos la masa de los waffles lista, podemos dejarla en la nevera, guardada en ziploc en pequeñas porciones, hasta la hora de prepararlos o bien utilizarla directamente para hacerlos, porque no necesita ningún tiempo de reposo previo antes de cocinarla.
5. Usar una wafflera, donde quedan bien hechos y es una forma muy cómoda de hacerlos, aunque otra opción para los que no tienen wafflera es hacerlos en los moldes para hornos que venden para este caso, los cuales se llenan con la masa y se meten en el horno para cocinarlo.
6. Se puede servir con Syrup, miel o solos.



Pan de Molde



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías, Fotografía Kecksya Saavedra



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr harina Hipoproteica Apromix u otra	20 (0,1mg/gr)
100 gr de maicena	16 (0,16 mg/gr)
8 gr de levadura	172 (21,5 mg/gr)
4 gr de sal	0
4 gr de azúcar	0
100 gr de margarina (marg. sin leche)	0
1 pizca de goma xantan	0
Fa Total	208
Fa por porción Si cortas 20 rebanadas de pan: cada rebanada tendrá 208/20 de Fa, es decir, cada rebanada tendrá 10,4 Fa	10,4

Preparación:

1. Precalentar el Horno
2. Se mezclan todos los ingredientes secos
3. Se agrega la margarina y los 200 ml de agua tibia.
4. Llevar a molde deseado (rectangular o redondo)
5. Precalentar el horno.
6. Se hornea por 40 minutos aproximadamente.
7. Si deseas un pan más subido, dejar reposar por lo menos 20 minutos antes de hornear.

Almuerzo

14 recetas · Preparaciones y acompañamientos; las porciones se mantienen como están impresas.

RECETA Y RENDIMIENTO	FA TOTAL (mg)	FA/PORCIÓN (mg)	PÁG.
13. Tomates asados 4 raciones de 220 g	440	110	18
14. Coliflor en salsa de tomates 2 raciones de 250 g	163	82	20
15. Arrollado primavera 4 raciones de 120 g	200	50	21
16. Ensalada de espirales 4 raciones de 230 g	206	52	23
17. Porotos granados 2 raciones de 200 g	378	189	24
18. Quiche de verduras Rendimiento no indicado	240	N/I	25
19. Tortilla Española con verduras Rendimiento no indicado	471	N/I	26
20. Pancutras PKU 2 porciones	123	61,5	27
21. Pantrucas PKU con champiñones 2 porciones	305	153	28
22. Crepes Rellenas Rendimiento no indicado	205	N/I	29
23. Zapallitos Napolitanos • 4 porciones / 6 porciones	616	154 / 103	30
24. Ñoquis de Zapallo • Aproximadamente 50 ñoquis	167	N/I	31
25. Fettuccini en salsa de acelga 2 porciones	334	167	32
26. Hamburguesas de Coliflor 6 hamburguesas grandes	361	60	33

N/I: FA por porción no indicada. Cifras impresas, sin recalcular; se conservan los redondeos.

Zapallitos Napolitanos: 154 mg si se divide en 4; 103 mg si se divide en 6. Las salsas y guarniciones se contabilizan aparte cuando no están incluidas.

TOMATES ASADOS

INGREDIENTES: (4 raciones de 220 gr aprox.)

- 480 gr tomates
- 130 gr cebolla picada fina
- 200 gr brócoli
- 10 gr ajo picado fino
- 20 ml aceite omega 3
- 30 gr pan aprobeico rallado
- 80 gr arroz cocido
- 10 gr perejil picado
- 5 gr albahaca seca picada
- una pizca de sal, pimienta, orégano

PREPARACIÓN:

Cortar la parte superior de los tomates y vaciar el interior en un recipiente. Colocar los tomates en una fuente de horno. Picar la pulpa de los tomates y reservar. En un sartén freír la cebolla y ajo en el aceite hasta que estén transparentes. Agregar el arroz, pulpa de tomate (dejar un poco), hierbas, sal y pimienta a gusto. Cocinar, revolviendo, a fuego medio hasta que esté integrada y bastante seca la mezcla. Rellenar los tomates. Mezclar el resto de la pulpa de tomate con 1/2 taza de agua y verter sobre los tomates. Espolvorear el pan rallado especial sobre los tomates. Cocinar en un horno a temperatura media por 20 minutos aproximadamente o hasta que los tomates estén blandos y gratinados. Servir caliente acompañado de brócoli cocido.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	440	14.3	564
Por Ración	110	3.5	141



COLIFLOR EN SALSA DE TOMATES

INGREDIENTES: (2 raciones de 250 gr aprox.)

- 120 gr tomate
- 180 gr cebolla
- 125 gr coliflor
- 30 gr harina apteica para espesar
- 50 ml agua
- 20 ml aceite para freír omega 3
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Para la salsa: freír la cebolla y el tomate, con sal, pimienta y un poco de agua. Llevar a ebullición a fuego lento (5 min). Mezclar con un poco de harina apteica con 2 o 3 cucharadas de agua e incorporar a la mezcla anterior. En una olla hervir la coliflor. Escurrir y servir en un plato junto a la salsa.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	163	5.4	369
Por Ración	82	2.7	185



ARROLLADO PRIMAVERA

INGREDIENTES: (4 raciones de 120 gr aprox.)

Mezcla de crepe:

- 110 gr harina apteica
- 100 ml agua
- 15 gr margarina
- aceite omega 3 para freír
- sal a gusto

Relleno:

- 130 gr porotos verdes
- 120 gr zanahoria pelada y rallada
- 30 gr hojas repollo cortadas en láminas
- 60 gr cebolla picada
- 15 ml aceite omega 3
- una cda. perejil picado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Calentar el aceite en un sartén y freír la cebolla hasta que esté dorada. Añadir la zanahoria, los porotos verdes, el perejil picado, la sal y la pimienta y mezclar bien todos los ingredientes. A continuación, tapar el sartén y cocer durante 2 o 3 minutos hasta que las verduras estén blandas pero no demasiado cocidas. Retirar el sartén del fuego y dejar enfriar. Mientras tanto, mezclar los ingredientes para hacer los crepes hasta obtener una mezcla uniforme. Calentar un poco de aceite en un sartén de tamaño medio y verter 2 o 3 cucharadas de la mezcla. Cuando la parte de abajo está cocida, dar vuelta y cocer por el otro lado. Repartir el relleno en el medio y doblar ambos lados hacia adentro. No dejar que el crepe se enfríe. Colocar los crepes sobre una bandeja de horno, pintar con un poco de margarina, y tostarlos bien hasta que estén crujientes.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	200	4,9	865
Por Ración	50	1,2	189



ENSALADA DE ESPIRALES

INGREDIENTES: (4 raciones de 230 gr aprox.)

- 120 gr tomate picado
- 120 gr apio picado
- 120 gr zanahoria rallada
- 150 gr coliflor cortada
- 36 gr espirales apteicos crudos
- 30 gr pimentón verde, cortado en dados
- 60 gr brócoli

Aliño:

- 50 gr pepino cortado en dados
- 10 ml vinagre de vino blanco
- 45 ml aceite omega 3
- 5 ml miel
- perejil picado para decorar
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta como se indica en el paquete, pasarla por agua fría, escurrirla y mezclarla junto con las verduras cocidas y salteadas en aceite previamente. Revolver los ingredientes del aliño hasta que estén mezclados, y verter sobre la ensalada de espirales. Por último, espolvorear con el perejil picado.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	206	6,5	663
Por Ración	52	1,6	170



POROTOS GRANADOS

INGREDIENTES: (2 raciones de 200 gr aprox.)

- 200 gr zapallo italiano
- 50 gr porotos granados
- 70 gr zapallo
- 50 gr choclo molido
- 20 ml aceite omega 3
- 50 gr cebolla
- 50 ml cocción de caldo de verduras
- aliños (ajo, sal, ají de color)

PREPARACIÓN:

Cocer el zapallo italiano y licuarlo en la juguera (se obtiene una crema). Cocer los porotos y el zapallo; una vez listos agregar, junto con el choclo molido, al licuado de zapallo italiano.

Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo, el ají de color, y caldo de verduras. Luego agregar a los porotos, dejar a fuego lento por 5 minutos. Servir caliente

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	378	8,6	365
Por Ración	189	4,3	183

Quiche de verduras



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Pamela Gálvez y Amandita Rodríguez



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
1 ½ taza (210 gr) de harina hipoproteica	21 (0,1 mg/gr)
1 cuch. sopera (30 gr) de margarina derretida	0
1 cuch de té de aceite	0
2 cuch. sopera (30 gr) de maicena	4,8 (0,16 mg/gr)
Una pizca de sal y pimienta	0
Fa Total Masa	25,8
RELLENO	
140 gr de zapallo italiano	56 (0,4 mg/gr)
100 gr. De champiñones	79 (0,79 mg/gr)
20 gr de cebollín	6,2 (0,31 mg/gr)
25 gr de zanahoria	7,5 (0,3 mg/gr)
50 gr de espinaca	65,5 (1,31 mg/gr)
1 cucharadita de té de sustituto de huevo disuelto en una cucharadita de agua	0
Fa Total Relleno	214,2
Fa Total	240

Preparación:

1. Se juntan todos los ingredientes de la masa en un bol o una tabla de amasar, se unen con la mano. La margarina y el aceite permiten que se pueda hacer una masa que se trabaja con la mano.
2. Enmantequillar un molde, y disponer la masa estirándola con los dedos.
3. Precalentar el horno a 180 °C con calor por arriba y abajo.
4. Hornear el molde con la masa por 10 minutos.



5. A parte, picar las verduras y saltear.
6. Se retira del horno el molde y se rellena con las verduras salteadas.
7. Sobre el relleno se esparce la cucharadita de sustituto de huevo previamente disuelta en una cucharadita de agua.
8. Llevar al horno por 15 minutos más, y listo.

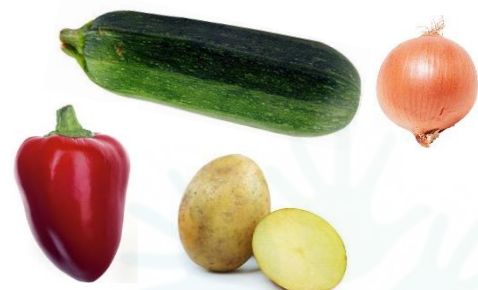
Tortilla Española con verduras



Colaboración: Katia Wilkomirsky

Receta adaptada de:

<https://www.youtube.com/watch?v=avdnBJNP2U8>



	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr Zapallo italiano	80 (0,4 mg/gr)
200 gr Papas fritas	312 (1,56 mg/gr)
80 gr cebolla (1/4 cebolla grande)	25 (0,31 mg/gr)
150 gr pimentón morrón (3 pimentones)	44 (0,29 mg/gr)
20 gr harina hipoproteica	2 (0,1 mg/gr)
20 gr crémora (sustituto no lácteo para café)	8 (0,4 mg/gr)
100 ml agua	0
Aceite de oliva	0
sal	0
Fa Total	471

Preparación:

1. Pelar y cortar las papas en rodajas, y verterlas en un sartén con abundante aceite caliente para freírlas.
2. Paralelamente, en otra sartén poner un poco de aceite y rehogar la cebolla un poco, sin que se ponga dorada. Agregar el zapallo italiano cortado en pequeños trozos y el pimentón morrón cortado en tiritas.
3. Mientras se fríen las verduras, mezclar el agua con la crémora y la harina hipoproteica, reservar.
4. Cuando las papas estén empezando a dorarse, retirar y escurrir el aceite.
5. Cuando estén listas las verduras (que se haya ido todo el jugo del zapallito), retirar.
6. Agregar las verduras y las papas a la mezcla de agua con crémora y harina.
7. Mezclar bien y llevar a sartén de teflón de 20 cm, untado con aceite, dando la forma a la tortilla.
8. Cocinar a fuego mínimo, cuando empiece a dorarse por un lado, separar los bordes, cubrir la sartén con un plato de mayor diámetro que la sartén y darle la vuelta.
9. Retirar cuando esté dorada.

Pancutras PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: María Cristina Sandoval



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
SOFRITO	
20 gr. de cebolla	6 (0,31 mg/gr)
14 gr. de zanahoria	4 (0,30 mg/gr)
40 gr. papa cruda	62 (1,56 mg/gr)
13 gr. arroz crudo	46 (3,56 mg/gr)
Aceite y condimentos a gusto	0
Fa Total Sofrito	118
MASA	
50 gr. de harina hipoproteica APROMIX	5 (0,1 mg/gr)
pizca de sal	0
agua para amasar	0
Fa Total Masa	5
Fa Total	123
Receta para 2 porciones.	
Cada porción tiene $123/2 = 61,5$	

Preparación:

1. Hacer una masa lisa y cortar en cuadritos.
2. Hacer el sofrito con la cebolla, zanahoria, aceite y condimentos a gusto.
3. Luego agregar las papas cortadas en cuadritos, arroz
4. Agregar al instante 2 tazas de agua hervida.
5. Dejar hervir y poner a fuego lento 10 minutos.
6. luego agregar los cuadritos de masitas.
7. Seguir la cocción a fuego lento, durante 10 minutos más, revolver de vez en cuando.
8. La receta alcanza para 2 porciones, que se puede acompañar con ensaladas.
9. Servir caliente.

Pantrucas PKU con champiñones



Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Para el guiso	
½ cebolla (120 gr)	37 (0,31 mg/gr)
1 diente de ajo (3 gr)	5 (1,67 mg/gr)
40 gr. Champiñones	32 (0,79 mg/gr)
1 papa mediana (110 gr)	172 (1,56 mg/gr)
½ zanahoria (30 gr)	9 (0,3 mg/gr)
¼ de pimentón (40 gr)	12 (0,29 mg/gr)
½ cucharadita de orégano (2 gr)	6
½ cucharadita de comino	6
½ cucharadita de Ají de color	6
1/2 litro de caldo de verduras Puedes usar ½ tableta de caldo de verduras Maggi disuelta en agua	15 (30 mg la caluga de caldo)
Sal y pimienta a gusto	0
Masa Pantrucas	
50 gr. harina hipoproteica	5 (0,1 mg/gr)
3 gr. de sustituto de huevo	0
2 gr. de goma xantan (optativo)	0
Agua (cantidad necesaria)	
Fa Total	305
Rinde dos porciones de 153 FA c/u	

Preparación:

1. Picar la cebolla en cuadritos pequeños. Picar fino el diente de ajo.
2. Cortar en tiritas la zanahoria y el pimentón.
3. En una olla freír la cebolla y el ajo.
4. Enseguida agregar las zanahorias, pimentón y aliños y los champiñones.
5. Revolver todo muy bien, agregar la papa picada en cubitos y también el caldo de verduras.
6. Tapar la olla y cocinar a fuego medio hasta cuando las papas estén listas. Mientras preparar la masa de las pantrucas.
7. Para la masa de las pantrucas o pancutras:
 - a. Juntar todos los ingredientes secos (harina hipoproteica, sustituto de huevo y goma xantan),
 - b. agregar agua de poco hasta que se pueda amasar.
 - c. Formar una masa, superar delgada y cortar los cuadrados.
8. Si las papas están listas, ya podemos agregar nuestras masitas a la sopa, y se dejan hervir por 5 minutos más. Una vez listas servir calientes y decorar con cilantro si lo desea.

Nota: la Goma xantan (opcional), ayuda mucho para la elasticidad de la masa, sobre todo si hay que estirarla mucho).

Crepes Rellenas



Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
CREPES	
1 cucharada de Aceite	0
200 gr harina hipoproteica APROMIX	20 (0,1 mg/gr)
50 gr Crémora	20 (0,4 mg/gr)
Pizca de sal y pizca de azúcar	0
400 ml de agua	0
Fa Crepes	40
RELLENO DE VERDURAS	
100 gr Zapallito Italiano	40 (0,4 mg/gr)
40 gr zanahoria	12 (0,3 mg/gr)
50 gr cebolla	16 (0,31 mg/gr)
40 gr pimentón rojo o verde	12 (0,29 mg/gr)
100 gr champiñones	79 (0,79 mg/gr)
1 cuch. margarina	0
2 cuch. harina hipoproteica	6 (0,1 mg/gr)
Fa Relleno de verduras	165
Fa Total	205

Preparación:

CREPES

1. Llevar la harina, la crémora, la sal, el azúcar, el aceite y el agua a un bowl y batirlos con la ayuda de una batidora, hasta que la masa se quede líquida y homogénea.
2. Untar un sartén mediano (en lo posible plano y de teflón) con aceite (con la ayuda de un pedazo de toalla nova) y esperar a que se caliente a fuego mediano.
3. Para hacer la primera crepe verter sobre el sartén un cucharón sopero de la mezcla, y repartirla para que ocupe toda la base del sartén.
4. Una vez dorada como 1 minuto a fuego suave la capa de debajo de la crepe, despegarla con ayuda de una espátula y darla vuelta para dorar la otra cara.
5. Repetir la operación de untar con aceite el sartén con cada crepe.

RELLENO DE VERDURAS

1. Picar el zapallito en cubitos (con la cascara verde), rallar la zanahoria, picar la cebolla y el pimentón en cubitos finos y cortar en lonjas los champiñones.
2. Freír en un sartén las verduras con muy poco aceite, y cuando estén casi listan agregar los champiñones. Cortar el fuego a los 3 minutos. Reservar.
3. Calentar en un sartén una cucharada de margarina, agregar 2 cucharadas de harina, revolver con cuchara de palo y agregar un poco de agua para que se forme una crema. Agregar esta crema al salteado y ya tienes la pasta para rellenar.

RELLENO DE LAS CREPES

1. Poner cada crepe en un plato, poner el relleno a gusto al centro y enrollar.
2. También, si prefieres, puedes rellenar en capas, como una torta.
3. Servir. Si deseas puedes adornar con salsa de tomate.

Zapallitos Napolitanos



Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
2 a 3 zapallos medianos (aprox. 800 gr)	320 (0,4 mg/gr)
4 tomates del ancho de los zapallos (aprox. 600 gr.)	180 (0,3 mg/gr)
1/2 cebolla picada fina (aprox. 120 gr)	37 (0,31 mg/gr)
Aceite de oliva	0
sal	0
pimienta	0
Queso Violife rallado (rallar el queso violife Bloque, cantidad a gusto)	0
Champiñones (100 gr)	79 (0,79 mg/gr)
Fa Total	616
Fa por porción Rinde 4 a 6 porciones (4 porciones cada una de 154 mg FA) (6 porciones, cada una de 103 mg de FA)	

Preparación:

1. Calentar en un sartén 1 cucharada de aceite y freír la cebolla con una pizca de sal. Reservar.
2. Quitar los extremos de los zapallitos y cortarlos en rebanadas delgadas, como de 8 mm.
3. Quitar la parte del tallo de cada tomate, cortar en rodajas del mismo grosor de los zapallitos.
4. En un molde o pirex para horno poner un poco de aceite en el fondo.
5. Colocar una capa de tomates en rodaja, esparcir un poco de la cebolla frita.
6. Colocar sobre esta capa una capa de zapallitos italianos, y sobre los zapallitos untar un poco de aceite de oliva, y un poco de queso violife rallado. Cada rodaja de zapallito debe calzar perfecto sobre la rodaja de tomate.
7. Colocar nuevamente una capa de tomates sobre cada rodaja de zapallito y repetir la secuencia hasta usar todas las rodajas de zapallitos y tomates.
8. Poner sobre la última capa una pizca de sal y pimienta.
9. Adornar por los costados con los champiñones, previamente untados en aceite y sal.
10. Cubrir con más queso Violife rallado.
11. Hornear por aprox. 20 a 30 minutos, hasta que se cocine.
12. Servir poniendo 2 o 3 torres del zapallito napolitano en el plato, acompañado de guarnición a gusto, según requerimientos de FA diario. Puede ser papas fritas, arroz, fideos aptos, por ejemplo.
13. Consejo: El queso violife en bloque lo puedes rallar completo y guardar en congelador para usar cantidad deseada en futuras preparaciones.
14. También se puede usar laminado picado finamente.



Ñoquis de Zapallo



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr de zapallo crudo	39 (0,39 mg/gr)
75 gr de papa cruda	117 (1,56 mg/gr)
70 gr de maicena	11 (0,16 mg/gr)
Sal a gusto (aprox. ½ cuch. de té)	0
Pizca de pimienta	0
Fa Total	167
Rinde aproximadamente 50 ñoquis	

Preparación:

1. Cocer el zapallo y la papa hasta que estén muy blandos, para puré.
2. Sacar del agua una vez cocidos, escurrir para que boten el agua sobrante.
3. Moler la papa y el zapallo con tenedor, juntar y hacer un puré con ambos.
4. Agregar de a poco los 70 gr de maicena, es una masa muy pegajosa, idealmente mezclar con una cuchara de palo.
5. Agregar la sal y la pimienta (si se desea usar).
6. Mezclar con la mano, la masa ya es un poco más manejable.
7. Dejar reposar la masa al menos 10 minutos en el refrigerador.
8. Sacar del refrigerador, espolvorear la superficie a trabajar con maicena, y de a poco dar forma de cilindro a la masa con las manos.
9. Cortar el cilindro en trocitos de aproximadamente 2 cm de largo.
10. Dar forma a cada ñoqui con un tenedor, para ello tomar un trocito de masa, ponerlo sobre el tenedor, aplastar la masa sobre el tenedor y haberlo rodar.
11. Poner a hervir agua en una olla.
12. Poner los ñoquis en la olla con agua hirviendo, estarán listos cuando floten en la superficie.
13. Retirar de la olla con la ayuda de una espumadera, dejar estilar un poco en un colador.
14. Se pueden servir solos, acompañados con verduras salteadas, salsa de tomate o lo que se desee.
15. Los ñoquis quedan super deliciosos salteados en mantequilla, dorando un poquito cada lado.



Fetuccini en salsa de acelga



Colaboración: Andrea Zárate



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
125 gr de Pasta Fettuccine Aprotén crudos	40 (0,32 mg/gr)
120 gr de cebolla (½ cebolla mediana)	37 (0,31 mg/gr)
80 gr de pimentón	23 (0,29 mg/gr)
140 gr de acelga cruda	151 (1,08 mg/gr)
25 gr de crema Nestlé	31 (1,25 mg/gr)
60 gr de champiñones	47 (0,79 mg/gr)
1 diente de ajo (optativo)	5 (5 mg/3gr)
Pizca de sal	0
Fa Total	334
Rinde 2 porciones de 167 FA c/u	

Preparación:

1. Lo primero es poner el fetuccini en agua hirviendo con sal y cocinar según instrucciones del envase. Colar, agregar un chorrito de aceite y reservar.
2. Para la salsa, picar la cebolla en cubitos y picar el pimentón.
3. Picar la acelga (puede ser entera la acelga con tallo y todo, algunos solo prefieren la hoja)
4. Hacer un sofrito con la cebolla y el pimentón.
5. Agregar los aliños a gusto (puede ser ajo, comino y lo que desees)
6. Agregar enseguida los champiñones en lonjas.
7. Cuando la cebolla esté trasparente, agregar la acelga picada, en 1 a 2 minutos estará cocida la acelga.
8. Sacar del fuego, agregar la crema Nestlé y espera unos 10 minutos.
9. Incorporar la salsa al fetuccini, juntar bien y emplatar.
10. Ya tienes una delicia de fetuccini en salsa de acelga!

Hamburguesas de Coliflor



Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
360 gr de coliflor cruda rallada	252 (0,7 mg/gr)
200 gr cebolla (1/2 cebolla grande)	62 (0,31 mg/gr)
20 gr Perejil fresco	30 (1,49 mg/gr)
30 gr de cremora (sustituto no lácteo)	12 (0,4 mg/gr)
50 gr harina hipoproteica	5 (0,1 mg/gr)
Ajo, sal y pimienta al gusto.	0
Fa Total	361
Rinde 6 Hamburguesas grandes	60 FA c/u

Preparación:

1. Lavar la coliflor y rallar o triturar.
2. Picar el perejil.
3. Picar la cebolla finamente en cubitos y sofreír en una cucharada de aceite, aliñar con sal y si deseas agregar aliños (ajo, pimienta, aliño completo). Freír hasta que se ponga traslúcida la cebolla. Evitar que se dore.
4. Unir la coliflor, perejil y cebolla frita en un bol.
5. Agregar la cremora y la harina hipoproteica (puedes reemplazarla con maicena)
6. Unir con las manos, verificar consistencia, que permita formar las hamburguesas en la palma de la mano.
7. Queda una pasta muy suave, que podría pensarse que le falta harina, sin embargo, una vez cocido verás que no se desarma, y queda liviano al paladar.
8. Para que queden hamburguesas perfectas, pesar el total de la masa y dividir por la cantidad de hamburguesas que deseas.
9. Tomar la cantidad de masa calculada para cada hamburguesa, darle forma con la mano y llevar directo al sartén.
10. Es recomendable mojar las manos con agua al darle forma a la hamburguesa, así no se pegará la masa en tus dedos y será más fácil armarla.
11. Freír en sartén de teflón untado en aceite, a fuego medio.
12. Dar vuelta una vez dorado.
13. Son aproximadamente 8 a 10 minutos de cocción, y ya están listas para servir!



Nota: Se pueden congelar una vez frías y después solo descongelar y calentar para servir.

Merienda

12 recetas · Opciones saladas y acompañamientos dulces. No constituyen una cena completa por sí solos.

RECETA Y RENDIMIENTO	FA TOTAL (mg)	FA/PORCIÓN (mg)	PÁG.
27. Salpicón de verduras • 1 ración de 250 g	124	124*	35
28. Guiso de verduras 2 raciones de 180 g	235	118	36
29. Masa para Pizza • 4 porciones medianas	139,5	35	37
30. Masa de Tacos • 8 fajitas	153	19	38
31. Milanesas de Zapallito Italiano Aproximadamente 18 milanesas	260	15	39
32. Puré de Zapallito Italiano • 2 porciones	220	110	40
33. Chorizo PKU Aproximadamente 4 chorizos	140	35	41
34. Salchichas PKU de acelga • 10 salchichas	376	38	42
35. Pan de tomate con queso Rendimiento no indicado	22	N/I	43
36. Queque de maicena con manzana 10 raciones de 65 g	76	7,6	44
37. Budín de manzanas 6 raciones de 75 g	66	11	45
38. Quequitos sin batidora 12 quequitos	83	7	46

N/I: FA por porción no indicada. Cifras impresas, sin recalcular; se conservan los redondeos.

* **Salpicón:** 124 mg por preparación completa, que rinde una ración. **Pizza y tacos:** valores de las masas base; añadir coberturas y rellenos. El chorizo de la foto del puré no está incluido.

Salchichas: el método usa film durante la cocción; comprobar que el material sea apto para ese uso.

SALPICÓN DE VERDURAS

INGREDIENTES: (1 ración de 250 gr aprox.)

- 80 gr papas
- 30 gr porotos verdes
- 20 gr zanahoria
- 50 gr tomate
- 30 ml aceite omega 3
- 15 ml jugo de limón
- pizca pimienta

PREPARACIÓN:

Cocer las papas y porotos verdes. Cortar en cubitos las papas, tomate y zanahoria. Cortar en juliana los porotos verdes. Juntar todo en un recipiente y agregar 2 cucharadas de aceite crudo, jugo de limón y sal a gusto. Revolver hasta que quede bien mezclado. Servir frío.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
.....			
Por Preparación	124	3.2	366



GUISO DE VERDURAS

INGREDIENTES: (2 raciones de 180 gr aprox.)

- 120 gr papas
- 120 gr tomate
- 30 gr cebolla
- 50 gr porotos verdes
- 25 gr choclo
- 30 ml aceite omega 3

PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla y condimentar. Cocer todos los vegetales picados en cuadraditos en una olla con media taza de agua (si se evapora ir agregando más agua), dejar hervir por unos minutos y condimentar a gusto. Agregar el sofrito y servir caliente.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	235	6,1	458
Por Ración	118	3,05	229

Masa para Pizza



Colaboración: Marisol Miranda



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr de harina hipoproteica	20 (0,1 mg/gr)
2 cucharadas (30 gr) de cremora	12 (0,4 mg/gr)
5 gr de levadura	107,5 (21,5 mg/gr)
5 gr de polvo de hornear	0
1 cucharadita de azúcar	0
Una pizca de sal	0
1 cucharada de aceite de oliva	0
80 ml de agua tibia	0
Fa Total	139,5
Rinde 4 porciones medianas de 35 FA cada una	

Preparación:

1. Fermentar la levadura con el azúcar y con 2 cucharadas de agua sacadas de los 80 ml.
2. En un bowl mezclar todos los ingredientes secos.
3. Hacer un hueco en el centro y agregar la levadura fermentada, agregar la cucharada de aceite, revolver y agregar el agua restante.
4. Mezclar todo hasta conseguir una masa algo pegajosa y muy blanda.
5. Dejar reposar 30 minutos envuelto en bolsa plástica o plástico alusa, tapar con un paño y dejar en un lugar tibio.
6. Untar la bandeja del horno con aceite y un poco de harina o maicena.
7. Estirar la masa delicadamente en mesa enharinada y espolvorear las manos para poder trabajar la masa.
8. Poner la masa en la bandeja del horno y darle la forma deseada (redonda o cuadrada), de un centímetro de alto aproximadamente.
9. Pintar la masa con salsa de tomate sazónada y espolvorear orégano.
10. Llevar a horno precalentado arriba y abajo, a 200° por 5 minutos.
11. Retirar del horno y armar la pizza con las verduras que desees (pesados para contabilizar FA) y queso vegano 0 FA.
12. Volver al horno por 10 minutos o hasta ver que el queso este derretido.
13. Rinde 4 pizzas medianas o 6 porciones pequeñas, que puedes congelar.



Masa de Tacos



Colaboración: Mary Hinostroza

Fotografía: Katia Wilkomirsky



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Ingredientes secos	
1 cucharada de margarina	0
230 gr harina hipoproteica APROMIX Si usas PRINAL la Fa será 46 (0,2 mg/gr)	23 (0,1 mg/gr)
25 gr harina de trigo	130 (5,2 mg/gr)
1 cucharada de polvo de hornear	0
Ingredientes líquidos	
200 cc de agua	0
Fa Total	153
Rinde 8 fajitas:	Fa por fajita 19
Notas: Si reemplazas la harina de trigo por harina de maíz, el aporte de Fa es de 93 (3,72 mg/gr). Si usas harina hipoproteica Prinal, el aporte de Fa es de 46 (0,2 mg/gr).	

Preparación:

1. Poner en la juguera el agua, la margarina, la harina de trigo, la harina hipoproteica y el polvo de hornear.
2. Puedes cambiar harina de trigo por harina de maíz, para que le de más color a la mezcla.
3. La preparación es lo mismo que el panqueque: verter la mezcla en el sartén de teflón previamente puesto en el fuego, untado con aceite. Esparcir y voltear una vez seco por encima. Retirar antes de que se ponga duro.
4. Ideas para rellenar (calcular FA): palmitos, palta, lechuga, pepinillos y tomate.

Nota: se puede mejorar la masa agregando al batido sustituto de huevo:

Disolver 2 cucharaditas de sustituto de huevo (30 gr) en 20 ml de agua, esperar que espese y agregar al batido.

Milanesas de Zapallito Italiano



Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
400 gr de zapallito italiano (1 zapallito mediano)	160 (0,4 mg/gr)
10 ml aceite oliva para macerar el zapallito	0
50 gr de pimentón	15 (0,29 mg/gr)
100 gr de cebolla (1/3 cebolla)	31 (0,31 mg/gr)
100 gr de zapallo amarillo	39 (0,39 mg/gr)
Pizca de sal	0
10 gr de sustituto de huevo Orgran (optativo)	0
100 gr pan hipoproteico rallado	15 (aprox)
Fa Total	260
Rinde aprox. 18 milanesas de 15 FA c/u	

Preparación:

1. Cortar el zapallito italiano en rodajas de aprox. 8 mm (menos de 1 cm).
2. Poner en bolw y aliñar con sal y aceite de oliva. Dejar macerar. Reservar.
3. Aparte, picar la cebolla y el pimentón, y picar en cubitos pequeños el zapallo amarillo. Sofreír todo con una pizca de aceite y de sal, hasta que el zapallo amarillo esté blando.
4. Retirar del fuego y moler con la minipimer de preferencia.
5. Dejar enfriar un poco y agregar el sustituto de huevo (optativo).
6. A parte rallar finamente 100 gr de pan hipoproteico y poner en un plato bajo.
7. Poner a calentar el sartén, de preferencia de teflón, y untar con aceite.
8. Al mismo momento, tomar una rodaja de zapallito italiano y pasar por la pasta de sofrito y luego por el plato con pan rallado hipoproteico, untar por ambos lados con pan y llevar al sartén.
9. Repetir esta acción con las rodajas restantes.
10. Freír a fuego medio, y dar vuelta ayudado por una espátula para que se doren por ambos lados.
11. Servir según tolerancia de FA acompañado de arroz, puré, fideos hipoproteicos, etc.



Puré de Zapallito Italiano



Colaboración: Claudia Hargous



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
420 gr de zapallito italiano (1 zapallo grande)	168 (0,4 mg/gr)
135 gr cebolla (½ cebolla)	42 (0,31 mg/gr)
Pizca de sal	0
1 diente de ajo (optativo)	5
30 gr de maicena (2 cucharaditas colmadas)	5 (0,16 mg/gr)
125 ml de agua fría	0
Fa Total	220
Rinde 2 porciones de 110 FA c/u	

Preparación:

1. Freír la cebolla picada fina.
2. Luego agregar los zapallitos italianos cortados en cubo
3. Agregar los aliños que des, como ajo, pimienta, otros.
4. Una vez cocido el zapallito moler en la juguera o minipimer.
5. Queda una pasta un poco líquida.
6. Para espesar disolver la maicena en la ½ taza de agua fría y agregar al puré de zapallito.
7. Llevar a fuego lento hasta que espese (1 a 2 minutos en cuanto suelte el hervor).
8. No se recomienda servir inmediatamente, sino que esperar a que entibie un poco, para que tome mejor la consistencia de puré.
9. Servir acompañado con lo que desee, según tolerancia.



Nota: En la fotografía el puré está emplatado con un chorizo pku (receta ya compartida en este recetario).

Chorizo PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
75 gr. Agua	0
15 gr. Maicena	3 mg (0,2 mg/gr)
10 gr. Aceite	0
50 gr. concentrado de Tomate	110 mg
1 cucharadita té Pimentón molido (Paprika)	11 mg
½ cucharadita té sal	0
½ cucharadita té comino	6 mg
80 gr. migas de pan PKU gruesas	10 mg
Fa Total Preparación	140 mg
Rinde aprox. 4 chorizos	(35 mg c/u)

Preparación:

1. En una olla mediana, colocar el agua fría y la maicena, a fuego bajo, revolviendo suavemente hasta que empiece a espesar.
 2. Agregar el aceite y revolver.
 3. Agregar 50 gr. concentrado de tomates. Revolver.
 4. Si se seca el fondo de la olla, agregar un poco de agua, para que no se pegue.
 5. Cortar el fuego.
 6. Agregar los aliños, revolver.
 7. Agregar las migas de pan, mezclar hasta que estén bien incorporadas.
 8. Preparar film plástico en una superficie.
 9. Sacar la pasta de chorizo y dar forma con la mano. Cubrir con el film plástico y llevar al refrigerador.
- Sirve para preparar Choripanes, o bien se puede rebanar y usar sobre pizzas, a modo de pepperoni.
 - Las especias son a gusto, puede usarse ají de color si se desea un sabor más fuerte.
 - En la receta se usó concentrado de tomate marca centauro, como el de la fotografía.



Salchichas PKU de acelga



Colaboración: Paulina Aceituno



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr de acelga	216 (1,08 mg/gr)
120 gr de zapallo amarillo	47 (0,39 mg/gr)
60 gr de champiñones	47 (0,79 mg/gr)
½ taza de maicena (50 gr)	8 (0,16 mg/gr)
1 cebolla (200 gr)	58 (0,29 mg/gr)
Sal a gusto	0
Fa Total	376 mg
Receta para 10 salchichas de 38 mg FA cada una.	

Preparación:

1. Se cuecen las verduras y luego se mezclan todos los ingredientes
2. Se deja reposar la preparación 30 minutos y luego se arman las salchichas en papel film
3. Para armarlas, se corta un trozo de papel film, se estira en una tabla o mesa, y en el extremo, donde comienza el papel film, se pone la mezcla de las salchichas, formando un bastón de 10 cm de largo y 2 cm de ancho aproximadamente.
4. Se enrolla el papel film unas cuatro veces, se toman los extremos y se le da vueltas la salchicha en el aire para que vaya tomando forma. Se anudan los extremos.
5. Repetir esto con el resto de la preparación.
6. En una olla con agua hirviendo se colocan las salchichas y se hierven por unos 10 minutos.
7. Dejar enfriar antes de sacar del film y servir.
8. Es importante dejarlas enfriar bien, para evitar que se desarmen al retirar el papel film.
9. Se pueden congelar.

Consejo: antes de armar las salchichas, pesa la preparación, y divide el total en 10, para que te salgan salchichas del mismo tamaño y misma cantidad de FA cada una.

Pan de tomate con queso



Colaboración: Yilian Díaz



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
5 gr. de Cremora	2 (0,4 mg/gr)
50 gr harina hipoproteica	5 (0,1 mg/gr)
3 gr de sustituto de huevo	0
Pizca de sal	0
5 tomates cherry (50 gr aprox)	15 (0,3 mg/gr)
Láminas de queso vegano	0
	0
Fa Total	22

Preparación:

1. Juntar todos los ingredientes secos
2. Agregar el agua y los tomates cherry cortados en rodajas.
3. La mezcla debe quedar como para panqueques un poco menos aguada.
4. Poner al fuego un sartén antiadherente, no es necesario aceite, si desea puedes untar un papel absorbente con aceite y pasar por el sartén.
5. Cuando se desprende dar vuelta el pan, y cocinar por el otro lado.
6. Una vez listo, poner la lámina de queso vegano.
7. Puedes adornar con trocitos de tomate y listo para servir.

QUEQUE DE MAICENA CON MANZANA

INGREDIENTES: (10 raciones de 65 gr aprox.)

- 200 ml agua hervida (tibia)
- 100 gr azúcar
- 180 gr maicena
- 60 gr harina apteica
- 60 gr crémore
- 70 gr margarina (sin leche)
- 9 gr polvo de hornear
- 1 manzana rallada

PREPARACIÓN:

Batir la margarina con el azúcar, hasta que tome una consistencia espumosa, luego agregar poco a poco los ingredientes secos (previamente mezclados), incorporar, hasta que espese. Batir la mezcla con una batidora eléctrica o con una cuchara de palo. Vierta la masa en un molde previamente enmantecado o aceitado y lleve al horno por 25 minutos a fuego medio-alto. Desmoldar y cortar.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	76	1,5	1.823
Por Ración	7,6	0,1	182

BUDÍN DE MANZANAS

INGREDIENTES: (6 raciones de 75 gr aprox.)

- 175 gr harina apteica
- 180 gr manzana
- 75 gr margarina (sin leche)
- 75 gr azúcar
- 60 ml agua fría
- 5 gr levadura en polvo
- 8 gr canela en polvo
- 5 gr sustituto de huevo

PREPARACIÓN:

Pelar, cocer y trozar la manzana. Mezclar la margarina con el azúcar en un recipiente. Juntar la harina, la levadura, el sustituto de huevo disuelto en un poco de agua y mezclar todo hasta formar una masa suave. A continuación añadir la manzana y colocar la mezcla en un molde de 20 cm previamente enmantecado y colocarlo al horno precalentado durante 40 minutos hasta que esté cocido. Servir caliente (como budín) o frío como pastel.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	66	1,5	1.494
Por Ración	11	0,3	233



Quequitos sin batidora

(12 quequitos)



Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
150 gr. Harina Hipoproteica (3 tazas Luminarc rasas).	15 mg (0,1 mg/gr)
2 cucharaditas de té colmadas polvos de Hornear (14 grs.)	0
½ cucharadita de té de sal.	0
60 gr. aceite	0
110 gr. azúcar granulada	0
60 gr. plátano	24 mg (0,4 mg/gr)
5 gr de crémore (1 medida Nestlé roja)	2 mg (0,4 mg/gr)
50 cc agua	0
120 gr. manzana rallada	12 mg (0,1 mg/gr)
100 gr. zanahoria rallada	30 mg (0,3 mg/gr)
Fa Total	83
Aporte FA por cada quequito:	7 mg

Preparación:

1. Precalentar el horno a 175°C (horno medio)
2. Pesar 150 gr. de harina hipoproteica en un bowl.
3. Agregar 2 cucharaditas de té de polvos de Hornear y ½ cucharadita de té de sal.
4. Agregar 110 gr de azúcar granulada a los ingredientes secos.
5. Aparte, rallar una manzana (120 gr.) y reservar.
6. Rallar una zanahoria (100 gr.) y reservar.
7. En una taza, disolver una medida Nestlé de crémore con 50 cc de agua. Reservar.
8. Pesar 60 gr. de plátano. Moler con un tenedor. Agregar de la mezcla de crémore con agua 25 cc (la mitad de lo preparado).
9. Agregar en el bowl de los ingredientes secos la manzana, la zanahoria, la mezcla de plátano con sustituto lácteo y 60 gr. de aceite. Revolver hasta obtener una pasta homogénea.
10. Verter el batido en los moldes individuales de quequitos, previamente enmantecados.
11. Llevar al horno por 20-25 min. (los bordes se deben ver dorados).
12. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde por 10 min.
13. Desmoldar y dejar enfriar en una rejilla.

Snacks y bocadillos

12 recetas · Preparaciones y acompañamientos; las porciones se mantienen como están impresas.

RECETA Y RENDIMIENTO	FA TOTAL (mg)	FA/PORCIÓN (mg)	PÁG.
39. Bolitas de Queso Rendimiento no indicado	29	N/I	48
40. Palitos de Cóctel • Si se obtienen 20 palitos	120	6	49
41. Pepperoni PKU Aproximadamente 60 rodajas	144	2,4	50
42. Galletas de Maicena “lo que hay” Aproximadamente 10 galletas	64	6	51
43. Mini Donuts PKU 28 unidades	117	4	52
44. Galletas de vainilla 20 raciones de 25 g	74	3,7	53
45. Picarones 10 raciones de 60 g	168	16,8	54
46. Pastelitos de mermelada 7 raciones de 90 g	72	10,2	55
47. Flan de vainilla 10 raciones de 100 ml	18	1,8	57
48. Helado de naranja 8 raciones de 163 ml	216	27	59
49. Molde de duraznos 6 raciones de 80 g	43	7,1	60
50. Postre de Peras 12 porciones	81	7	61

N/I: FA por porción no indicada. Cifras impresas, sin recalcular; se conservan los redondeos.

Palitos de Cóctel: salsas y verduras de acompañamiento aparte. En todas las recetas, revisar las notas y los productos antes de utilizar las cifras.

Bolitas de Queso



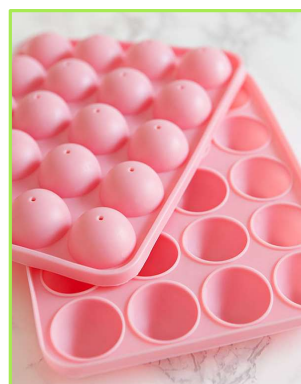
Colaboración: Marcela Torres



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr de fécula de mandioca	26 (0,26 mg/gr)
20 gr de maicena	3 (0,16 mg/gr)
25 gr de queso vegano	0
30 ml de aceite	0
20 ml de agua	0
5 gr polvo de hornear	0
Fa Total	29

Preparación:

1. Esta receta usa moldes esféricos para cake pop.
2. Rallar queso y mezclar todos los ingredientes con mini pimer.
3. Verter la masa hasta la mitad del molde (crecen el doble) y tapar con la parte superior del molde.
4. Cocinar por 30 minutos a 200 °C.
5. Desmoldar, y servir acompañado de la salsa deseada.



Palitos de Cóctel



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
300 gr de harina Hipoproteica APROMIX (3 tazas aproximadamente)	30 (0,1 mg/gr)
4 gr de levadura (1 cucharadita de té)	86 (21,5 mg/gr)
5 gr de azúcar (1 cucharadita de té)	0
5 gr de sal (1 cucharadita de té) disuelta en un vasito de agua tibia	0
½ cucharadita de goma xantan	0
1 cucharadita de polvo de hornear	0
3 cucharadas de aceite de oliva	0
Orégano o pimentón para dar sabor	4 (4,5 mg/gr)
Fa Total	120
Fa por porción Contar los palitos que salgan. Por ejemplo si salen 20 palitos: cada uno tendrá 120/20 de Fa, es decir cada palito tendrá 6 Fa	6

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes secos, formar una corona y en el centro colocar el aceite de oliva y el agua tibia.
2. Formar una masa que no se pegue en las manos agregando más agua si es necesario.
3. Dejar reposar en lugar tibio por media hora.
4. Luego amasar y formar los palitos
5. Colocarlos en una placa de horno aceitada y pintar por arriba con aceite, cocinar unos 10 minutos.
6. Cortar palitos de zanahoria y palitos de apio.
7. Poner en el plato o bandeja los palitos de cóctel con los palitos de verduras. Acompañar con salsa a elección. La salsa de la fotografía tiene palta, mayonesa, ajo, aceite de oliva.

Nota: La levadura es el mayor aporte de FA. Puedes intentar hacer los palitos con polvos de hornear que es libre en FA, sin embargo suben menos y quedan un poco más duros.

Pepperoni PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León



Nota: la masa se obtiene a partir de la misma receta de chorizo pku.

Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
75 gr. Agua	0
16 gr. Maicena	3 mg (0,16 mg/gr)
10 gr. Aceite	0
50 gr. concentrado de Tomate	110 mg (2,2 mg/gr)
1 cucharadita té Pimentón molido (Paprika)	11 mg
½ cucharadita té sal	0
½ cucharadita té comino	6 mg
80 gr. migas de pan PKU gruesas	10 mg
1 pizca de pimienta cayena (1 gr)	4 mg
Aceite de oliva para pincelar, aproximadamente 10 ml	0
Fa Total Preparación	144 mg
Rinde aprox. 60 rodajas de pepperoni	(2,4 mg c/u)

Preparación:

1. En una olla mediana, colocar el agua fría y la maicena, a fuego bajo, revolviendo suavemente hasta que empiece a espesar.
2. Agregar el aceite y revolver.
3. Agregar el concentrado de tomates. Revolver y cortar el fuego una vez unido.
4. Agregar la sal, paprika, comino, u otro condimento fuerte a gusto. Revolver.
5. Agregar las migas de pan, mezclar hasta que estén bien incorporadas.
6. Mientras esté tibio, juntar con las manos hasta formar una masa moldeable.
7. Refrigerar unos 20 minutos envuelto en papel film.
8. Estirar la masa con uslero en una superficie lisa, ir dando vueltas y seguir Estirando hasta obtener un espesor de 1 o 2 milímetros.
9. Pincelar con aceite de oliva por ambos lados, y espolvorear pimienta cayena u otro condimento fuerte a gusto.
10. Cortar las redondelas al tamaño deseado, recomendable usar molde redondo de canapés.
11. El sobrante volver a juntar con las manos, estirar y uslerear.
12. En la receta se usó concentrado de tomate marca centauro, como el de la fotografía.
13. Sirve para preparar pizzas, adornar tortillas de papa, canapés u otro uso que se le quiera dar.
14. Congelar en bandejitas sobre papel enmatequillado, para que sea fácil sacar las rodajas de pepperoni que desees cada vez.



Galletas de Maicena

“lo que hay”



Colaboración: Paula Fluxá

Fotografías de Paula F. y Katia W.



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr. de maicena	16 (0,16 mg/gr)
1/8 cucharadita de polvo de hornear	0
30 gr. de papa cocida	26 (0,85 mg/gr)
½ cucharadita de esencia de vainilla	0
50 gr. mantequilla	22 (0,43 mg/gr)
50 gr. Azúcar granulada	0
una pizca de sal	0
Fa Total	64
Rinde aproximadamente 10 galletas de 6 FA c/u.	

Preparación:

1. Cocer una papa en agua hirviendo. Debe quedar muy blanda, para puré.
2. Pesar 30 gr de papa cocida. Reservar un poco del agua de la cocción.
3. Prender el horno medio-suave (170°C)
4. Juntar los ingredientes secos en un bol (maicena, azúcar, polvos de hornear y pizca de sal).
5. Agregar la mantequilla y la vainilla.
6. Mezclar con las manos hasta formar migas (como arena).
7. Agregar la papa y mezclar bien con las manos.
8. Agregar un poco del agua de la cocción: agregar de a una cucharada de té de agua y mezclar para dar forma a la masa (aprox. 3-4 cucharaditas agua).
9. Amasar hasta juntar todos los ingredientes.
10. Formas bolitas (10 a 12) y darle forma de disco.
11. Enmantequillar una lata horno.
12. Colocar las galletas en la lata enmantequillada y llevar al horno por 15 min aproximadamente (los bordes deben estar levemente dorados).
13. Una vez listas, sacar del horno y dejar enfriar unos minutos en la lata.
14. Sacar de la lata y dejar enfriar en una rejilla.
15. ¡Quedan crujientes!, a disfrutar!



Mini Donuts PKU



Colaboración: Valentina Tolmo



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
150 gr de harina hipoproteica	15(0,1 mg/gr)
50 gr de cremora	20 (0,4 mg/gr)
50 gr de maicena	8 (0,16 mg/gr)
15 gr de polvo de hornear	0
70 gr de azúcar	0
150 ml de bebida de coco	19 (25 mg/200ml)
1 cucharada de esencia de vainilla	0
4 cucharadas de aceite (canola)	0
30 gr de cobertura chocolate (ver notas)	55 (1,1 gr de prot)
Sprinkles (confetis) para decorar	0
Fa Total	117
Rinde 28 unidades de aprox. 4 FA cada una	

Preparación:

1. Unir todos los ingredientes secos y luego ir agregando cada ingrediente líquido.
2. Mezclar a mano y luego con batidora a velocidad mínima.
3. Incorporar la mezcla En una manga de pastelería (o puede ser en una bolsa plástica que sea firme y hacer un pequeño orificio en la punta).
4. Precalentar la máquina de donuts.
5. Ir agregando a cada molde de la máquina la masa con ayuda de la manga.
6. Hornear durante 1 minuto por cada lado (desprenderlas y voltearlas).
7. Sacar y dejar enfriar.
8. Derretir la cobertura de chocolate a baño María.
9. Introducir cada donita en el chocolate, sacar y decorar con los sprinkles.
10. Salen exacto 28 donitas y cada una aporta 4 mg de FA 😊.



Notas:

- En la receta se utilizó cobertura Caravella en hojuelas (55 FA). Otra opción de cobertura con menos FA es usar Ambrosoli (35 FA).
- La bebida de coco usada es Nature's Heart, que aporta 0,5 gr de proteína en 200 ml.
- La máquina de donuts de la fotografía es marca Blanik para 14 mini donuts.

Ambrosoli Chocolate Cobertura Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción 1/4 cuadrado (31g)	
Por porción	
Energía	770 kJ 184 kcal
Proteína	0,70g

Caravella Cobertura de Chocolate Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción 2 cucharadas (30g)	
Por porción	
Energía	686 kJ 164 kcal
Proteína	1,10g

GALLETAS DE VAINILLA

INGREDIENTES: (20 raciones de 25 gr aprox.)

- 175 gr harina apteica
- 110 gr margarina (sin leche)
- 110 gr azúcar
- 10 gr levadura en polvo
- 10 gr sustituto de huevo
- 25 ml agua (incorporar de a poco)
- 60 gr cerezas en conserva
- gotas esencia de vainilla a gusto

PREPARACIÓN:

Batir la margarina con el azúcar. Agregar los demás ingredientes con suficiente agua para que quede una mezcla suave. Con dos cucharaditas hacer un montoncito y ponerlas en una superficie enmantequillada, decorar con una cereza y dejar reposar por 10 minutos antes de llevar al horno. 15 a 25 minutos de cocción.

A. Nutritivo	mg FA	gr	Proteínas	Calorías
Por Preparación	74	1,9		1.829
Por Ración	3,7	0,1		91



PICARONES

INGREDIENTES: (10 raciones de 60 gr aprox.)

- 100 gr zapallo cocido
- 100 gr crémora
- 400 gr maicena
- 100 gr azúcar
- 150 ml aceite omega 3 para freír
- 70 gr papa cocida
- 20 gr polvos Royal
- agua de la cocción del zapallo

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y formar bolitas de masa alargada. Hacer un corte con el cuchillo en el centro y freír con mucho cuidado.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	168	3,3	2.730
Por Ración	16,8	0,36	274



PASTELITOS DE MERMELADA

INGREDIENTES: (7 raciones de 90 gr aprox. cada una)

- 200 gr harina apteica
- 110 gr margarina (sin leche)
- 110 gr azúcar
- 150 ml agua
- 10 gr levadura en polvo
- 40 gr mermelada
- 5 gr sustituto de huevo
- Esencia de vainilla a gusto

PREPARACIÓN:

Colocar la mermelada en el fondo de un recipiente para budín de un litro de capacidad (1.000 cc). Batir el resto de los ingredientes hasta formar una crema suave y ligera. Verter la mezcla en un recipiente y cocinar en el microondas a una potencia media/alta durante 5 minutos. Antes de sacarlo, dejar reposar otros 5 minutos.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	72	1,7	1.957
Por Ración	10,2	0,4	278



FLAN DE VAINILLA

INGREDIENTES: (10 raciones de 100 ml aprox.)

- 180 gr flan de cualquier sabor sin leche
- 600 ml agua fría
- 30 gr maicena
- 50 gr crémore
- Esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

Colocar el agua fría en una olla (una taza). A continuación se debe disolver la maicena y cocinar por 4 - 5 minutos (hasta que hierva); luego se le agrega el flan en polvo, disuelto en una taza de agua fría. Se debe mezclar todo hasta que quede homogéneo. En otra taza de agua caliente disolver la crémore y agregar a la olla caliente, revolver por un minuto, para que comience a enfriarse. Colocar todo el contenido en una fuente o en moldes pequeños; una vez tibio, llevar al refrigerador hasta que tome consistencia (aprox. 2 horas). Se puede caramelizar el molde antes de verter la mezcla.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	18	0,4	839
Por Ración	1,8	0,04	83,93



HELADO DE NARANJA

INGREDIENTES: (8 raciones de 163 ml aprox.)

- 600 gr de naranjas
- 200 gr de azúcar
- 120 gr naranja en gajos para decorar
- 500 ml agua

PREPARACIÓN:

Exprimir las naranjas y colar el jugo. Se coloca en una cacerola junto con el agua y el azúcar, luego se le da un ligero hervor y cuando ya está frío se pone en el refrigerador, revolviendo de vez en cuando, hasta que se congele. Servir en copas para helado, adornando con gajos de naranja.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	216	6,8	1.108
Por Ración	27	0,6	138



MOLDE DE DURAZNOS

INGREDIENTES: (6 raciones de 80 gr aprox.)

- 350 gr duraznos en conserva (en cubitos)
- 20 gr de maicena
- 5 gr margarina (sin leche)

PREPARACIÓN:

Disolver la maicena en un poco de agua fría. Hervir el jugo de duraznos, dejando los duraznos aparte. Agregar la maicena y dejar cocer por 5 minutos, hasta que espese.

Agregar la margarina para tener la consistencia de una crema, luego retirar del fuego. Vaciar la mezcla en 6 moldes individuales, decorar con los duraznos y refrigerar. Una vez solidificado, desmoldar cuidadosamente y servir.

A. Nutritivo	mg FA	gr Proteínas	Calorías
Por Preparación	43	1,7	403
Por Ración	7,1	0,2	67,1

Postre de Peras



Colaboración: Carmen Luz Chacón



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
6 peras bonitas (600 gr)	60 (0,1 mg/gr)
½ taza de azúcar	0
2 cucharadas soperas cremora (15 gr)	6 mg (0,4 mg/gr)
2 cucharaditas de té de sustituto de huevo	0
2 cucharadas soperas de Harina Hipoproteica Apromix (20 gr)	2 mg (0,1 mg/gr)
2 cucharadas soperas de mantequilla (30 gr)	13 (0,43 mg/gr)
800 ml de agua	0
3 gotas de colorante amarillo	0
Fa Total	81
Rinde 12 porciones. Fa aproximada por porción	7

Preparación:

1. Pelar las peras, cortar por la mitad y sacar las semillas (se puede conservar el tallo sin cortar).
2. En una olla poner los 800 ml de agua y la ½ taza de azúcar, revolver. Echar las peras peladas y cortadas y cocer a fuego alto hasta que las peras estén cocidas. Dejar enfriar.
3. Reservar aparte la mitad de las peras cocidas (6 medias peras), sin el agua de la cocción.
4. Colocar en una juguera: la otra mitad de las peras cocidas, toda el agua de la cocción, la cremora, el sustituto de huevo, la harina hipoproteica y la mantequilla. Encender a velocidad media hasta que quede una mezcla homogénea.
5. Llevar la mezcla de la juguera a una olla y encender a fuego medio revolviendo constantemente. Una vez que hierve, seguir revolviendo por dos minutos más y apagar el fuego. Dejar enfriar.
6. Agregar 3 gotas de colorante amarillo.
7. Servir una mitad de pera en un pocillo y bañar con la mezcla ya fría.

Nota: el cálculo de FA dependerá principalmente del peso de las 6 peras, recordar que 100 gr de pera aportan 10 mg de FA.

