Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos



Este Recetario, contiene recetas elaboradas por nuestra Comunidad PKU, y que hemos plasmado en un formato de fácil lectura, con las indicaciones de preparación y de contenido de fenilalanina, y fotografías compartidas en las redes sociales.

Con la participación de madres, padres, tías, tíos, madrinas abuelitas, niños, jóvenes y adultos pku, que conforman nuestra Comunidad, periódicamente agregamos nuevas recetas al Recetario PKU, reflejo del sentido que tiene nuestra Corporación PKU Chile, de crecer unidos.

PKU

crecer unidos

CONTENIDO

PICOTEOS

EMPANADAS Y SOPAIPILLAS

PANES

PALTOS DE FONDO

CHORIZOS Y HAMBURGUESAS

TALLARINES

FRITURAS DULCES

MASAS DULCES Y GALLETAS

NAVIDAD

PANQUEQUES DONAS Y WAFLES

QUEQUES Y QUEQUITOS

POSTRES

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

PICOTEOS

Wantan

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr harina hipoproteica	10 (0,1 mg/gr)
25 gr sustituto no lácteo para café (crémora)	10 (0,4 mg/gr)
25 gr maicena	5 (0,2 mg/gr)
150 cc de agua fría	0
1 cucharada de aceite	0
Fa Total	**25**

Está calculado con Apromix. Cabe destacar que:

- Apromix aporta 10 mg en 100 gr = (0,1 mg/gr)
- Prinal aporta 20 mg en 100 gr = (0,2 mg/gr)

Preparación:

1. Se baten todos los ingredientes, queda una masa bien líquida.
2. Se pone aceite en un sartén de teflón, y se preparan como panqueques.
3. Una vez listos se corta la masa en 4 (si el sartén es pequeño) y se fríen en abundante aceite.



Notas:

- ¡Los panqueques se preparan con la misma masa!
- Es optativo agregarle sal a la masa del wantan
- El wantan se puede comer son soya gourmet que casi no tiene proteínas
- Otra idea es acompañarlo con guacamole (palta madura, cebolla, tomate, ají, jugo de limón y cilantro y sal)

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.

Mayonesa saludable para todos



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Marisol Miranda



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
4 cucharaditas de sustituto de huevo Organ	**0**
120 ml de agua	**0**
50 gr de zanahoria cocida	**16 (0,32 mg/gr)**
62 gr de papa cocida	**53 (0,85 mg/gr)**
45 gr de cebollín (porción blanca)	**14 (0,31 mg/gr)**
1 diente de ajo, aprox. 3 gr	**10 (3,18 mg/gr)**
200 ml de aceite de oliva o canola según el gusto	**0**
Pimienta y sal a gusto	**0**
Fa Total	**93**

Nota: Rinde aproximadamente 500 cc de mayonesa, por lo cual, **100 gr de mayonesa aporta 19 mg de FA.**

Preparación:

1. Disolver el sustituto de huevo en 100 ml de agua y batir con batidora.
2. A parte, poner los vegetales salpimentados en la juguera y agregar los 20 ml de agua sobrantes más, dos cucharadas de aceite.
3. Procesar intensamente hasta lograr una pasta homogénea, detener la juguera.
4. Agregar el huevo batido y procesar en volumen mínimo hasta integrar todo.
5. Agregar el aceite restante muy lentamente, mientas se procesan todos los ingredientes hasta conseguir un batido con consistencia de mayonesa.
6. Refrigerar a lo menos una hora antes de usar. Mantener en el refrigerador en frasco de vidrio y tapado. Conservado de esa manera dura 7 días.



Notas:

En vez de juguera puedes usar una minipimer.

Puedes sustituir la papa por una palta para cambiar el sabor o cambiar los vegetales que desees conservando las proporciones y haciendo el cálculo correspondiente de FA.



Chips de Cochayuyo



Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Mary Inostroza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
3 tazas de cochayuyo cocido y molido (pasta), peso aproximado 600 gr	0
250 gr. harina hipoproteica Prinal	50 (0,2 mg/gr)
1 cuch. rasa de polvo de hornear	0
Una pizca de sal.	0
Una pizca goma xanthan.	0
Aparte: 40g de harina Prinal y 1 taza de agua fría	8 (0,2 mg/gr)
1 cucharadita de mantequilla (10 gr)	4,3 (0,43 mg/gr)
Fa Total	**62,3**
Rinde Aproximadamente 5 a 6 bolsas de 150g c/u (duración a temperatura ambiente hasta 5 días)	

Está calculado con Prinal. Cabe destacar que:

- Prinal aporta 20 mg en 100 gr = (0,2 mg/gr)
- Apromix aporta 10 mg en 100 gr = (0,1 mg/gr)

Preparación:



1. En una olla poner los 40g de harina hipoproteica, disolver con una taza de agua fría y poner al fuego, revolviendo constantemente hasta que hierva y cambie de color o se empiece desprender de la olla.
2. Apagar el fuego, agregar la cucharadita de mantequilla y dejar entibiar.
3. Aparte en un bol agregar los 250gr de harina hipoproteica, con el polvo de hornear, la goma xanthan y la sal.
4. Juntar los ingredientes secos con la mezcla de harina y agua y dejar entibiar.
5. Incorporar el cochayuyo molido.
6. Formar una masa (debe quedar una masa suave que no se pegue en las manos).
7. Estirar la masa sobre mesón espolvoreando previamente con maicena o harina hipoproteica, y espolvorear sobre la masa también, para que no se pegue en el uslero.
8. Uslerear, debe quedar muy delgada, luego cortar los chips, en cuadrados o triángulos.
9. Freír o en abundante aceite de canola de preferencia.



Notas:

- No se recomienda hornearlos, pues luego de un rato quedan duros 😅
- Esta misma receta se puede modificar usando puré de papas o de betarragas en vez de cochayuyo. Se debe calcular la FA adicional.
- La goma xanthan la venden en tiendas de repostería.
- Se puede congelar parte de la masa, o bien congelar chips preparados.
- También puedes agregar a parte de la masa colorante (amarillo u otro) , poner en manga de decoración y hacer mini churros, que harán más divertida tu bandeja de chips.

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.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

EMPANADAS Y SOPAIPILLAS

Empanadas de Horno
(7 empanadas aprox.)



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías **Fotografías: Claudia Cardemil y Leticia Bastías**





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
200 gr. Harina hipoproteica (Apromix)	20 (0,1 mg/gr)
30 gr de harina de trigo	156 (5,2 mg/gr)
30 gr. Maicena	6 (0,2 mg/gr)
30 gr. Sustituto no lácteo para café (Crémora)	12 (0,4 mg/gr)
140 gr. Margarina (margarina sin leche)	0
3 gr. mejorador de masa (opcional)	0
3 gr. sal	0
150 cc de agua aproximadamente	
Fa Total Masa	**194**
RELLENO	
El relleno es opcional, se hace a gusto de cada uno, y se pesan los ingredientes y calcula la FA total	
Fa Total Relleno	**(calcular)**
Fa Total	**194 + la FA del relleno**

Fa por porción

Dividir la FA total por la cantidad de empanadas que salieron.

Preparación Masa:

1. Ablandar la mantequilla con un tenedor.
2. juntar todos los ingredientes secos, agregar el agua y amasar.
3. queda una masa fácil de manipular.
4. Uslerear y cortar redondelas de diámetro deseado.

Preparación Relleno

5. Seleccionar los ingredientes del relleno, pesar y calcular la fenilalanina (FA).
6. Sugerencia de ingredientes: cebolla, zanahoria, zapallo italiano, champiñones, aceitunas, morrón. Aliños: sal, comino, pimentón o ají de color.
7. Sugerencia: Picar la cebolla fina y llevar al fuego en un poco de agua hasta que suelte el primer hervor. Apagamos la olla y colamos las cebollas (para que la empanada no repita).
8. Preparar el sofrito y refrigerar por lo menos 2 horas.

Armado y cocción de las empanadas

9. Armar y cerrar las empanadas.
10. Precalentar el horno. Poner en su interior un pocillo con agua para mantener la humedad durante la cocción.
11. Se obtiene una mejor cocción en horno eléctrico porque se dora parejo por ambos lados.
12. Retirar cuando estén doradas. Para mantener humedad se pintan con brocha con un preparado de agua crémora y aceite.
13. Se pueden guardar crudas para cocinarlas al otro día.

Empanadas PKU fritas



Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Sergio Basulto **También la encuentras en** www.youtube.com
https://www.youtube.com/watch?v=JdPc48lGTuY&t=31s



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Ingredientes secos:	
120 gr de maicena	19,2 (0,16 mg/gr)
50 gr harina de trigo sin polvo de hornear	260 (5,2 mg/gr)
½ cucharada sopera de azúcar (13 gr)	0
½ cucharada sopera de sal (8 gr)	0
½ cucharada sopera de polvo de hornear	0
1 cucharada sopera de Colon Pure	0
1 taza chica de crémora (40 gr)	16 (0,4 mg/gr)
Ingredientes líquidos:	
1 taza chica de agua hirviendo	0
1 cucharada sopera de aceite	0
Fa Total	**295,2**

La masa rinde 12 empanadas, para calcular la FA debes agregar la FA del ingrediente dulce o salado y dividir por 12.
Puedes usar harina hipoproteica (0,1 mg/gr) en vez de maicena.

Preparación:

1. Mezclar la crémora con el agua hirviendo, disolver bien y agregar el aceite.
2. Aparte, mezclar todos los ingredientes secos.
3. Se le agrega de a poco la mezcla líquida a los ingredientes secos y se va amasando hasta tener una buena consistencia para amasar.
4. Espolvorear maicena sobre la superficie a amasar para que no se pegue.
5. Amasar bien, dividir en porciones y uslerear cada porción.
6. Recortar con plato o con molde de empanada.
7. Si usas molde de empanadas, debes poner la redondela de la masa sobre el molde.
8. Humedecer los bordes de la masa, rellenar a gusto y cerrar.
9. Freír en abundante aceite, bien caliente.
10. Escurrir y poner sobre papel absorbente.

Rellenos sugeridos:

Relleno dulce: Dulce de membrillo. Una vez fritas, las puedes espolvorear con azúcar flor.
Relleno salado: Salteado de verduras de champiñones, cebollín, aceitunas, pimentón, etc.





Nota: el Colon Pure (psyllium Husk) es 0 FA, lo encuentras en farmacia Ahumada.
Sirve para todas las preparaciones de masa, para que queden más esponjosas.
Se usa en proporción de 1 cucharada sopera aprox. por 100 gr de harina hipoproteica.

Sopaipillas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá.



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
80 gr. Zapallo cocido	43 (0,54 mg/gr)
100 gr harina hipoproteica APROMIX	10 (0,1 mg/gr)
15 gr manteca (1 cucharada aprox.)	0
1 cucharada de té de Polvo de Hornear	0
½ cucharada de té de sal	0
15 ml de agua de la cocción del zapallo (1 cucharada sopera)	0
Fa Total	**53**
Fa por porción Contar las sopaipillas que salgan. Por ejemplo si salen 20 sopaipillas: cada una tendrá 53/20 de Fa, es decir cada sopaipilla tendrá 2,6 Fa	2,6

Preparación:

1. Cocer el zapallo en agua hirviendo hasta que esté blando, y hacerlo puré con un tenedor.
2. Mezclar la harina Apromix con el polvo de hornear y la sal.
3. A los ingredientes secos agregar el zapallo molido y la manteca.
4. Amasar hasta incorporar bien el zapallo. Tendrá una consistencia un poco gomosa pero firme.
5. Agregar el agua de la cocción del zapallo si fuese necesario.
6. Estirar la masa con un uslero y cortar en círculos con una taza o un vaso, del tamaño deseado.
7. Freír en abundante aceite, muy caliente.
8. Retirar cuando estén doradas y poner en recipiente sobre papel absorbente.

Empanadas fritas de pino



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
200 gr. Harina hipoproteica (Apromix)	20 (0,1 mg/gr)
60 gr. Maicena	12 (0,2 mg/gr)
40 gr. Sustituto no lácteo para café (Crémora)	16 (0,4 mg/gr)
6 gr. Polvo de hornear	0
70 gr. Margarina (margarina sin leche)	0
150 cc de "leche tibia" aprox. (puede ser 10 gr de crémora, o crema espesa disuelta en agua)	4 (0,4 mg/gr)
6 grs mejorador de masa (opcional)	0
5 gr. sal	0
Fa Total Masa	**52**
RELLENO	
El relleno es opcional, se hace a gusto de cada uno, y se pesan los ingredientes y calcula la FA total	
Fa Total Relleno	**(calcular)**
Fa Total	**52+la FA del relleno**

Fa por porción

Dividir la FA total por la cantidad de empanadas que salieron.

Preparación Masa:

1. Ablandar la mantequilla con un tenedor.
2. juntar todos los ingredientes, y amasar.
3. queda una masa fácil de manipular.
4. Uslerear y cortar redondelas de diámetro aproximado de 15 cm.

Preparación Relleno

5. Seleccionar los ingredientes del relleno, pesar y calcular la fenilalanina (FA).
6. Sugerencia de ingredientes: cebolla, zanahoria, zapallo italiano, champiñones, aceitunas, morrón
7. Sugerencia: Picar la cebolla fina y llevar al fuego en un poco de agua hasta que suelte el primer hervor. Apagamos la olla y colamos las cebollas (para que la empanada no repita).
8. aliños: sal, comino, pimentón o ají de color.
9. Preparar el sofrito y refrigerar por lo menos 2 horas.

Armado y cocción de las empanadas

10. Sobre cada redondela colocar 1 o 2 cucharadas de pino, agregar aceituna y/o pasa.
11. Cerrar y sellar untando un poco de agua en el borde de la masa si fuese necesario.
12. Freír en abundante aceite.
13. Retirar cuando estén doradas y poner sobre papel absorbente.
14. Servir calientes.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

PANES

Pan en 15 Minutos



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 a Mano



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
6 gr levadura (1 medida Nestlé rasa)	129 (21,5 mg/gr)
50 cc agua tibia (1/2 Taza Luminarc)	0
½ cucharadita té de azúcar.	0
300 gr harina hipoproteica APROMIX (6 tazas Luminarc rasas)	30 (0,1 mg/gr)
10 gr sal (3/4 medida Nestlé)	0
25 gr Sustituto Lácteo para café (Crémora) (5 medidas rasas Nestlé)	10 (0,4 mg/gr)
200 cc agua tibia (2 Tazas Luminarc)	0
Fa Total	**169**
Fa por porción Contar los panes, si salen 10 panes: cada pan tendrá 169/10 de Fa = 17 Fa	**17**

Preparación:

1. Mezclar suavemente los 6 gr levadura, ½ cucharadita de té de azúcar y 50 cc agua tibia, y dejar reposar por al menos 30 min., hasta que la levadura doble su tamaño y esté espumosa (El agua debe estar tibia, nunca hirviendo, para que no muera el hongo de la levadura).
2. Mientras tanto, en un bowl grande, mezclar 300 gr Harina Hipoproteica, 10 gr sal.
3. Diluir 25 gr Sustituto lácteo para café (crémora) en 100 cc de agua tibia, y una vez disuelto, completar con los otros 100 cc de agua.
4. Agregar la mezcla de crémora diluída con los ingredientes secos. Mezclar, agregar la mezcla de levadura, mezclar suavemente, debe quedar con consistencia de un batido de queque grueso.
5. Dejar reposar por 10 minutos el batido, para que la masa sea más manejable.
6. Agregar un poco de harina hipoproteica para espolvorear la masa y amasar por 5 a 10 minutos para incorporar aire a la masa.
7. Enmantequillar un molde largo de queque. Con la ayuda de una espátula, colocar la masa en el molde, cuidando que toque todos los lados del molde. Aplastar un poco la masa para evitar las burbujas. Cubrir el molde con un paño limpio y dejar reposar en un lugar tibio, por al menos 60 minutos, hasta que doble su tamaño.
8. Al minuto 30, calentar el horno a 190°C (semi caliente).
9. Cuando la masa esté lista, hervir 2 tazas de agua. Colocar en el horno una budinera Pyrex vacía y verter en ella el agua hirviendo. Esto crea vapor en el horno, y permite que el pan suba más.
10. Pintar el pan con 1 cucharada de mantequilla derretida. Colocar el molde de pan en el horno en la rejilla.
11. Hornear por 45 minutos aprox. hasta que suene hueco al golpear los lados.
12. Retirar del horno y dejar enfriar en una rejilla.

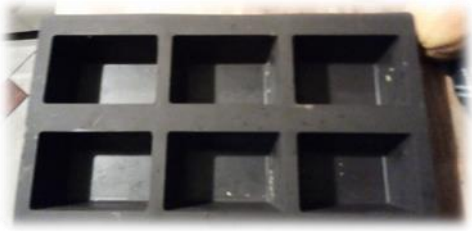
Pan Toscano



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, crémora 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 de Molde
Nueva receta



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
220 gr harina Hipoproteica	22 (0,1 mg/gr)
55 gr de cremora	22 (0,4 mg/gr)
55 gr de maicena	9 (0,16 mg/gr)
4 gr de levadura	86 (21,5 mg/gr)
6 gr de sal	0
2 gr de azúcar	0
25 gr de margarina (marg. sin leche)	0
250 ml de agua tibia (aproximada)	0
Fa Total	**139**

Nota: Este pan de molde funciona con cualquier harina hipoproteica.
La foto es con harina Prinal.
Si usas Prinal, ten en consideración que aporta 20 mg en 100 gr = (0,2 mg/gr), por lo que el aporte total de la receta será de **161 mg FA**.

Preparación:

1. Se mezclan todos los ingredientes secos.
2. Se agrega la margarina, si prefieres, puedes reemplazar la margarina por aceite de oliva (1 a 2 cucharadas).
3. Agregar los 250 ml de agua tibia. La cantidad de agua dependerá de la harina hipoproteica que utilices, por lo que es importante ponerla de a poco, hasta lograr la consistencia de un queque, no muy líquida. Puedes usar batidora.
4. Precalentar el horno.
5. Poner la mezcla en molde enmantequillado y dejar reposar por a lo menos 1 hora.
6. Se hornea por 30 minutos aproximadamente, pudiendo inclusive ser menos.
7. Retirar del horno y sacarlo del molde para que la masa no se humedezca.
8. Queda un pan muy esponjoso.

Pan de Molde Gabriel y Rocio



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Glenda Bugueño



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
300 gr harina Hipoproteica (Prinal)	60 (0,2 mg/gr)
5 gr de sal (1 cucharadita)	0
15 gr de azúcar (1 cucharada)	0
6 gr de levadura	129 (21,5 mg/gr)
45 ml de aceite (3 cucharadas)	
300 ml de agua tibia aproximadamente	0
Fa Total	**189**

Está calculado con Prinal. Prinal aporta (0,2 mg/gr).
Si usas otra harina hipoproteica, como Apromix ten en cuenta que aporta (0,1 mg/gr), por lo que la fenilalanina total de la receta será de **159 mg FA**.

Preparación:

1. Disolver la sal en ½ taza de agua caliente y esperar a que entibie.
2. Se mezclan todos los ingredientes secos.
3. Incorporar el agua con sal y el aceite (puede ser aceite de oliva).
4. Batir todos los ingredientes preferentemente con batidora, e ir incorporando más agua tibia hasta lograr la consistencia de un queque, no muy espeso.
5. Colocar en el molde untado con aceite y esparcir una cucharadita aceite sobre el pan para conseguir que se dore.
6. Precalentar el horno a 180º.
7. Dejar reposar al menos 30 minutos y hornear.
8. En la receta se usa horno eléctrico, a no mucha potencia (a lo más 180º), hornear unos 40 minutos con el calor por abajo y luego poner 20 minutos más con el calor por arriba y abajo. La clave es que se hornee lentamente a temperatura no muy fuerte.
9. Retirar y desmoldar.

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.

Pan de Molde en máquina de pan



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MAQUINA RECCO	
185 ml de agua templada	0
1 medida chica de sal (aprox 4 gr)	0
1 medida grande de aceite (aprox 1 cuch. sop)	0
30 gr de crémora	12 (0,4 mg/gr)
300 gr de harina hipoproteica (Apromix)	30 (0,1 mg/gr)
½ medida grande de azúcar (aprox 10 gr)	0
1 medida chica de levadura en polvo (4,5 gr)	97 (21,5 mg/gr)
Fa Total PAN EN RECCO	**139**
MAQUINA MOULINEX	
200 ml de agua templada	0
1 medida chica de sal (aprox 4 gr)	0
1 medida grande de aceite (aprox 1 cuch. sop)	0
45 gr de crémora	18 (0,4 mg/gr)
350 gr de harina hipoproteica (Apromix)	35 (0,1 mg/gr)
½ medida grande de azúcar (aprox 10 gr)	0
1½ medida chica de levadura en polvo (5 gr)	107,5 (21,5 mg/gr)
Fa Total PAN EN MOULINEX	**160,5**

Preparación:

1. Poner en el mismo orden en la cubeta: agua+sal+aceite+crémora+harina+azúcar+ levadura.
2. Poner el Programa correspondiente:
   - Máquina RECCO: usar programa 11 SANDWICH. El programa dura 3 horas.
   - Máquina MOULINEX: usar Programa 9 PAN SIN GLUTEN. El programa dura 2 horas 15 min.
3. Al comenzar el programa, durante los primeros minutos, se puede abrir la tapa y ayudar la máquina con una espátula para despegar los restos de masa de las esquinas para que se mezcle bien.
4. Tapar y esperar a que termine el programa.
5. Retirar el Pan de la cubeta, esperar que se enfríe un poco antes de cortar.

Nota: puedes cambiar 100 gr de harina hipoproteica por 100 gr. de maicena (0,16 mg FA/gr).

TIPS DE COCCIÓN

Resultados	Pan demasiado subido	Pan hundido después de haber subido demasiado	Pan que no ha subido bastante	Corteza que no se ha dorado bastante	Lados quemados pero el pan no está bastante cocido	Lados y parte superior con harina
El botón ⓘ se ha accionado durante la cocción				●		
Falta harina		●				
Demasiada harina			●			●
Falta levadura			●			
Demasiada levadura		●		●		
Falta agua			●			●
Demasiada agua		●			●	
Falta azúcar			●			
Harina de mala calidad			●	●		
Los ingredientes no están en las proporciones adecuadas (demasiada cantidad)	●					
Agua demasiado caliente		●				
Agua demasiado fría			●			
Programa no adecuado			●	●		

Pan Baguette PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr harina hipoproteica	20 (0,1 mg/gr)
50 gr de cremora	20 (0,4 mg/gr)
50 gr de maicena	8 (0,16 mg/gr)
2 gr de goma guar (opcional)	0
6 gr de levadura	129 (21,5 mg/gr)
1 cucharadita de azúcar	0
6 gr de sal	0
1 cucharada de aceite de oliva	0
Agua tibia	0
Fa Total	**177**
Rinde dos baguettes de aprox. 80 FA o tres baguettes de aprox. 60 FA c/u	

Preparación:

1. Poner en una taza 100 ml de agua tibia. Agregar el azúcar y la levadura. Disolver bien y dejar reposar 15 a 20 minutos hasta que suba.
2. Cuando la levadura esté lista, en un bowl poner la harina hipoproteica, la cremora, maicena, goma, aceite. Incorporar la levadura subida, la sal y un poco de agua (cantidad necesaria para que la masa quede fácil de amasar)
3. Dividir la masa en 2 o 3 partes, según la cantidad de panes que desee, poner en una bandeja y cubrir con papel film, y dejar reposar 10 minutos.
4. Formar los panes, para ello forma 2 o 3 rectángulos y darle la forma de baguette
5. Hacer en cada pan 3 cortes en diagonal de ½ cm de profundidad con un cuchillo afilado.
6. Poner los panes en la lata del horno, previamente espolvoreada con harina o maicena.
7. Cubrir con un paño y dejar reposar por aproximadamente 1 hora.
8. Llevar a horno previamente calentado.
9. Colocar en el horno bajo la lata un recipiente con agua, para evitar que se reseque.
10. Hornea las baguettes a 180° C durante 20 minutos aproximadamente.
11. Finalmente retira y deja enfriar sobre un paño.

Si haces solo dos baguettes, quedarán grandecitos, ideal para un gran sándwich para adolescentes!

Hallulla Amasada



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Carmen Luz Chacón



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Ingredientes secos	
2 cucharadas (30 gr.) de Sustituto Lácteo para café (Crémora)	12 (0,4 mg/gr)
110 gr harina hipoproteica APROMIX	11 (0,1 mg/gr)
10 gr de Colon Pure	0
1 cucharadita de polvo de hornear	0
Una pizca de sal	0
Ingredientes líquidos	
1 cucharadita de aceite	0
100 cc agua tibia	0
Fa Total	**23**
Rinde 2 Hallullas: Fa por Hallulla	**12**

Preparación:

Para hacer esta perfecta "hallulla amasada pku" se usa como base la receta de pan en 15 minutos, a la que se agrega Colon Pure y aceite. Los pasos son los siguientes:

1. En un recipiente mezclar los ingredientes secos (harina hipoproteica, crémora, polvo de hornear, Colon Pure y sal.
2. Agregar una cucharadita de aceite al agua tibia.
3. Juntar con los ingredientes secos y revolver suavemente hasta conseguir una masa homogénea.
4. El colon Pure hace que la masa quede lista para darle forma a las hallullas con la mano.
5. Hornear a temperatura media (180°) hasta que empiece a dorar.
6. ¡Y listas las hallullas pku!
7. Puedes agregar especias como orégano o cebolla frita para dar sabores según gusto.



Nota: el Colon Pure (psyllium Husk) es 0 FA, lo encuentras en farmacias Ahumada. Sirve para todas las preparaciones de masa, para que queden más esponjosas. Se usa en proporción de 1 cucharada sopera aprox. por 100 gr de harina hipoproteica.

Pan Amasado



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 desmigue.

Pancito Amasado Express



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
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 crémora 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 tomate con queso



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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.

Pan de Zapallo



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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)
½ 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.

Pan de papa



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: María Inostroza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
1 cucharada de Mantequilla (40 gr)	17 (0,43 mg/gr)
230 gr de papa cruda	359 (1,56 mg/gr)
Reservar agua de la cocción de las papas	0
300 gr. Harina Hipoproteica Apromix	30 (0,1 mg/gr)
½ tableta de caldo de gallina Maggi	15 (30 mg la caluga)
1 cucharadita de té Polvo de Hornear	0
Sal a gusto (1/2 cucharadita aprox.)	0
Fa Total	**421 mg**
Receta para 10 pancitos. cada uno tendrá 421/10 = 42 mg FA	

Preparación:

1. Primero que nada, es importante indicar que la receta puede modificarse dependiendo de la tolerancia de fenilalanina de cada uno, agregando más papa si tolera más, o más harina hipoproteica en el caso de menor tolerancia.
2. Pelar las papas y cocerlas sin sal, reservar agua de la cocción de las papas.
3. Moler las papas y agregarles el agua sólo si es necesario, la media tableta de caldo maggi y la mantequilla.
4. Unir muy bien todos los ingredientes.
5. Agregar la harina hipoproteica y los polvos de hornear.
6. Formar una masa que no se pegue en las manos.
7. Pesar la masa y dividir en 10 porciones para preparar 10 panes de papa.
8. Se preparan como hallullas y se ponen en el sartén untado en aceite. Cocinar a fuego medio con sartén, después de 5 minutos aproximadamente dar vuelta y cocer otros 5 minutos.

Otros usos de la masa:

9. La misma masa se puede estirar con uslero, cortar en redondelas grandes y rellenar con verduras (repollo, zanahoria, sofrito, champiñón, etc) y preparar empanadas. En ese caso se fríen en abundante aceite caliente.
10. También se puede hacer lulitos con la masa y cortarlos, para hacer ñoquis. Se hierve agua con la mitad de un caldo Maggi, se ponen los ñoquis en la olla. Se van al fondo cuando suben ya están listos, se cuelan y se acompañan con salsa.
11. También se puede hacer bolitas y preparar papas duquesas con esta masa y se puede agregar una pizca de nuez moscada para dar otro sabor. Tener la precaución de freír las papas duquesas en sartén con tapa, para evitar que salten.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

PLATOS DE FONDO

Estofado para todos



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Carmen Luz Chacón



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
70 gr berenjena.	36 (0,51 mg/gr)
61 gr tomate.	18 (0,3 mg/gr)
23 gr zanahoria.	7 (0,3 mg/gr)
39 gr cebolla.	12 (0,31 mg/gr)
80 gr papa.	125 (1,56 mg/gr)
40 gr salsa de tomate pomarola EN BOLSA (en tetra pack tiene más fa)	32 (0,8 mg/gr)
1 diente de ajo. Aprox. 3 gr	10 (3,18 mg/gr)
Fa Total	**240**

Todas las verduras pesadas en crudo.
Rinde 2 porciones medianas de 120 fa cada una.

Preparación:

Para el estofado pku

1. Cortar todo en cuadritos muy pequeños, sofreír todas las verduras juntas con aceite de oliva.
2. Tapar a fuego medio.
3. Después de un rato echar la salsa de tomate.
4. Revolver constantemente e ir agregando agua hervida de a poco.
5. Salar a gusto.

Para el estofado no pku

1. El estofado no pku se hace igual, agregando al sofrito panitas de pollo cortadas finitas.

Risotto de champiñones



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías **Receta adaptada de "Deliciosi"**



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
150 gr de champiñones crudos	119 (0,79 mg/gr)
200 gr cebolla (1/2 cebolla grande)	62 (0,31 mg/gr)
80 gr de arroz	285 (3,56 mg/gr)
80 gr de arroz hipoproteico	24 (0,31 mg/gr)
200 ml de vino blanco	5 (3 mg/120 ml)
500 ml de agua	0
1 caluga de caldo de verduras Maggi	30 (30 mg la caluga)
40 gr de mantequilla (1 cucharada)	17 (0,43 mg/gr)
40 gr de queso aproteico	0
1 diente de ajo (3 gr)	5
sal y pimienta al gusto.	0
Fa Total	**542**
Rinde 3 porciones de 180 FA c/u	

Preparación:

1. Cortar finamente la cebolla y el ajo. Sofreír con aceite en una olla por un par de minutos.
2. Añadir los champiñones cortados en láminas la sal y la pimienta.
3. Agrega los dos arroces y dar un par de vueltas con la cuchara
4. Agregar el vino y esperar que se evapore, solo le llevará un par de minutos.
5. Calentar el agua y agregar la caluga Maggi, disolver.
6. El caldo se va agregando poco a poco, tiene que cubrir el arroz ligeramente, esperar a que se consuma, para seguir echando el caldo. Eso sí, hay que ir removiendo cada poco tiempo.
7. Pasados unos 20 minutos, ya no tendremos más caldo para echar y el arroz estará perfecto.
8. Ya solo queda añadir la mantequilla y espolvorear con el queso rallado. Déjalo reposar 5 minutos y listo para llevar a la mesa.

Notas:

1. El agua con la caluga Maggi la puedes reemplazar con caldo de verduras de alguna cocción anterior.
2. La mantequilla la puedes reemplazar con crema de leche, puede ser Nestlé (1 cuch. de 28 gr tiene 35 FA) o crema vegetal (o FA).
3. Queso puede ser Violife, Mamma's, u otro)







Arroz de Coliflor



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Rocío Bugueño



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
25 gr cebollín picado	7,8 (0,31 mg/gr)
40 gr morrón (pimentón) picado	11,6 (0,29 mg/gr)
50 gr zanahoria rallada	15 (0,3 mg/gr)
20 gr choclo	30 (1,5 mg/gr)
20 gr arvejas	40 (2,0 mg/gr)
150 gr coliflor rallada	105 (0,7 mg/gr)
Fa Total	**209,4**
Rinde 2 porciones	**104,2**

Preparación:

1. Saltear todos los vegetales del sofrito juntos y agregar en último lugar la coliflor rallada o pasada por el procesador de alimentos del tamaño de granos de arroz.
2. Condimentar a gusto y cocinar por dos o tres minutos.
3. Al servir adornar con perejil o ciboulette picado.
4. Queda muy sabroso, es abundante y rápido de preparar.
5. Se puede servir un primer plato de ensalada y como segundo plato el arroz de coliflor.
6. Otra sugerencia es bajar la FA eliminando el maíz y las arvejas, que aportan 70 FA, y acompañar el arroz de coliflor con fritos de verduras u otro acompañamiento.



Masa para Pizza



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 sazonada 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

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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: **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).	**Fa por fajita 19**

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.

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 ºC 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

Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

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.

Pizza de Fideos Aproteicos (rinde 6 porciones)

Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Ximena León





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Relleno	
200 gr fideos aproteicos crudos	64 (0,32 mg/gr)
300 gr tomates (2 tomates en rodajas)	90 (0,3 mg/gr)
200 gr cebolla picada fina (1 cebolla)	62 (0,31 mg/gr)
65 gr espinaca	85 (1,31 mg/gr)
1 sachet salsa de tomates (200 gr)	160 (0,8 mg/gr)
1 cajita de crema Nestlé (200 ml)	250 (1,25 mg/gr)
1 cuch. colmada de harina hipoproteica	3 (0,1 mg/gr)
Aceite	0
sal	0
Queso violife (opcional)	0
Masa	
150 gr Harina hipoproteica (Apromix)	15 (0,1 mg/gr)
30 gr crémora (Sust. no lácteo para café)	12 (0,4 mg/gr)
1 cucharada de Margarina	0
1 cuch. té colmada de polvo de hornear	0
Pizca de sal	0
Fa Total	**741**
Fa por porción Rinde 6 porciones: 124 mg de FA)	

Preparación relleno:

1. Calentar en un sartén 1 cucharada de aceite y freír la cebolla.
2. Cuando esté trasparente agregar la salsa de tomates, la crema Nestlé y revolver. Aliñar con sal y orégano.
3. Cocer los fideos aproteicos en abundante agua, colarlos y juntar con la mezcla del sofrito.
4. Agregar las espinacas y retirar del fuego.

Preparación de la masa de pizza:

5. Juntar todos los ingredientes con una cuchara de palo, agregar una pizca de agua, unir con los dedos, agregar de a poco agua, hasta obtener una masa homogénea. Expandir con uslero.

Preparación de la pizza:

6. De preferencia utilizar un molde cuadrado de aprox. 20x20 cm, de borde recto y alto 5 cm.
7. Colocar la masa sobre el molde emantequillado y cubrir los bordes, para que quede como una "piscina vacía".
8. Precocer la masa en el molde por 10 minutos en horno a 180° (temperatura media).
9. Retirar del horno, poner en el fondo las rodajas de tomates, espolvorear con orégano.
10. Luego verter la mezcla de tallarines.
11. Si desea puede espolvorear queso violife rallado.
12. Llevar al horno por 15 minutos más.
13. Porcionar y servir.



Chorrillana PKU
(para 4 personas)

Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Romina y Nataly Cisternas



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
300 gr Papas fritas	468 (1,56 mg/gr)
175 gr cebolla (1 cebolla grande)	54 (0,31 mg/gr)
100 gr Champiñones	79 (0,79 mg/gr)
100 gr Pimentones (rojo, verde)	29 (0,29 mg/gr)
150 gr tomates cherry	45 (0,3 mg/gr)
Aceite de oliva	0
100 gr de palmitos	125 (1,25 mg/gr)
sal	0
pimienta	0
Queso Violife en bloque	0
Fa Total	**800**
Fa por porción Rinde 4 porciones	**200**

Preparación:

1. Pelar y cortar las papas en tiras, freírlas en abundante aceite, retirar, dejarlas en un recipiente con papel absorbente, y agregar sal a gusto.
2. Calentar en un sartén 1 cucharada de aceite de oliva y freír la cebolla cortada en juliana con una pizca de sal. Reservar.
3. Calentar en un sartén 1 cucharada de aceite de oliva y añadir las verduras para saltear (champiñones laminados, pimentones cortados en tiritas, tomates cherry partidos en 2 o 4), agregar sal a gusto.
4. Montar el plato con una base de papas fritas, encimas el salteado de verduras con cebolla y termina coronando con cubitos de queso violife y palmitos cortados en rodajas.



Pancutras PKU

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



Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

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).

Sushi pku de palta
Relleno con verduras



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Rodrigo Jorquera



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
1 a 2 tazas de arroz crudo grano corto (200 gr) para preparar 5 rolls (1 roll = 8 piezas)	712 (3,56 mg/gr)
3 cucharadas de vinagre de arroz o de manzana	0
3 cucharadas de azúcar	0
2 cucharaditas de sal	0
Rebanadas de palta (100 gr)	83 (0,83 mg/gr)
Relleno a elección. (pimentón, cebollín, apio champiñon, ciboulette, etc) crudo o cocido. Calcular la FA para el relleno que se use.	Calcular FA relleno
Fa Total	**795 + relleno**
Fa por porción 5 rolls (40 porciones). La FA del relleno a elección calcularla según ingredientes y dividirla por 5 rolls.	**Cada roll de 8 piezas tendrá aproximadamente 160 FA + la FA del relleno**

Preparación:

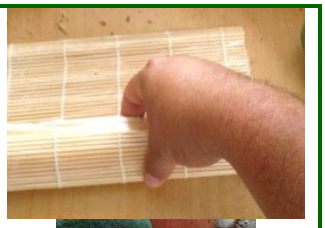
1. Lavar con agua fría el arroz hasta que el agua quede bien transparente (usar colador).
2. Poner en una olla el arroz y echar agua fría quedando aprox. 2cm sobre el nivel del arroz.
3. Cocer 3 minutos a fuego alto y 12 minutos a fuego bajo (usar tostador).
4. En un pocillo echar vinagre de arroz o de manzana (aprox. 150 ml), 3 cucharadas azúcar y 2 de sal (revolver).
5. Retirar el arroz del fuego, poner en un bowl y aplicar el vinagre. Tapar con alusa film
6. Sobre un individual de esterilla poner alusa film.
7. Cubrir parte del individual con arroz haciendo una cama. Para que el arroz no se pegue en las manos hay que mojarse los dedos antes y durante la preparación.







8. Los rellenos pueden ser los que quieran crudos, cocidos o fritos etc. Por ejemplo pimentones, palmitos, fondos de alcachofa, pepino, champiñones, cebollín, zanahoria, entre otros.
9. Luego comenzar a enrollar.
10. El ideal es que los cortes del relleno sean en tiras.
11. Para enrollar, afirmar el relleno y apretar los bordes, siempre con manos húmedas para que el arroz no se adhiera a las manos.
12. Ahí está listo el roll.
13. Ahora se pueden envolver en palta y para esto hay que hacer unas plaquetas de la misma medida de la cama de arroz.
14. Para continuar, desplegar papel alusa y cortar en forma fina la palta y colocarla sobre la alusa, los cortes deben ser con cuchillo húmedo.
15. Colocar el roll sobre la palta y comenzamos a enrollar (al enrollar ir apretando y dándole forma).
16. Luego se corta un borde.
17. Y luego se calcula la mitad, se corta y se vuelve a cortar a la mitad siempre con cuchillo húmedo.
18. Hasta quedar de esta forma y repetir pasos con la otra mitad.
19. Sacar el papel alusa y poner en el plato los rolls.
20. El roll en lugar de envolverlo en palta se puede cubrir con ciboulette picado fino.
21. También se puede freir el roll en panko o tempura pku:
    a. El batido para el tempura se prepara con cerveza o agua mineral, se agrega harina hipoproteica, sal, comino y pimienta según el gusto.
    b. Se deja con consistencia como para panqueques.
    c. Pasar el roll por el batido, luego por el pan rallado pku , freir dos o tres segundos (casi meter y sacar) en aceite muy caliente.
22. Servir.











Omelette PKU

(Tortilla de Huevos PKU)



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
130 gr. Harina Hipoproteica APROMIX	13 (0,1 mg/gr)
½ cucharadita de té Polvos de Hornear	0
½ cucharadita de té Azúcar	0
½ cucharadita de té de Sal	0
¼ cucharadita de té cúrcuma (punta de cuchillo)	2 mg (4 mg/gr)
45 gr. de mantequilla (3 cucharadas soperas)	4,5 (0,1 mg/gr)
10 gr. Sustituto no lácteo para café (Crémora)	4 (0,4 mg/gr)
50 cc de Agua	0
Fa Total	**24 mg**

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes secos con la mantequilla, hasta que quede una preparación con textura de arena, o migas gruesas. Esta mezcla se puede guardar en el refrigerador por 1 mes, o en el congelador por 3 meses.
2. Diluir 10 gr de crémora en 50 cc de agua, hasta que quede como leche.
3. En un bowl, mezclar los 30 gr de la mezcla de ingredientes secos con la crémora diluida. Se obtendrá un batido grueso.
4. Si se desea, se puede agregar pimienta, pimentón molido u orégano.
5. Calentar una gota de aceite en un sartén. Una vez bien caliente, esparcir la mezcla, como un panqueque grueso.
6. Cocinar hasta que se despegue de un lado y con la ayuda de una espátula, dar vuelta y cocinar el otro lado.
7. Doblar en dos por la mitad y lista la "omelette". Servir caliente.
8. Si desea rellenar con verduras, cocinar en un sartén aparte, por ejemplo, champiñones, espárragos, etc. y antes de doblar la "omelette", colocarlas sobre la tortilla cocida, y luego doblar. Ajustar la FA según la verdura que se use.

Nota: Cúrcuma es una especie amarilla que se consigue en los pasillos de "aliños" del supermercado. Si no encuentra, una gota de colorante amarillo la sustituye bien.

Crepes Rellenas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 azucar	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 crepes 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



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 aproteicos, 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 haverlo 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.





Ceviche de Cochayuyo



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
½ taza de cochayuyo cocido. (90 gr)	0
¼ taza de cebolla morada o blanca (50 gr)	15 (0,31 mg/gr)
¾ taza de pimentón surtido: rojo, verde, amarillo (110 gr)	32 (0,29 mg/gr)
½ palta (60 gr)	50 (0,83 mg/gr)
¼ de pepino (60 gr)	11 (0,19 mg/gr)
30 cc Jugo de limón (jugo de dos limones)	6 (aprox)
Cilantro, ajo en polvo, sal, pimienta, jengibre	10 (aprox)
Aceite de oliva	0
Fa Total	**124**
Rinde 4 porciones	**31 FA c/u**



Preparación:

1. Cocer previamente el cochayuyo y enfriar (ver Nota).
2. Picar en cubitos pequeños todos los ingredientes (cochayuyo, cebolla, pimentones, palta y pepino)
3. Agregar los aliños y el jugo de limón.
4. Dejar reposar unos 30 minutos en el refrigerador para servir frio.
5. Servir solo o acompañado con pan hipoproteico o lo que desees, en esta ocasión, se acompaña de chips de camote con sal y merquén.



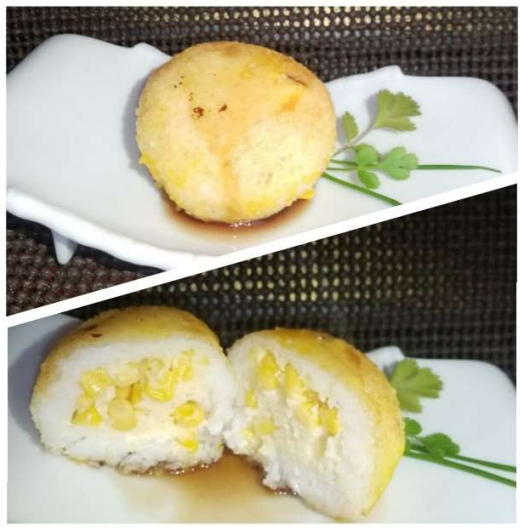
Queda delicioso y con poquitas proteínas,
y lo puede disfrutar toda la familia. 😊 😋

Nota:
Cocción del Cochayuyo: Se abre la mata y se remojan las piezas de cochayuyo en agua por 1 hora; poner un objeto pesado encima porque flota. Botar el agua y lavar bien. Poner en la olla a presión cubierto de agua, y cocer por media hora o hasta que se pueda pinchar sin resistencia con un mondadientes.

Bolita de Arroz

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Marcela Torres



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr de arroz cocido (arroz para sushi o grano corto)	135 (1,35 mg/gr)
10 gr de choclo cocido	15 (1,5 mg/gr)
20 gr de cebollín crudo	6,2 (0,31 mg/gr)
5 gr de pimentón crudo	1,5 (0,29 mg/gr)
15 gr de queso vegano	0
Batido:	
1 cucharada de maicena (25 gr)	6,5 (0,16 mg/gr)
1 cucharada de agua tibia	0
1 gota de colorante amarillo	0
Pizca de sal	0
Rinde 1 bolita. Fa Total	**164**

Preparación:







1. Saltear las verduras y reservar.
2. Rallar el queso vegano y mezclar con todas las verduras.
3. Cubrir la palma de la mano o si prefieres cucharón con alusa film para formar la bolita.
4. Poner 3/4 partes del arroz en los bordes internos del cucharón.
5. Rellenar con las verduras salteadas y tapar con el resto del arroz y apretar con la alusa, dando forma a la bolita de arroz.
6. A parte, mezclar la maicena con el agua, la gotita de colorante y la pizquita de sal.
7. Pasar la bolita por el batido y freír en abundante aceite durante 3 minutos, volteando constantemente. Emplatar.
8. Se puede acompañar con salsas a gusto, contabilizando FA.
9. Puedes cambiar el relleno con lo que más te guste, contabilizando FA.

Milanesas de Zapallito Italiano



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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.

Fetuccini en salsa de acelga



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Andrea Zárate



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
125 gr de Pasta Fettuccine Aproten 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!

Puré de Zapallito Italiano



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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, sio 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).

Puré de Brocoli



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr de brocoli	102 (0,79 mg/gr)
25 gr crema Nestlé	31 (1,25 mg/gr)
Pizca de sal	0
Pimienta (optativo)	0
25 gr puré de papas Maggi	161 (6,45 mg/gr)
140 ml de agua recién hervida para el puré	0
Fa Total	**294**
Rinde 2 porciones de 147 FA c/u	

Preparación:

1. Cortar las ramas del brócoli, pelar un poco los tallos y picarlos para que queden blanditos.
2. Poner en una olla y cubrirlos con agua recién hervida y sal, cocinar por 7 a 10 minutos.
3. Escurrir el agua, si tienes centrífuga para secar lechugas, mejor todavía, para que bote toda el agua de la cocción.
4. Agregar la sal, pimienta si deseas, la crema de leche y moler todo junto mientras esté tibio, de preferencia con una minipimer.
5. Queda un puré de poco volumen, por ello en esta receta, el truco es darle un poco más de cuerpo y aumentar volumen, lo que se logra con el puré en polvo Maggi.
6. Para ello, en otro bowl verter los 140 ml de agua recién hervida y agregarle los 25 gr de puré instantáneo Maggi, revolver suavemente con la cuchara mientras espesa.
7. Unir bien ambos purés y servir acompañado de alguna tortilla de verduras, según tolerancia.
8. Para la tortilla puedes usar los ingredientes que tengas a mano, pesarlos, unir los ingredientes con 1 cucharada colmada de maicena o harina hipoproteica, una cucharada de cremora y una cucharada de aceite, para que ligue toda la mezcla.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

HAMBURGUESAS Y CHORIZOS

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.



Vienesas de zapallo



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
220 gr. de zapallo amarillo crudo	86 (0,39 mg/gr)
125gr. Puré de papas Maggy deshidratado. (100 gr tiene 7,6 gr de proteína=368 mg FA)	460 (3,68 mg/gr)
90 gr. Harina Hipoproteica	9 (0,1 mg/gr)
Ajo, sal y pimienta al gusto u otro aliño.	0
Fa Total	**555**
Rinde 15 Vienesas	**37 FA c/u**

Preparación:

1. Se cuece el zapallo y se muele con 2 cucharadas del agua en que se cocieron.
2. Se agrega la sal pimienta, el puré en polvo y la harina hipoproteica.
3. Unir, debe quedar una masa moldeable.
4. Se puede agregar un poquito de harina hipoproteica o de agua según corresponda hasta lograr la consistencia que permita trabajarla.
5. Se hacen lulos y se cortan de manera uniforme.





6. Luego se ponen al sartén a freir. Se van dando vueltas, aproximadamente unos 5 minutos, hasta que se doren.
7. Servir calientes o bien enfriar y guardar en bolsitas herméticas en el congelador, para uso futuro, en que se descongelan y calientan solamente.





Salchichas PKU de acelga



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 tamaña y misma cantidad de FA cada una.

Hamburguesas de Coliflor



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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.

Hamburguesas de Cochayuyo



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Marisol Miranda



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
1 paquete de cochayuyo (aprox. 200 gr.)	0
90gr. cebolla mediana picada finamente en cubitos.	28 (0,31 mg/gr)
120gr. zanahoria rayada.	36 (0,3 mg/gr)
12gr. Perejil.	26 (2,17 mg/gr)
40gr. pimentón verde y rojo. 12 FA.	12 (0,29 mg/gr)
70gr. Puré de papas maggy deshidratado. (100 gr tiene 7,6 gr de proteína=368 mg FA)	266 (3,68 mg/gr)
3 cucharaditas de sustituto de huevo disuelto en media taza de agua.	0
Ajo, sal y pimienta al gusto.	0
Fa Total	**368**
Rinde 8 Hamburguesas de tamaño regular	**46 FA c/u**

Preparación:

1. Poner el cochayuyo en el horno a 250 grados, por 10 a 15 minutos con el fin de evaporar toda su humedad y secar.
2. Una vez que esté deshidratado, picar y aplastar con el uslero o cualquier otro utensilio, debe quedar como harina de Cochayuyo. (puedes hacerlo en la licuadora o con minipimer). Reservar.
3. Sofreír todas las verduras.
4. Hidratar el puré de papas con poca agua caliente, que quede como una masa fácil de manipular. Reservar mientras enfría.
5. Juntar todos los ingredientes reservados en un bowl.
6. Agregar el sustituto de huevo ya disuelto y batido.
7. Juntar con el puré hidratado.
8. Integrar todos a fin de formar una masa muy firme y fácil de trabajar.



Así debe quedar la masa

9. Dar forma a las hamburguesas con el tamaño deseado.
10. Llevar al congelador por 30 minutos o refrigerar de un día para otro.
11. Si son delgadas las puedes freír en abundante aceite, si son gruesas, dorar con poco aceite, vuelta y vuelta.
12. Obtendrás 8 Hamburguesas de tamaño regular. Si divides la masa por mayor cantidad de hamburguesas obtendrás menos FA.
13. Las puedes congelar y freír al momento de usar.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

TALLARINES

Espagueti PKU

Colaboración: Marisol Miranda



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
70 gr. de crémora (sustituto lácteo para café).	28 (0,4 mg/gr)
400 gr harina hipoproteica Apromix.	40 (0,1 mg/gr)
4 cucharaditas muy llenas de sustituto de huevo.	0
250 cc de agua (un vaso).	0
Fa Total	**68**
Rinde 5 a 6 porciones de espagueti, de aprox. 14 u 11 FA cada porción.	
Notas: Opcional: zapallo, zanahoria, espinaca, para dar color al espagueti. Necesitas una máquina para hacer fideos.	

Preparación:

1. Bate el sustituto de huevo con la mitad del agua y reserva el resto de agua.
2. En un bowl aparte, junta la harina y Crémora, en este momento puede agregar zapallo cocido, muy triturado o algún otro ingrediente con el que quieras darle sabor y color a tus tallarines; también puede ser zanahoria molida o espinacas. Esta cantidad sustituirá el agua por lo tanto no necesitarás agregar la reserva.
3. Si agregas la zanahoria, zapallo o espinaca, recuerda pesarlos para agregar a la FA total.
4. Una vez juntos todos los ingredientes comienzas a amasar suavemente por unos 10 minutos. La masa debe quedar suave y no pegarse en los dedos.
5. Trabajar siempre untando harina o maicena en las manos y masa.
6. Usa un trozo de masa para hacer pruebas en la máquina. (Luego, la masa de prueba se debe desechar).
7. Sigue las instrucciones de la máquina para hacer las pruebas.
8. Esta masa es más delicada, por lo que es bueno usar en grosor de 4 o 5.
9. Ten bastante agua hirviendo con sal y vas cocinando los tallarines por porciones. Nunca todos a la vez. Cocinar, máximo de a tres porciones a la vez.
10. Con esta cantidad salen 5 o 6 porciones de tallarines.
11. Una vez retirados del fuego servir con salsa a gusto.
12. Las porciones que quedan debes secarlas y guardar en bolsa ziploc o en un recipiente bien cerrado.



Como secar los fideos:

Coloca un palo de escoba horizontal entre dos sillas o usa perchas para secar los fideos largos. Coloca un paño de cocina espolvoreado ligeramente con maicena, cubre el palo con el paño. Coloca los fideos largos sobre el paño. Asegúrate de que no se toquen entre sí.

Fideos de papa

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

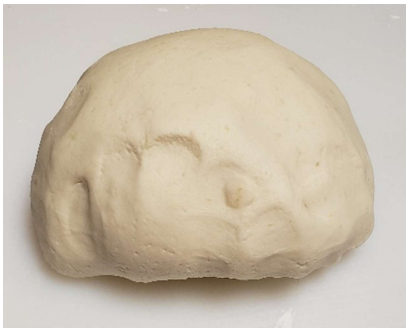
Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
200 gr. de papa cocida	170 (0,85 mg/gr)
120 gr. harina hipoproteica Apromix	12 (0,1 mg/gr)
50 gr. de crémora (sustituto no lácteo)	20 (0,4 mg/gr)
sal a gusto	0
agua sólo si es necesario	0
Fa Total	**102**
Rinde 2 a 3 porciones de espagueti (2 porciones de 56 FA c/u, o 3 porciones de 34 FA c/u)	

Preparación:

1. Moler bien la papa con tenedor
2. Juntar todos los ingredientes y formar una masa suave.
3. Para formar la masa agregar si fuese necesario una pizca de agua o harina hipoproteica
4. Amasar y uslerear.
5. Debe formarse una masa de espesor aproximado de 2 milímetros
6. Cortar con cuchillo en tiras de aproximadamente un centímetro de ancho
7. Una vez cortadas cocer en abundante agua hirviendo con sal, poniendo cada tira a la vez, con suavidad en el agua hirviendo.
8. Escurrir y lavar con agua fría.
9. Poner aceite para que no se pegues
10. Aceitar y servir caliente junto a la salsa de elección y el acompañamiento (calentar en microondas).
11. Recomendación: utilizar salsa de tomates.





crema para café (sustituto no lácteo)



Tallarines Vegetales



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León **Fotografía: Marcela Torres**



Ingredientes (4 porciones)	Contenido de Fenilalanina (mg)
2 zanahorias. (327 gr)	98 (0,3 mg/gr)
1 zapallito italiano. (370 gr)	148 (0,4 mg/gr)
Sal a gusto	
Fa Total	**246**
Rinde 2 porciones Fa por porción	**123**

Preparación:

1. Pelar las zanahorias y lavarlas.
2. Lavar los zapallitos italianos (no pelar).
3. Cortar a lo largo las zanahorias y los zapallitos en tiras finas. Se puede usar un pelador de papas o de queso. También existen en las tiendas peladores para hacer fideos de verduras.
4. Poner a hervir agua con sal y verter las tiras de zanahoria.
5. Dejar hervir 2 minutos y añadir las tiras de zapallitos, dejando que se cueza todo 2 minutos más.
6. Escurrir, refrescar con agua fría y volver a escurrir.
7. Agregar aceite y servir fríos o calientes, acompañados con alguna salsa.

Nota: si solo haces fideos de un vegetal considera:

- zanahoria, hervir por 4 minutos.
- Zapallito italiano, hervir por 2 minutos.





Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

FRITURAS DULCES

Berlines PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Vannesa Pinela



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 ml agua tibia	0
5 gr levadura granulada	105 (21,5 mg/gr)
40 gr azúcar	0
Una pizca de bicarbonato	0
300 gr harina hipoproteica Apromix	30 (0,1 mg/gr)
50 gr o más de harina hipoproteica para enharinar la tabla, masa y manos	5 (0,1 mg/gr)
Una pizca de sal	
2 cucharadas de compota manzana (con 120 gr de manzana salen 6 cuch. compota)	4 mg (0,1 mg/gr)
Fa Total	**149**
Notas: Si usas Prinal debes agregar 35 mg de FA al total, ya que Prinal aporta 0,2 mg/gr. La receta original es con 10 gr de levadura, lo que hará que suban aun más, pero agrega 105 de FA.	**Rinde aprox. 12 berlines**

Preparación:

1. Se junta el agua con la levadura, el azúcar y la pizca de bicarbonato, se revuelve y se deja reposar unos 10 minutos, debe empezar a salir burbujitas.



2. Agregar los 300 gr de harina, la pizca de sal y la compota de manzana.
3. Unir bien, obtendrás una masa muy blanda.
4. Tapar con un paño y dejar reposar en un lugar tibio para que suba la masa por 1 hora (debe doblar su tamaño).
5. Con las manos enharinadas, sacar la masa del bol, poner en tabla bien enharinada. Espolvorear harina hipoproteica encima, aplastando suavemente con las manos extender la masa hasta obtener unos 8 mm de grosor (casi 1 cm).
6. Cortar los berlines en círculos de unos 6 cms, e irlos colocando en una lata bien enharinada, es importante que no se peguen.
7. Dejar reposar unos 15 minutos mientras se prepara el sartén y se calienta el aceite (no tan caliente).
8. Freír en abundante aceite, dorar por ambos lados.
9. Sacar y poner en papel absorbente.
10. Dejar enfriar. Mientras tanto, preparar la crema pastelera instantánea, se recomienda usar crema pastelera DELIA, que aporta 150 mgFA/100 gr de polvo, o bien crema pastelera GOURMET, que aporta 190 mgFA/100 gr de polvo.



11. Cortar al medio y poner la crema pastelera.
12. Decorar con azúcar flor espolvoreada con un colador.

Churros PKU

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
180 ml de agua	0
10 gr de cremora (sustituto no lácteo)	4 (0,4 mg/gr)
40 gr de mantequilla con sal	17 (0,43 mg/gr)
20 gr de azúcar	0
200 gr Harina hipoproteica	20 (0,1 mg/gr)
15 gr de polvo de hornear	0
Fa Total	**43**
Rinde aproximadamente 16 churros	

Preparación:

1. Poner en un bol, la harina hipoproteica con los polvos de hornear, mezclar.
2. A parte, poner en una olla pequeña los 180 ml de agua con la cremora el azúcar y la mantequilla, revolver, y llevar a fuego directo.
3. Cuando suelte el primer hervor, verter sobre la mezcla de harina con polvo de hornear.
4. Queda una masa pegajosa y compacta.
5. Introducir la masa en una manga de pastelería con una boquilla en forma de estrella.
6. Calentar el aceite a 160 grados (evitar aceite muy caliente)
7. Usando la manga, comenzar a formar cada churro y poner a Freír directo al aceite, y cortar con tijera.
8. Mantener a fuego medio mientras se fríe.
   Se demoran aproximadamente unos 5 minutos en freír.
9. Retirar con espumadera cuando estén dorados y poner sobre una rejilla para que se sequen, verás que quedan sin aceite y crujientes (no sobre papel absorbente).
10. Espolvorearlos con azúcar flor y servir de preferencia tibios.





Roscas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
250 gr. Harina Hipoproteica	25 (0,1 mg/gr)
100 gr. de crema de Leche (Colún)	100 (1,0 mg/gr)
50 gr. azúcar granulada	0 mg
50 gr. Zapallo crudo	20 (0,39 mg/gr)
1 ½ cdita de Té de Polvos Hornear	0 mg.
Ralladura de 1 limón (5 gr)	2 mg
Fa Total	**147 mg FA**
Rinde aprox. 35 roscas de 4,2 mg FA c/u	

Preparación:



1. En una olla pequeña poner a cocer 50 gr. de zapallo hasta que esté muy blando.
2. Colar y reservar un poco de agua de la cocción.
3. Preparar la masa: mezclar en un bowl 250 gr. de harina, 50 gr. de azúcar, 1 ½ cucharadita de té de polvos de hornear, y la ralladura de 1 limón (5 gr). Agregar el zapallo ya cocido y la crema. Mezclar con un tenedor hasta obtener una masa gruesa como arena.
4. Amasar con las manos, hasta tener una bola de masa homogénea. Si está muy seca, se puede agregar una cucharadita del agua de la cocción del zapallo.
5. Dejar reposar la masa (cubierta para que no se seque) por aproximadamente 15 minutos.
6. Formar bolitas de aproximadamente el tamaño de una nuez, amasar suavemente y dar forma de rollito del grosor de un dedo meñique, y de 10 cms. de largo aproximadamente. Unir los bordes del cilindro para darle la forma de las roscas.





7. Calentar el aceite (no muy caliente pues se quemarán por fuera y quedarán crudas por dentro).
8. Freír idealmente de a 2 o 3 roscas a la vez para que el aceite no se enfríe, aproximadamente 15 segundos por lado, dar la vuelta con la ayuda de la espumadera, y freír por otros 15 minutos.
9. Transferir a un pocillo con toalla de papel absorbente y espolvorear con azúcar flor.

Variaciones: Agregar esencia de anís (una tapita) a la masa - reemplazar la ralladura de limón por ralladura de naranja – espolvorear azúcar flor y canela.

Fritos de Manzanas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Ximena León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr Harina Hipoproteica Apromix u otra	10 (0,1 mg/gr)
40gr de Sustituto Lácteo para café (Crémora)	16 (0,4 mg/gr)
½ cucharadita de polvo de hornear	0
½ cucharadita de aceite	0
100 ml de agua	0
Pizca de sal	0
Pizca de azúcar	0
Esencia de vainilla	0
Canela (optativo)	0
1 manzana verde cortada en rodajas delgadas (180 gr)	18 (0,1 mg/gr)
Aceite para freir	0
Azúcar Flor para espolvorear	0
Fa Total	**44**

Preparación:

1. Llevar la harina hipoproteica, la crémora, la sal, el azúcar, el aceite, la esencia de vainilla y el agua a un bowl y batirlos con la ayuda de una batidora, hasta que la masa se quede líquida y homogénea.
2. Poner la masa en un plato hondo
3. Cortar la manzana en rodajas delgadas. Optativo se pueden cortar en redondelas, sacando previamente el corazón de la manzana.
4. Calentar el aceite en una olla pequeña.
5. Pasar cada rebanada de manzana por la mezcla y cuando el aceite esté caliente, poner la cantidad que quepa en la olla y freir. Dar vuelta para que se doren por ambos lados.
6. Retirar y poner sobre papel absorbente.
7. Espolvorear azúcar flor y servir.

Calzones Rotos

(Rinde Aprox. 50 calzones Rotos)



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
50 gr. Zapallo Amarillo	**20** (0,39 mg/gr)
250 gr. Harina Hipoproteica APROMIX (5 tazas Luminarc rasas)	**25** (0,1 mg/gr)
1 cucharadita de té Polvos de Hornear (5 gr).	**0**
100 gr. Maicena	**20** (0,2 mg/gr)
100 gr. Azúcar Flor	**0**
1 pizca de Sal	**0**
1 cucharadita de té ralladura de limón	**5** (0,4 mg/gr)
50 gr. Manteca	**0**
15 gr. Sustituto no lácteo para café (Crémora)	**6** (0,4 mg/gr)
50 cc de Agua hirviendo	**0**
Fa Total	**76 mg**
Fa por cada calzón roto: Si salen 50 calz. rotos, cada uno tendrá: 76 mg Fa/50=1,5 mg Fa	**1,5 mg**

Preparación:

1. Cocer el zapallo en agua hirviendo hasta que esté muy blando. El zapallo es básicamente para dar color a la masa.
2. En un bowl grande, mezclar el harina hipoproteica, el polvo de hornear, el azúcar flor, pizca de sal, ralladura de limón, y la maicena.
3. Diluir el sustituto lácteo para café (crémora) en el agua hirviendo (el calor de esta mezcla hará más manejable la masa).
4. Agregar a los ingredientes secos la manteca (vegetal o animal), zapallo cocido, y amasar. Quedará con textura de migas gruesas.
5. Agregar la mezcla de crémora diluida a la masa anterior. Amasar hasta obtener una masa elástica.
6. Espolvorear con harina una superficie. Estirar la masa con un uslero de a porciones pequeñas. Cortar rectángulos alargados (aprox. 2 cm x10 cm). Con un cuchillo, hacer un orificio a lo largo de la masa en el centro del rectángulo, y doblar como calzón roto.
7. Freír en aceite MUY caliente, sólo hasta que estén dorados (no más de 1 minuto)
8. Colocar en una fuente cubierta de papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
9. Espolvorear con azúcar flor y servir.

Calzones Rotos Rápidos

(Rinde Aprox. 40 calzones Rotos)



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Ximena León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
280 gr. de harina Hipoproteica APROMIX	**28** (0,1 mg/gr)
1 cucharada sopera de Polvos de Hornear no colmada (10 gr).	**0**
2 cucharadas soperas de azúcar (60 gr).	**0**
80 gr. de margarina	**0**
4 cucharaditas de crema Nestlé (60 gr)	**75** (1,25 mg/gr)
Ralladura de 1 naranja	**0**
Jugo de 2 naranjas	**20** (0,2 mg/gr)
Azúcar Flor para espolvorear	**0**
Fa Total	**123 mg**
Fa por cada calzón roto: Si salen 40 calz. rotos, cada uno tendrá: 123 mg Fa/40=3 mg Fa	**3 mg**

Preparación:

1. En un recipiente poner la cáscara de naranja con la crema de leche y el jugo de 1 naranja. Moler con la minipimer (también puedes hacerlo en la juguera). Reservar.
2. En un recipiente grande, mezclar el harina hipoproteica, con el polvo de hornear, el azúcar y la margarina.
3. Mezclar con cuchara o con los dedos hasta que quede una mezcla homogénea.
4. Agregar la pasta preparada en el punto 1 de esta receta (crema de leche, cáscara de naranja y jugo) y juntar, para hacer la masa.
5. Agregar de a poco el jugo de naranja que queda, hasta formar una masa que se pueda estirar para uslerear.
6. Espolvorear con harina una superficie. Estirar la masa con un uslero de a porciones pequeñas. Cortar rectángulos alargados (aprox. 3 cm x8 cm). Con un cuchillo, hacer un corte a lo largo de la masa en el centro del rectángulo, y doblar como calzón roto.
7. Freír en aceite MUY caliente, sólo hasta que estén dorados (no más de 1 minuto)
8. Colocar en una fuente cubierta de papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
9. Espolvorear con azúcar flor y servir.

Picarones PKU

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías **Fotografías: Leticia Bastías y Sandra León**



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Receta masa:	
180 gr harina hipoproteica	18 (0,1 mg/gr)
150 gr zapallo asado (tibio)	59 (0,39 mg/gr)
3 gr de levadura	65 (21,5 mg/gr)
5 gr polvo de hornear	0
10 gr de azúcar	0
Pizca de sal	0
½ cdta. (10 gr) de margarina	0
Receta salsa de chancaca	
1/2 litro de agua hervida	0
Ralladura de naranja	0
Canela en palitos	0
Esencia de vainilla	0
30 gr de maicena	5 (0,16 mg/gr)
225 gr de chancaca	0
Fa Total	**147**

Preparación:

Picarones:



1. Moler el zapallo y pasarlo por un colador.
2. Mezclar bien todos los ingredientes (queda una masa blandita, que se pegotea).
3. Cubrir con un paño y dejar reposar por 1 ½ a 2 horas para que fermente, y que duplique su tamaño.

Salsa de Chancaca:

4. En una cacerola, pon a hervir ½ litro de agua, agregar la ralladura de naranja (sin la parte blanca), la canela en palitos, esencia de vainilla.
5. Agregar la chancaca. Revolver y dejar hervir 10 minutos.
6. Agregar la maicena diluida en 30 ml de agua fría. Cocinar por 1 minuto y dejar reposar.

Preparación de los picarones:

7. En un sartén poner abundante aceite y calentar.
8. La masa es muy blanda, por lo que, para armar los picarones, necesitarás un pequeño bol con agua con sal para mojar los dedos cada vez que sacas un trocito de masa. A cada trozo le haces un hoyito en el centro con los dedos y das la forma de rosca al picarón, y lo pones inmediatamente a freír.
9. Al freír se van al fondo y salen a flote. Dejar que se doren por ambos lados, a fuego medio, sacar con un palito y poner en papel absorbente. Quedan súper esponjosos.

Montar los picarones:

10. Poner los picarones en un plato y verter la salsa de chancaca tibia sobre los picarones.
11. También los puedes servir sin chancaca, solamente con azúcar flor espolvoreada.

Notas: (1) De los 180 gr de harina, puedes reemplazar 60 gr con 50 gr de maicena y 10 gr de cremora.
(2) El zapallo idealmente asado, si usas zapallo cocido en agua, necesitará un poco más de harina hipoproteica o maicena.
(3) Si se rinden, sacar pequeñas porciones de masa con cuchara y freír, no serán roscas, pero quedan ricos igual.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

MASAS DULCES Y GALLETAS

Masa Base
Dulce o Salada



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
150 gr harina hipoproteica	15 (0,1 mg/gr)
40 gr de cremora	16 (0,4 mg/gr)
40 gr de maicena	7 (0,16 mg/gr)
2 gr de goma xantana (opcional)	0
130 gr de margarina	0
Pizca de sal	0
1 cucharada de azúcar flor (si es dulce)	0
Agua muy fría (2 cucharadas aprox.)	0
Fa Total	**38**

Preparación:

1. Tamizar los ingredientes secos.
2. Independiente de si la masa será dulce o salada, se debe agregar la pizca de sal.
3. Luego, añadir la margarina formando migas suavemente e ir levantando para incorporar aire.
4. Finalmente añadir el agua para formar la masa (2 cucharadas aprox.)
5. No se debe amasar sólo unir bien los ingredientes.
6. Refrigerar por 30 minutos, idealmente envolver en papel film para que no se seque.
7. Ya después de refrigerada se puede usar para lo que deseen, pinchar bien la masa para que no se infle.
8. El horneado depende del tamaño, pero son 20 minutos aprox, y en el caso de la hojarasca de 8 a 10 minutos.

Nota: si no dispones de la cremora y la maicena, podrían no ser necesarias, por lo que es posible usar tan solo harina...pero yo acostumbro a usar esos ingredientes, junto con la goma. Los ingredientes de esta receta funcionan como una "pre-mezcla, y en general me funciona súper 😊

¿Qué son la goma xantana, la goma guar y el agar agar?

Son ingredientes de origen natural, polisacáridos solubles en agua, utilizados como emulsionantes y espesantes, que ayudan a que las mezclas permanezcan unidas, pues las moléculas de grasa presente no tendrán separación entre ellas. Las gomas dan consistencia, mantienen humedad en la mezcla y dan elasticidad, y estabilizan las preparaciones horneadas de manera que se pueden congelar o descongelar exitosamente.

- La goma guar es muy utilizada en alimentos fríos como en helados, pasteles rellenos o pie de frutas.
- La goma xantana se ocupa más en productos de panadería, es la que hace que los panes esponjen mejor.
- EL agar agar es un poderoso agente gelificante, muy usado para hacer postres en forma de gelatina.

Tulipas y Conos PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Mary Hinostroza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
15 gr. de harina de trigo	78 (5,2 mg/gr)
400 gr harina hipoproteica Prinal	80 (0,2 mg/gr)
Nota: Si usas Apromix son 40 (0,1 mg/gr)	0
Una pizca de goma guar	0
4 cuch. soperas de azúcar	0
80 gr. Margarina de horneo Hornito Plus	0
1 cucharadita polvo de hornear	0
Esencia a elección	0
Agua templada	0
Fa Total	**158**
Rinde aproximadamente 13 tulipas	**12 mg FA c/u**

Preparación Masa:

1. Mezclar todos los ingredientes secos hacer un hueco y poner la margarina a temperatura ambiente (que sea trabajable)
2. Agregar la esencia, y de apoco ir agregando agua templada hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
3. Amasar a mano.
4. Poner 15 minutos al refrigerador en una bolsa plástica para que no pierda humedad.
5. Estirar con uslero y cortar.
    a. Para las tulipas, cortar en redondelas y moldear con un molde de silicona.
    b. Para los conos cortar en tiras de 3 cm. Aproximadamente y cubrir en espiral el molde para cono.









6. Llevar a horno precalentado, por 10 minutos aproximadamente.

Nota: esta misma receta sirve para preparar galletas.





Alfajores de Maicena



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
250 gr. de Mantequilla	107,5 (0,43 mg/gr)
150 gr. azúcar	0
2 cuch. soperas de Sustituto de huevo	0
2 cuch. soperas de esencia de vainilla	0
300 gr. de maicena	48 (0,16 mg/gr)
175 gr. harina hipoproteica (Apromix)	17,5 (0,1 mg/gr)
6 cuch. soperas de agua	0
½ cuch. de té de bicarbonato de sodio	0
Fa Total Masa	**173**
RELLENO	
400 gr. de azúcar	0
150 ml. de crema de leche	188 (1,25 mg/gr)
Fa Total Relleno	**188**
Fa Total	**361**
Fa por porción Contar los alfajores que salgan. Por ejemplo, si salen 40 alfajores, cada uno tendrá 361/40 = 9 mg FA	**9**

Preparación Masa:

1. Ablandar la mantequilla con un tenedor. Agregar el azúcar y unir, se forma una pasta suave.
2. Agregar el sustituto de huevo, la maicena, la harina hipoproteica. Mezclar con las manos, hasta que se formen migas.
3. Ir agregando el agua de a poco, hasta lograr una masa de consistencia blanda y pareja, que no se pegue en las manos.
4. Envolver la masa en papel plástico y llevar al refrigerador por al menos media hora, para que la mantequilla solidifique.
5. Prender el horno a temperatura media (180°C).
6. Retirar la masa del refrigerador. En el mesón de trabajo, espolvorear maicena. Estirar la masa con el uslero, hasta que quede aproximadamente de ½ cm de espesor.
7. Cortar en círculos pequeños y colocarlos en una lata de horno enmantequillada y llevar al horno por aprox. 20 min.
8. Sacar la bandeja del horno, dejar enfriar un par de minutos y luego con una espátula retirar de la bandeja y dejar enfriar sobre una rejilla.

Preparación Relleno:

1. Colocar el azúcar en una olla, y a fuego mediano, derretirla hasta que se forme un caramelo dorado, no muy oscuro y retirar del fuego.
2. Agregar la crema de leche (ojo, que se forma mucha espuma) y batir vigorosamente, hasta que se incorpore completamente la crema.
3. Esperar a que se enfríe. Quedará una pasta fácil de untar, y no se pone dura gracias a la crema. Si necesita que sea más líquida, entibiar y agregar un poco más de crema.

Para armar los alfajores, untar el relleno en un círculo de masa ya cocida y cubrir con otro círculo de masa, suavemente para que no se quiebre la masa.

Alfajores Chilenitos PKU

Colaboración: Leticia Bastías **Base: Receta masa dulce o salada de Leti**



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
200 gr. harina hipoproteica	20 (0,1 mg/gr)
50 gr. de cremora (sustituto no lácteo)	20 (0,4 mg/gr)
50 gr. de maicena	8 (0,16 mg/gr)
30 gr. de sustituto de huevo Orgran	0
2 gr de goma xantan	0
120 gr. de margarina	0
Gotas de Jugo de naranja para mojar la masa	5
Fa Total	**107**

Preparación:

1. Tamizar los ingredientes secos en un bol: harina hipoproteica, cremora, maicena, sustituto de huevo, goma xantan (opcional).
2. Agregar la margarina, formando migas suaves e ir levantando para incorporar aire.
3. Agregar pizca de jugo de naranja, para lograr que quede una masa que se pueda uslerear y que no se pegue en los dedos.
4. Refrigerar 30 min
5. Uslerear la masa dejándola delgada; pinchar con tenedor y cortar círculos de 4 a 5 cms.
6. Colocar los alfajores en una lata limpia enmantequillada.
7. Llevar a horno precalentado a 180°C por 5 a 7 min. Retirar de la lata y dejar enfriar.
8. Unir de a dos con algún tipo de manjar o untable bajo en proteínas, algunas opciones son:
   a. Salsa de manjar Gourmet (0,4 gr prot en 100 gr = 20 mg FA)
   b. Leche condensada de coco, que puede usarse así, o el tarro cocido como manjar 30 min, aunque no cambia mucho su textura (0 gr prot)
   c. Frosting vainilla o chocolate Betty Crocker (0 gr prot)
   d. También puedes usar la receta de manjar pku de nuestro recetario.

Nota: puede probar solo con harina hipoproteica si no tienes cremora o maicena. Queda bien.











Galletas con dulce de membrillo

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Claudia Cardemil



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
200 g de crema vegetal marca Puratos u otra. (Si usa crema Nestlé contabilizar **250** mg de FA)	0
8 cucharadas soperas de azúcar	0
Esencia de vainilla	0
150 gr. de maicena (1 taza grande)	24 (0,16 mg/gr)
150 gr. de harina hipoproteica (1 taza grande)	15 (0,1 mg/gr)
15 gr. de polvos de hornear (2 cucharaditas)	0
1 ½ cucharadita de goma xanthan (opcional)	0
50 gr. de dulce de membrillo para adornar	10 mg
Fa Total	**49 mg**

Preparación Masa:

1. Mezclar la crema, azúcar y vainilla con cuchara de palo, batir e incorporar ingredientes secos (maicena, harina, polvo de hornear y goma xanthan).
2. Amasar bastante, hasta formar una masa que no se pegue en las manos, estirar y cortar en círculos.
3. Se pueden hacer solas como galletas o con dulce de membrillo:
4. Con dulce de membrillo: el dulce se derrite en microondas hasta quedar como mermelada. (También se puede usar mermelada directamente).
5. A los círculos de masa cruda se les hace una pequeña hendidura con el dedo y se coloca el dulce de membrillo
6. Llevar a hornear precalentado.

Datos:
La crema Puratos la venden en los supermercados.
La goma Xanthan en las tiendas de repostería y en Martina Food





Galletas de Canela y Jenjibre



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
100 gr. harina hipoproteica APROMIX (2 tazas)	10 (0,1 mg/gr)
25 gr. crémora (crema no láctea)	10 (0,4 mg/gr)
25 gr. maicena	5 (0,2 mg/gr)
70 gr. margarina	0
40 gr. azúcar rubia (o normal)	0
3 gr. de bicarbonato (o polvo de hornear)	0
4 gr. canela en polvo	0
2 gr. de jengibre en polvo o ralladura	0
Pizca de sal	0
Fa Total Masa	**25**
Para adornar	
1 sobre glaseado chocolate Gourmet	0
1 sobre glaseado vainilla Gourmet	0
Colorante Gourmet	0
Fa Total Adornos	**0**
Fa Total	**86**

Preparación Masa:

1. En un bowl mezclar el azúcar con la margarina.
2. Agregar la harina, maicena, crémora, bicarbonato, canela, jengibre, y la pizca de sal.
3. Mezclar bien y uslerear para cortar con moldes las formas de galleta deseadas.
4. También se pueden hacer bolitas con la masa y aplastarlas sobre una mezcla de azúcar rubia y canela, quedarán con la textura del azúcar en la superficie.
5. Hornear y dejar enfriar.
6. Para el glaseado, preparar el sobre según instrucciones (evitar el exceso de agua. Pues no se logra la consistencia de glaseado).
7. Pintar las galletas, adornar con mostacilla y esperar que el glaseado endurezca.
8. Luego agregar mostacillas multicolor.
9. Se pueden preparar galletas rellenas con pasta vainilla de Betty Crocker, o con pasta de marshmallow, y poner un palito para que parezcan paletas.







Galletas de vainilla PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Katia Wilkomirsky



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
1/3 de taza de Mantequilla (aprox. 76 gr)	33 (0,43 mg/gr)
1/3 de taza de Margarina (aprox. 72 gr)	0
2 cuch. soperas de azúcar blanca	0
¼ de taza de azúcar morena	0
1 sobre de 16 gr de budín o flan instantáneo sabor vainilla (marca Dr. Oetker backfeste Puddingcreme, lo venden en el Jumbo) o Jell-O	1 (0,05 mg/gr)
1 cuch. de té de esencia de vainilla	0
220 gr. harina hipoproteica (Apromix)	22 (0,1 mg/gr)
¼ de taza de agua	0
½ cuch. de té de sal	0
Fa Total Masa	**56**

Preparación Masa:

1. Hacer una pasta mezclando la mantequilla, margarina y azúcar.
2. Agregar el polvo instantáneo del flan.
3. Agregar la esencia de vainilla.
4. Revolver todo muy bien.
5. Agregar los demás ingredientes secos y el agua.
6. Amasar bien con las manos.
7. Refrigerar varias horas antes de usar.
8. Precalentar el horno.
9. Uslerear la masa hasta lograr ½ cm de grosor.
10. Usar figuras metálicas para cortar las galletas o bien con cuchillo hacer cuadrados.
11. Hornear 6 a 7 minutos.

Consejo útil:

La masa se puede congelar hasta por un mes, es fácil de descongelar, rebanar y hornear.



Flan instantáneo sabor vainilla:





Galletas de Maicena "lo que hay"



Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

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 (170ºC)
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!



Brazo de reina



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Keyla Saavedra



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
36 gr sustituto de huevo (no egg)	0
80 ml de agua	0
50 gr. de azúcar granulada	0
30 ml de aceite	0
Gotas de colorante amarillo	0
Extracto de vainilla a gusto	0
50 gr harina hipoproteica	5 mg (0,1 mg/gr)
9 gr polvo de hornear	0
Relleno a gusto (calcular la FA)	¿?
Fa Total	**5**

Preparación:



Merengue

1. Primero ponemos el sustituto de huevo y la mitad del agua y batir por dos minutos a velocidad alta. Ir agregando el resto del agua de a poco.
2. Luego agregar el azúcar en forma de lluvia y seguir batiendo hasta lograr un merengue firme (el azúcar ayuda a que aumente su volumen).
3. Al merengue le agregamos 30 ml de aceite y revolvemos en forma suave para integrarlo cuidando que no se baje el merengue.
4. Agregamos una o dos gotas de colorante amarillo y extracto de vainilla a gusto.

Bizcocho

5. En un recipiente ponemos la harina hipoproteica y el polvo de hornear y lo mezclamos.
6. De a poco agregamos la mezcla de harina al merengue, con movimientos envolventes y suaves.
7. Queda una mezcla muy suave y esponjosa.
8. La mezcla se vierte sobre papel mantequilla, en un molde o recipiente apto para el horno. El horno debe estar precalentado a 160-180 grados, calor arriba y abajo sin ventilador.
9. Horneamos por 7-10 minutos, vigilando que no se pase de cocción (al tocarlo debe estar súper esponjoso y la mezcla no se debe pegar en los dedos).
10. Sacamos del horno y dejamos enfriar por 5 minutos, luego ponemos papel mantequilla sobre el bizcocho, lo volteamos y quitamos el papel mantequilla con el que se horneo, lo enrollamos y lo dejamos enfriar así.
11. Cuando este frío, abrirlo, y rellenar a gusto. No olvides contabilizar FA del relleno.
12. Volver a enrollar y espolvorear azúcar flor, y listo!





Conejo PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
200 gr de harina Hipoproteica	20 (0,1 mg/gr)
30 gr de cremora	12 (0,4 mg/gr)
4 gr de levadura	86 (21,5 mg/gr)
30 gr de azúcar (2 cucharadas)	0
60 gr de margarina	0
1 cucharada rasa de bicarbonato	0
1 cucharada rasa de vinagre	0
1 pizca de sal	0
2 gr de goma xantana	0
100 ml de agua tibia aproximadamente	0
Fa Total (sin relleno)	**118**
Rinde 3 conejos grandes de aprox. 40 FA c/u + relleno	

Preparación:

1. En una taza disolver la levadura con el agua tibia y el azúcar, dejar reposar hasta que comience a burbujear.
2. En un bol batir la margarina y agregar el vinagre + el bicarbonato.
3. Cuando estén bien mezclados agregar la harina, la cremora, la sal y la goma xantana, y finalmente la mezcla con la levadura (queda una masa pegajosa).
4. Tapar con un plástico y dejar reposar por una hora.
5. Con las manos enharinadas sacar la masa, cortar las Porciones y dar forma de cilindro con punta (manipulando lo menos posible la masa para no quitar el aire), y dejar reposar 1 hora más, volver a cubrir con plástico para que la masa no se seque.
6. Precalentar el horno.
7. Pintar los conejos con margarina derretida.
8. Hornear 20 minutos.
9. Retirar y dejar enfriar totalmente sobre una rejilla.
10. Cortar con un cuchillo de los bordes al centro formando una V.
11. Rellenar usando una manga o bolsa plástica y perforar la punta. Puedes rellenar con lo que prefieras. pastelera hecha o comprada, crema vegetal, manjar o condensada de coco, etc. Solo recuerda contabilizar la FA.
12. Espolvorear con azúcar flor.

Nota: 1 cda. bicarbonato + 1 cda. vinagre reemplaza 1 huevo.



Rollitos de Canela



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Eunices Fuentes - Receta adaptada de http://www.recetasgratis.net





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
1/4 taza de agua tibia	0
1/2 cuch. sopera de azúcar y aparte 1/4 taza	0
50 gr. de mantequilla	21,5 (0,43 mg/gr)
1/2 cuch. sopera de Sustituto de huevo	0
20 gr. de crema para café no láctea (cremora) disuelta en 1/2 taza de agua tibia	8 (0,4 mg/gr)
200 gr. harina hipoproteica (Apromix)	20 (0,1 mg/gr)
Pizca de sal	0
1 cuch. té de levadura (2 gr.)	43 (21,5 mg/gr)
Fa Total Masa	**92,5**
RELLENO	
1/2 taza de azúcar	0
1/4 de taza de azúcar morena	0
20 gr. de mantequilla	8,6 (0,43 mg/gr)
Canela **en polvo**	**0**
Fa Total Relleno	**8,6**
Fa Total	**101**

Preparación:

1. Disolver la cucharada de azúcar y la levadura en el agua tibia. Mezcla bien hasta que se disuelva todo por completo y deja reposar unos 10 minutos aproximadamente.
2. Aparte, derretir la mantequilla y mezclar muy bien con el agua tibia con crémora.
3. Añadir la mezcla de levadura anterior y mezcla con la ayuda de una batidora.
4. Añadir el 1/4 taza de azúcar y el sustituto de huevo y batir a velocidad baja.
5. Para continuar, añadir la sal y la batidora a velocidad baja incorporar la harina hipoproteica lentamente hasta que se mezcle bien.
6. Extender la masa en una superficie plana enharinada con harina hipoproteica y amasar hasta que deje de ser pegajosa. Debes conseguir una masas suave y firme. Si es necesario agregue un poco de harina hipoproteica.
7. Colocar la masa de los rollos de canela ya lista en un molde previamente enmantequillado y deja reposar tapando con un paño húmedo por unos 45 minutos, hasta que duplique su tamaño.
8. Voltear la masa en una superficie enharinada y extenderla haciendo un rectángulo de unos 30x60 centímetros aprox. la masa de los rollos de canela no debe quedar muy fina.
9. Esparce sobre la masa los ingredientes del relleno. Primero la mantequilla ligeramente derretida, luego el azúcar moreno, la blanca y por último la canela. Las cantidades del relleno pueden variar según el gusto y también puedes incluir un poco de chocolate.
10. Finalmente, enrolla la masa apretando ligeramente y formando una especie de cilindro o tronco. Seguidamente, corta ruedas de unos 4 centímetros de ancho, deberían salir unas 30 pero esto puede variar según el grosor que le quieras dar a los rollos de canela.
11. Dejar reposar los rollitos cortados, tapados con un paño por una media hora para que suban.
12. Mientras, precalentar el horno a 180º.
13. Para cocinar los rollos de canela, no los lleves al horno todos a la vez, cocina de 10 en 10 más o menos. Coloca los rollos en el centro una bandeja previamente engrasada y hornea durante unos 15 minutos o hasta que se doren. Deja reposar hasta que tomen temperatura ambiente.
14. Puedes agregar un glaseado de azúcar para decorar cada rollo, adornando con tiras verticales o una cucharada en el centro, deja reposar para que endurezca y disfruta. Puedes usar glaseado Gourmet.



Tartaleta de manzana individual



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Marcela Torres





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
20 gr. de maicena	3 (0,16 mg/gr)
55 gr harina hipoproteica	6 (0,1 mg/gr)
30 gr de azúcar	0
35 gr de margarina	0
30 ml de agua a temperatura ambiente	0
Pizca de ralladura de limón	0
1gr de goma xantana	0
3 gr de polvo de hornear	0
RELLENO	
100 gr de manzana (1 unidad pequeña)	10 (0,1 mg/gr)
30 gr de maicena	5 (0,16 mg/gr)
15 gr de azúcar	0
Pizca: canela en polvo.	0
Azúcar para espolvorear encima	0
Fa Total	**24**

Preparación:

Nota: El relleno puede cambiar según tolerancia y gustos

Relleno:

1. Cortar la manzana por la mitad, en sentido horizontal, dejando las pepas y coronta al centro para sacar una rebanada circular que se usará de decoración.
2. Pelar, picar y moler la manzana restante.
3. Vaciar la manzana molida y el resto de los ingredientes en una olla y cocinar durante 5 minutos sin dejar de revolver.
4. Retirar del fuego y reservar.







Masa:

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Batir todos los ingredientes durante 3 minutos.
3. Cubrir el molde con margarina y luego espolvorear harina hipoproteica.
4. Vaciar la mezcla en una manga y verter mezcla en toda la base desde el centro hacia los lados (como dibujando un espiral) y luego a los lados dejando espacio para el relleno.
5. Para no perder el borde, se puede poner un molde de aluminio inserto en la concavidad.
6. Hornear a 180° durante 15 minutos, retirar del horno.
7. Poner el relleno en el molde y sobre él la rebanada de manzana.
8. Sobre la manzana poner una cucharadita de azúcar en forma de lluvia
9. Llevar al horno y cocinar 10 minutos más o hasta que se dore.
10. Dejar enfriar y servir.



Kuchen Fresco y Morochitos



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Ximena León





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
400 gr harina hipoproteica	40 (0,1 mg/gr)
1 ½ cuch. Sopera polvo de hornear	0
70 gr margarina	0
150 gr crémora	60 (0,4 mg/gr)
75 gr azúcar	0
Agua tibia	0
1 sobre de jalea en polvo	**0**
50 gr de chocolate semi amargo (cobertura ambrosoli)	60 (1,2mg/gr)
Fa Total kuchen fresco y morochitos	**160**

Preparación Kuchen Fresco:

1. Mezclar en un bowl, con las manos: la harina hipoproteica, la crémora, la margarina, los polvos de hornear y el azúcar. Agregar el agua tibia de a poco y revolver como batiendo, levantando la mezcla para que se airee. Dejar con consistencia de queque, más bien espeso.
2. Enmantequillar bien el molde y vaciar la mezcla. Llevar al horno hasta que esté cocido, aproximadamente 30 minutos.
3. Retire del horno, y aún tibio, córtele una capita superior, dejándole un borde: prepare un "piscinita".
4. Aparte preparar una jalea, espesa, si la receta dice 4 tazas de agua, usar sólo 2 tazas.
5. Vaciar la jalea recién preparada en la "piscina" preparada en el bizcocho.
6. Ponga al refrigerador a enfriar.
7. Sugerencia: Puedes adornar con unos toques de Chantilly en sobre preparada con agua.

Preparación Morochitos:

8. La capa extraída del biscocho puede ser utilizada para preparar Morochitos con chocolate de cobertura semi amarga. derretida a baño maría.
9. Antes que se enfríe, vaciar una capa sobre la base de bizcocho ya cocida, adornar con pelotitas de colores y poner al refrigerador para que la capa se enfríe rápido.

Tarta Volteada de Manzanas

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
7 manzanas grandes (800 gr.)	80 (0,1 mg/gr)
100 gr. Mantequilla	43 (0,43 mg/gr)
150 gr. azúcar granulada	0
Canela para espolvorear (opcional)	0
250 gr. Harina Hipoproteica	25 (0,1 mg/gr)
1 pizca de sal	0
1 cucharadita de té de Esencia de Vainilla	0
Agua para unir	0
Para el caramelo:	
100 gr. Mantequilla	43 (0,43 mg/gr)
100 gr. azúcar flor	0
Fa Total	**191 mg**

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C (Horno Medio). Enmantequillar un molde de 24 cms. de diámetro.
2. Preparar la masa: mezclar en un bowl 250 gr. de harina, junto con 100 gr. de mantequilla. Unir suavemente, debe quedar con consistencia de migas. Agregar 100 gr. de azúcar flor, 1 cucharadita de té de vainilla y la sal. Agregar agua fría de a cucharadas soperas, para unir los ingredientes. La masa no debe pegarse en las manos. Llevar al refrigerador.
3. Pelar las manzanas y partirlas en mitades. Con la ayuda de un cuchillo, retirar las pepas y el centro de cada manzana.
4. En un sartén grande, derretir 100 gr. de mantequilla, y agregar 150 gr. de azúcar. Mezclar hasta obtener un caramelo claro. No dejar que tome un color muy oscuro, ya que la tarta quedará amarga.
5. Disponer las manzanas en el fondo del molde con ayuda de una cuchara. Verter el caramelo desde el fondo del sartén sobre las manzanas.
6. Retirar la masa del refrigerador, extender con la ayuda de un uslero para que quede un poco más grande que el diámetro del molde con las manzanas. Cubrir las manzanas, presionando los bordes. Hacer un pequeño agujero para que sirva de “chimenea” en la cocción al medio de la masa.
7. Llevar al horno y hornear por aprox. 30-35 minutos.
8. Con la ayuda de un plato grande, de mayor diámetro del molde, dar vuelta la tarta sobre el plato, y dejar caer todo el caramelo. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

NAVIDAD

Cocadas

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Clemente Cienfuegos



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
1 caja de galletas Gullón Gluten Free de 200 gr.	170 (0,85 mg/gr)
1 cucharada de coco rallado (5,5 gr)	20 (3,6 mg/gr)
Dulce sin leche Vilay (manjar), cantidad suficiente para armar las bolitas	0
Mostacillas de colores	0
Fa Total	**190**
Rinde aproximadamente 24 bolitas de 8 FA c/u	

Preparación:

1. Moler las galletas finamente.
2. Agregar manjar de a poco, hasta lograr consistencia para armar las bolitas.
3. Formar las bolitas con las manos, es recomendable hacer bolitas pequeñas porque son bien dulces.
4. Poner el coco en un plato bajo y las pelotitas o mostacillas de colores en otro plato.
5. Pasar las bolitas por los platos y ponerlas en un plato limpio listas para servir.











Galletas de Navidad Glaseadas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Valentina Campos **Adaptación de receta original de Mary Inostroza**



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Masa Galletas	
230 gr Premezcla para Galletas	32 (aprox)
50 gr mantequilla	22 (0,43 mg/gr)
4 gotas de colorante amarillo	0
1 cucharada de esencia de vainilla	0
53 gr agua templada	0
Glaseado	
40 gr de jugo de mandarina	12 aprox (0,3 mg/gr)
160 Azúcar flor	0
Gotas de colorante gourmet a elección	0
Fa Total	**66 mg**
Rinde 300 gr de galletitas	

Preparación:

1. En un bol poner la premezcla y agregar la mantequilla y el resto de los ingredientes líquidos (colorante, esencia de vainilla y agua templada).
2. Mezclar y amasar bien.
3. Envolver la masa con film alusa (plástico) y poner al refrigerador por 20 minutos.
4. Poner un poco de harina hipoproteica o maicena en el mesón de trabajo; estirar la masa y cortar las galletitas con moldes para galletas.
5. Precalentar el horno 10 minutos antes a 200 ºC.
6. Llevar a horno. Al momento de introducir las galletas bajar la temperatura a 180ºC.
7. Hornear por 15 minutos aproximadamente, revisar que no se doren.
8. Retirar, dejar enfriar para luego glasear.
9. Para el glaseado, juntar el azúcar flor con el jugo de mandarina (o jugo de limón), batir suavemente.
10. Se forma una pasta blanquecina espesa y pegajosa. Poco a poco, esta masa se irá solidificando y eso te indicará que ya está listo el glaseado. Dividir en porciones y agregar colorantes distintos.
11. No dejes que pase demasiado tiempo antes de untarlo en las galletas. Si tienes un dosificador con el que puedas aplicar el glaseado, úsalo para que te sea más fácil.
12. Lista las galletitas de navidad glaseadas, a disfrutar!

La premezcla usada es Apromasa (230 gr) está compuesta por los siguientes ingredientes:

Azúcar
Polvos de hornear
Glucosa en polvo
Goma xantana
Goma guar
Maicena (0,16 mg/gr)
FA TOTAL aprox 32 mg

La puedes reemplazar por:

	gr	FA
Azúcar	35	0
Polvos de hornear	15	0
Cremora	20	8
Goma xantana (optativo)	2	0
Maicena	80	13
Harina Hipoproteica	120	12
FA TOTAL		**33 mg**

Galletitas Botones de navidad

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
60 gr. se margarina	0
50 gr. de crémora (sustituto no lácteo)	20 (0,4 mg/gr)
5 cc de esencia de vainilla	0
60 gr. de azúcar	0
25 cc de agua (25 gr)	0
260 gr. de harina hipoproteica APROMIX	26 (0,1 mg/gr)
8 gr. de polvo de hornear	0
Adornar al final con trocitos de fruta confitada picada (10 gr aprox.)	2 (0,15 mg/gr)
Fa Total	**48**
Fa por galletita: **Salen aproximadamente 40 galletitas:** Cada galletita tendrá 46/40 de FA, es decir aprox. 1 mg de FA por galletita.	**1**

Preparación:

1. Reservar 200 gr. de harina hipoproteica.
2. Mezclar la margarina, crémora, esencia de vainilla, azúcar, agua y 60 gr de harina hipoproteica (recuerda que 200 gr quedaron reservados).
3. Batir con batidora eléctrica a velocidad máxima. Permitir que entre aire en la masa.
4. Una vez que se ponga con consistencia cremosa añadir los 200 gr restantes de harina hipoproteica y el polvo de hornear.
5. Batir suavemente con batidora, sólo para unir los ingredientes.
6. Poner en lata enmantequillada botones de masa, ayudada con una cucharita de té.
7. Decorar el centro de cada botón con un trocito de fruta confitada.
8. Hornear por 30 minutos aproximadamente.
9. Retirar antes de que se doren. Es importante revisar el horno, pues el tiempo de cocción dependerá de cada horno. Si se doran se pondrán duras al enfriar.

Pan de Pascua
con chips de chocolate

Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Leticia Bastías



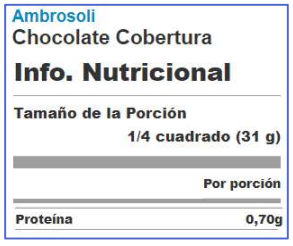
Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
1 plátano mediano (100 gr)	40 (0,4 mg/gr)
30 gr de aceite	0
60 gr o ml de agua	0
25 gr de miel	0
3 cdtas de esencia de vainilla o de esencia pan de pascua o de cola de mono	0
1 cdta de pisco o ron (opcional)	0
140 gr de harina hipoproteica	14 (0,1 mg/gr)
35 gr de maicena	6 (0,16 mg/g)
35 gr de crémora (sustituto no lácteo)	14 (0,4 mg/gr)
15 gr de polvo de hornear	0
2 gr de goma xantana	0
50 gr de azúcar rubia	0
canela en polvo, jengibre, clavo de olor, nuez moscada (2 gr aprox. de cada uno)	0
40 gr de fruta confitada cortada en trocitos	6 (0,15 mg/gr)
20 gr de arándanos	6 (0,29 mg/gr)
20 gr de pasas	20 (1 mg/gr)
40 gr de chips de chocolate	107 (2,66 mg/gr)
1 cdta de vinagre + 1 cdta de bicarbonato	0
Fa Total	**213 mg**

Preparación Masa:

1. Moler el plátano, poner en un bowl y mezclar con todos los ingredientes líquidos (aceite, agua, miel, las esencias) y la cucharadita de pisco o ron (opcional).
2. Agregar a esa mezcla todos los ingredientes secos (harina hipoproteica, maicena, crémora, polvos de hornear, goma xantana, azúcar rubia, canela, jengibre, clavo de olor, nuez moscada) y luego la fruta confitada, arándanos, pasas y chips de chocolate.
3. Agregar finalmente el vinagre con el bicarbonato y volver a mezclar. La masa no debe quedar líquida.
4. Precalentar el horno a 180º o fuego medio.
5. Poner la mezcla en molde enmantequillado (para ½ kilos aprox.)
6. Poner en el horno por 40 minutos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y glasear si lo deseas (el glaseado se hace con agua y azúcar flor, es libre de FA).

Notas:

a. El plátano se usa para reemplazar el huevo, sin embargo, no se nota, por la cantidad de especias que tiene la preparación.
b. El vinagre se puede reemplazar por jugo de limón o de naranja.
c. Los chips de chocolate están calculados con chips marca Gourmet (40 gr aporta 107 FA), si deseas un pan de pascua con menos FA puedes disminuir los gramos de chips o usar cobertura ambrosoli picada fina (40 gr aporta 45 FA).





Pan de Pascua

con pasas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Sandra León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
300 gr. harina hipoproteica	30 (0,1 mg/gr)
25 gr. polvo de hornear	0
60 gr. de crémora (sustituto no lácteo)	30 (0,4 mg/gr)
1 cucharadita de vinagre de manzana	0
1 cucharadita canela en polvo	0
1 pizca de clavo de olor en polvo, nuez moscada, jengibre)	0
1/2 cucharadita de café (5 gr)	41 (8,2 mg/gr)
150 gr. de azúcar morena (1 taza)	0
100 gr de manzana picada en trocitos con cascara	40 (0,4 mg/gra)
2 cucharadas de margarina (o 50 ml aceite)	0
60 gr. de fruta confitada cortada en trocitos finos.	9 (0,15 mg/gr)
30 gr. de pasas	30 (1 mg/gr)
1 taza de agua (aproximadamente 120 ml)	0
Fa Total	**180 mg**

Preparación Masa:

1. En un recipiente se ponen la harina hipoproteica, los polvos de canela, clavo de olor, la nuez moscada, el polvo de hornear.
2. Se revuelve para mezclar todo muy bien y reservar.
3. Precalentar el horno.
4. En otro recipiente se pone la azúcar morena, la margarina (o aceite), el café y la crémora. Se agrega un chorrito de agua que permita batir bien la mezcla con batidora.
5. Una vez que esté cremosa, se agrega el resto del agua, el vinagre y se revuelve un poco hasta conseguir una pasta homogénea.
6. Se vierte esta pasta al recipiente con los ingredientes secos y se mezcla bien.
7. La mezcla debe poder batirse solo con cuchara, con movimientos circulares para que le entre aire a la masa y suba bien después.
8. Finalmente, se agrega los trocitos de manzana, la fruta confitada y las pasas espolvoreadas con harina hipoproteica, para que al ponerlas en la masa no se vayan al fondo. Se mezcla suavemente con cuchara, con movimientos circulares.
9. Precalentar el horno a 180º.
10. Verter la mezcla en el molde y llevar al horno a 180º, a los 30 minutos bajar a 160º.
11. El tiempo estimado de cocción es de 40 a 50 minutos.
12. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Notas:

a. Si no lo quieres con fruta confitada puedes hacerlo solo con pasas, queda bien (la foto es solo con pasas).
b. Es recomendable usar molde de pan de pascua (molde de papel), para evitar que se desarme al desmoldar.

Pan de Pascua
con fruta confitada



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Mary Inostroza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
350 gr. harina hipoproteica	35 (0,1 mg/gr)
20 gr de harina de trigo	104 (5,2 mg/gr)
½ cdta canela en polvo	0
Pizca de clavo de olor	0
1 pizca de bicarbonato	0
50 gr de azúcar flor	0
1 cdta. de esencia de vainilla	0
1 cda esencia de pan de pascua	0
2 cdas de puré de pera	5 (0,1 mg/gr)
80 gr de mantequilla	34 (0,43 mg/gr)
1 cda de aceite	0
1 cda de vinagre de manzana	0
150 gr de fruta confitada casera (ver notas)	28 (aprox)
1 cda de miel	0
150 ml de agua de chancaca (ver notas)	0
Fa Total	**206 mg**

Preparación Masa:

1. Poner en un bowl la harina hipoproteica (la receta es con harina Apromasa, si usas otra harina hipoproteica (Apromix, Aproten, Prinal, debes agregar 15 gr de polvo de hornear)
2. Agregar la harina de trigo, canela, clavos de olor, bicarbonato y el azúcar flor, y mezclar.
3. Hacer un hueco al centro de la mezcla y agregar la vainilla, esencia de pan de pascua, puré de pera, mantequilla, aceite, el vinagre, la miel y el agua de chancaca.
4. Formar una masa, queda muy blanda. Batir o amasar por unos 5 minutos.
5. Finalmente agregar la fruta confitada y mezclar.
6. Poner en molde enmantequillado, forrar en papel aluminio.
7. Llevar a horno precalentado a 200º por 20 minutos.
8. Retirar el papel aluminio, bajar el horno a 150º y hornear por 10 minutos más.
9. Retirar una vez cocido, dejar enfriar y a disfrutar!

Notas:

a. El agua de chancaca se hace disolviendo un trocito de chancaca en 150 ml de agua y hervir hasta que se disuelva. Dejar enfriar antes de usarla en la preparación.
b. La fruta confitada la puedes preparar en casa: lava y pica en cubitos la fruta (naranja solo parte naranja de la cáscara, manzana y pera con cáscara y kiwi pelado), mezcla las frutas con azúcar y deja reposar, que suelte jugo. Hervir a fuego lento hasta que se evapore el jugo, deja enfriar ¡y listo!, ya la puedes usar.



Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

PANQUEQUES DONAS Y WAFLES

Panqueques Dulces



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 panqueques	

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.







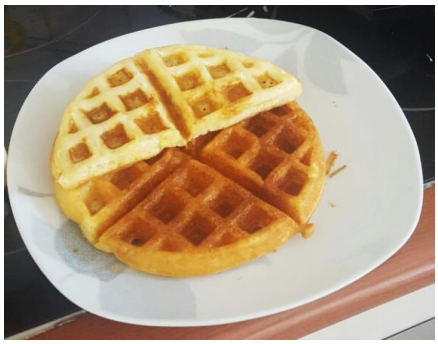
Waffles



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 crémora (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, crémora 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.



Medias Lunas y Donuts



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Valentina Tolmo



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
200 gr harina hipoproteica Apromix	20 (0,1 mg/gr)
70 gr azúcar	0
20 gr polvo de hornear	0
30 gr sustituto no lácteo para café (crémora)	12 (0,4 mg/gr)
50 cc aceite	0
20 cc esencia de vainilla	0
100 cc agua hervida tibia (no se utiliza toda)	0
30 gr cobertura de chocolate en hojuelas	55 (1,84 mg/gr)
20 gr coco molido o rallado	72 (3,6 mg/gr)
Fa Total	**159**
Rinde 5 medias lunas	**3,2 mg FA c/u**
Rinde 5 donuts	**28,6 mg FA c/u**

Preparación Masa:

1. Mezclar en un bowl todos los ingredientes secos.
2. Adicionar el aceite, esencia de vainilla y agua tibia poco a poco (No se utiliza toda el agua. Según sea necesario).
3. Mezclar e incorporar bien todos los ingredientes y formar una masa homogénea que no se pegue en las manos.
4. Dividir la masa en dos partes.



5. Para las donuts: Espolvorear el mesón de trabajo y utilizar una de las partes. Uslerear la masa y dar forma de rosquillas (Salen aprox.5 donuts)





6. Para las medias lunas: Uslerear la masa restante y dar forma triangular.
   Enrollar cada triángulo desde la parte más ancha y dar forma de medias lunas
   (Salen aproximadamente 5 medias lunas).

7. Hornear durante 10 a 15 minutos o hasta que dore.



8. Finalmente derretir las hojuelas de chocolate a baño maría con un poquito de aceite. Untar cada donut y decorar con coco molido.
   También puedes preparar un glasé con un poquito de azúcar flor, agua tibia y colorante vegetal a elección.



Nota: La cobertura de chocolate es marca Caravella.
La pueden encontrar en Tottus)
(1,1 gr proteína en 30 gr = 55 mg Fa).

Mini Donuts PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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

Donas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Claudia Cardemil





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr harina hipoproteica Apromix u otra.	10 (0,1 mg/gr)
50 gr de crémora (sustituto lácteo para café)	20 (0,4 mg/gr)
60 gr de maicena	9,6 (0,16 mg/gr)
70 gr margarina derretida (margarina sin leche)	0
100 gr de azúcar	0
8 gr, polvo de hornear	0
1 ½ cucharadita de sustituto de huevo	0
½ cucharadita de goma xantan	0
Esencia de vainilla	0
Agua tibia	0
Fa Total	**39,6**

Preparación:

1. Juntar en un recipiente todos los ingredientes secos (harina hipoproteica, cremora, maicena, azúcar, polvos, goma xantan, sustituto de huevo), mesclar bien.
2. Agregar margarina derretida, vainilla y agua de a poco, revolver con una cuchara de palo hasta lograr consistencia de queque.
3. Luego incorporar la mezcla en una manga y colocar en máquina de donas.
4. Esta receta se puede utilizar para hacer queque o bizcocho para torta, vaciando la misma mescla al molde deseado.

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

QUEQUES Y QUEQUITOS

Quequitos de Plátano



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Katia Wilkomirsky, fotografías de Katia y Valentina Tolmo





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
¼ taza de mantequilla (100 gr)	**10** (0,1 mg/gr)
½ taza azúcar rubia	**0**
115 gr de plátano molido	**46** (0,4 mg/gr)
½ taza harina Hipoproteica APROMIX (80 gr)	**8** (0,1 mg/gr)
½ taza maicena (80 gr)	**0**
2 cuch. de té de polvo de hornear (10 gr)	**0**
½ cuch. de té de bicarbonato (2,5 gr)	**0**
¼ cuch. de té de sal	**0**
1 cuch. de té de canela en polvo	**0**
½ de taza de agua	
Fa Total	**64**
Fa por porción Contar los quequitos que salgan. Por ejemplo si salen 8 quequitos: cada uno tendrá 64/8=8 mg de FA	**8**

Preparación:

1. Precalentar el horno antes de comenzar.
2. Mezclar bien el azúcar y la mantequilla y agregar el plátano y el agua.
3. Mezclar bien.
4. Pesar, medir y unir aparte todos los ingredientes secos y agregarlo de a poco a la masa revolviendo bien.
5. Batir con batidora eléctrica un minuto y medio para que el queque quede esponjoso.
6. Vaciar en moldes de queque individuales.
7. Los de la foto son mini moldes.
8. Llevar al horno a 200 grados por 10 a 15 minutos.

Torta PKU

Esta preparación puede ser usada para tortas.

El relleno puede ser mermelada, frutas en conserva y crema. Adornar a gusto.

Para la crema se puede utilizar crema vegetal, como la de la fotografía.





Queque Nevado



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Giovanna Madariaga



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
24 gr sustituto de huevo (no egg)	0
160 gr azúcar	0
15 gr polvo de hornear	0
1/4 taza de aceite	0
80 cc agua (1/2 taza)	0
15 gr crémora	6 mg (0,4 mg/gr)
300 gr harina hipoproteica (2 tazas)	30 mg (0,1 mg/gr)
Ralladura de naranja o limón (opcional)	
Azúcar flor para espolvorear	0
Fa Total	**36**

Preparación:

1. Unir en un bowl el azúcar, con el sustituto de huevo y el aceite.
2. Disolver la crémora en la ½ taza de agua y verter sobre la mezcla.
3. Batir con batidora, e incorporar la mitad del polvo de hornear, y cernir suavemente la harina sobre la mezcla.
4. Unir. Debe quedar una masa homogénea (similar a la consistencia de los queques comunes).
5. Incorporar finalmente el polvo de hornear restante, y unir.
6. Precalentar el horno a temperatura alta.
7. Vaciar la mezcla en molde enmantequillado.
8. Llevar el queque al horno a temperatura alta por 15 a 20 minutos. Luego bajar la temperatura al mínimo y hornear por otros 20 minutos aproximadamente.
9. Espolvorear azúcar flor sobre el queque antes de servir.

Notas:

A la preparación se puede agregar ralladura de naranja o limón a gusto, o esencia de vainilla al momento en que se agrega el agua con la crémora.



Queque Naranja



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Marisol Miranda, fotografías de Carolina Barría y Carmen Gloria Blanco



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
2 tazas harina hipoproteica APROMIX (200 gr)	20 (0,1/gr)
1/2 taza crémora o 30gr (sustituto no lácteo)	12 (0,4/gr)
1/4 taza azúcar glacé (azúcar flor) (30 gr)	0
1 cucharadita de Canela en polvo	0
1 cucharadita de polvos de hornear	0
Ralladura de una naranja	0
1 ½ taza jugo naranjas o jugo watts (200 ml)	30
2 cucharaditas de crema Nestlé (30 gr)	38
sucralosa líquida (si deseas menos azúcar flor)	0
Fa Total	**100**

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes secos harina hipoproteica APROMIX, crémora, azúcar y polvo de hornear.
2. Mezclar a parte la crema Nestlé, canela y ralladura de naranja formando una pasta más o menos liquida. Unir esta pasta con los ingredientes secos y unir bien.
3. Agregar una taza de jugo de naranja reservando la otra mitad para ir agregando poco a poco a la masa. Mezclar todo con una espátula hasta lograr una masa pegajosa.
4. Untar el molde con aceite y sacar el excedente con toalla nova, espolvorear ligeramente con harina hipoproteica .
5. Esparcir la mezcla en molde pequeño, de aproximadamente 15x15 cm.
6. Cocinar por 40 minutos aproximadamente a temperatura media (depende del horno).
7. Desmontar una vez que esté tibio o frio, guardar sellado y o refrigerar (Endurecen las orillas expuesto al aire).

Torta PKU

Esta preparación puede ser usada para tortas. La consistencia es blanda y esponjosa.

El relleno puede ser mermelada, frutas en conserva y crema. Adornar a gusto.

Para la crema se puede utilizar crema vegetal, como la de la fotografía.





Queque Naranja con chips de chocolate



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: María Inostroza **Fotografía: Sandra León**



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
350 gr harina hipoproteica	35 (0,1 mg/gr)
100 gr de azúcar	0
2 cucharaditas de polvos de hornear	0
2 cucharadas de miel	0
2 cucharadas de aceite	0
1 naranja chica (160 gr)	48 (0,3 mg/gr)
30 gr chocolate picado Cobertura Ambrosoli	33 (1,1 mg/gr)
150 ml de agua	0
Fa Total	**116**

Preparación:

1. Lavar la naranja y sacar los extremos, partirla y retirar las pepitas sí tuviese.
2. Poner en la juguera el agua y agregar la naranja, la miel y el aceite.
3. Batir a velocidad alta hasta que se triture bien la naranja.
4. En un bolw, poner los ingredientes secos.
5. Hacer un hueco al centro y poner el batido. Mezclar bien.
6. Poner la mezcla en un molde previamente enmantequillado.
7. Introducir el chocolate en diferentes partes antes de ir al horno
8. Una vez puesta la mezcla en el molde puedes forrar el molde con papel aluminio para que no pierda humedad.
9. Llevar al horno precalentado por 30 minutos aproximadamente.
10. Retirar el papel aluminio unos 10 minutos antes de su cocción para que se dore.



Notas:

- Si prefieres puedes pelar muy delgada la naranja y reservar esa cascara, luego pelar la parte blanca de la naranja y desechar, para evitar un sabor amargo a la masa.
- Si la naranja está muy jugosa puede que necesites menos agua, así que agrega solo 100 ml a la juguera y reserva 50 ml para agregar a la masa hasta que quede con la consistencia deseada de queque.
- Si usas harina hipoproteica con polvos de hornear no necesitas agregarlo a la masa.
- El chocolate utilizado es una sugerencia, la cobertura Pastelera Choc de Ambrosoli aporta 2,2 gr de proteína en 100 gr, lo que equivale a 110 mg en 100 gr o (1,1 mg/gr).

Queque de zanahoria en licuadora



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Mariela Muñoz



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
125 ml de aceite	0 mg
166 gr zanahoria	50 mg (0,3 mg/gr)
100 gr azúcar light	0 mg
6 gr sustituto de huevo	0 mg
150 gr. Harina Hipoproteica (3 tazas Luminarc rasas).	15 mg (0,1 mg/gr)
10 gr. polvos de Hornear (2 cucharaditas de té semi colmadas)	0 mg
Fa Total	**65**

Preparación:

1. En una licuadora se pone el aceite, las zanahorias en rodajas, el azúcar y el sustituto de huevo.
2. Se licúa hasta que se mezcle bien.
3. Después se junta con la harina hipoproteica cernida y los polvos de hornear.
4. Revolver con una cuchara hasta que todo se incorpore.
5. Verter en moldes individuales o en un solo molde, previamente enmantequillados.
6. Precalentar el horno a 180ºC (horno medio).
7. Hornear por aproximadamente 35 minutos.

Nota:

Se puede usar azúcar normal. La ventaja del azúcar light es que tiene menos calorías, y está elaborada con stevia o sucralosa. No tiene aspartamo.





Quequitos sin batidora
(12 quequitos)



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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 crémora (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 175ºC (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 crémora con 50 cc de agua. Reservar.
8. Pesar 60 gr. de plátano. Moler con un tenedor. Agregar de la mezcla de crémora 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 enmantequillados.
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.

Quequitos de Zanahoria

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Katia Wilkomirsky



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
¼ taza de aceite	**0**
¼ taza azúcar morena	**0**
¾ taza zanahoria rallada fina (90 gr)	**27** (0,3 mg/gr)
½ taza de piña semi molida (140 gr)	**14** (0,1 mg/gr)
½ taza harina Hipoproteica APROMIX (80 gr)	**8** (0,1 mg/gr)
½ taza maicena (80 gr)	**13** (0,16 mg/gr)
2 cuch. de té de polvo de hornear (10 gr)	**0**
½ cuch. de té de bicarbonato (2,5 gr)	**0**
¼ cuch. de té de sal	**0**
1 y ½ cuch. de té de canela en polvo	**0**
¼ de taza de agua	
Fa Total	**62**
Fa por porción Contar los quequitos que salgan. Por ejemplo si salen 10 quequitos: cada uno tendrá 62/10=6,2 mg de FA	**6**

Preparación:

1. Precalentar el horno antes de comenzar.
2. En un recipiente mezclar el aceite con el azúcar. Incorporar la zanahoria rallada y la piña molida con jugo.
3. Aparte mezclar todos los ingredientes secos y agregarlo a la mezcla junto con el agua.
4. Batir con batidora eléctrica un minuto y medio.
5. Llevar al horno 20 minutos si son quequitos.
6. Si prefieres preparar un queque entero, hornear por 30 a 35 min.
7. En caso de horno eléctrico, usar a 190°, retirar y dejar que se enfríen.

Queque Glaseado de Zanahoria



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Marcela Torres



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
Queque	
100 gr harina hipoproteica	10 (0,1 mg/gr)
60 gr maicena	10 (0,16 mg/gr)
60 gr de azúcar	0
30 gr de cremora	12 (0,4 mg/gr)
1 cucharadita de polvo de hornear	0
¼ taza de aceite (50 cc)	0
1 zanahoria (70 gr aprox pelada)	21 (0,3 mg/gr)
60 ml de agua tibia	0
Glaseado	
150 gr de azúcar flor	
1 cucharada de líquido (usar mitad de jugo de limón y mitad de agua)	5 aprox
Fa Total:	**58**

Nota: En caso de usar Prinal, agregar 10 mg a la FA total, dado que Prinal aporta 0,2 mg/gr.

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
2. Molerla junto con el aceite y reservar.
3. Juntar la mezcla con el azúcar, cremora y agua, luego batir.
4. Incorporar la harina y batir nuevamente. Y por último agregar polvos de hornear y revolver.
5. Poner mantequilla y harina en los bordes del molde y verter la mezcla.
6. Precalentar el horno.
7. Cocinar 30 minutos aproximadamente a llama media (o 180 °).
8. Esperar 10 minutos antes de sacar del horno.

Glaseado:

9. Se baten el azúcar con la cucharada de agua limón rápidamente hasta formar la cremosidad que se quiera.
10. Glasear el queque dejando que caiga por los lados. Dejar secar, servir frío.
11. Listo... A comer 😋😋😋

Quequitos Smiley

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Valentina Tolmo





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
150 gr de plátano (1 plátano)	**60 (0,4 mg/gr)**
30 gr de azúcar (4 cucharaditas)	**0**
2 cucharaditas de esencia de vainilla	**0**
110 gr de maicena (9 cucharadas)	**18 (0,16 mg/gr)**
30 gr de harina de trigo (2 cucharadas)	**156 (5,2 mg/gr)**
2 cuch. de té de polvo de hornear (10 gr)	**0**
1 sachet de Smiley kids de 113 gr (compota de frutas y verduras)	**50 mg**
Fa Total	**284**

Nota: Puedes reemplazar el harina de trigo (156 mg FA) por harina hiproteica, donde 30 gr de Apromix equivalen a 3 mg de FA, lo que reduce a **131 mg de FA** la preparación.

Preparación:

1. Moler el plátano y mezclar con el azúcar y la esencia de vainilla.
2. Añadir a la mezcla la maicena, harina y los polvos de hornear.
3. Finalmente agregar el sachet de Smiley kids y juntar.
4. Verter en moldes de quequitos individuales previamente enmantequillados.
5. Llevar a horno precalentado a temperatura media, y hornear por aproximadamente 25 minutos.

Dato:

Smiley kids es una compota individual de frutas y verduras, lo encuentras en supermercados, hay de 4 tipos: pera+arvejas+brócoli; pera+plátano+mango; manzana+pera+canela; y manzana+camote+zanahoria. 1 sachet (113 gr) contiene 50 mg de fenilalanina.



Queque con trocitos de manzana



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Ximena León



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
45 gr. de Crémora	18 (0,4 mg/gr)
275 gr harina hipoproteica APROMIX	27,5 (0,1 mg/gr)
30 gr de polvo de hornear	0
70 gr de azúcar	0
125 gr de margarina	0
35 ml de aceite	0
Esencia de vainilla	0
125 cc agua	0
200 gr de manzana roja o verde	20 (0,1 mg/gr)
Azúcar para espolvorear encima	0
Fa Total	**65,5**

Preparación:



1. Precalentar el horno a 200 grados.
2. Picar la manzana con cascara en trocitos de 1 cm de ancho. Reservar.
3. En un recipiente mezclar la margarina con el azúcar y batir con batidora eléctrica hasta que quede cremoso, agregar el aceite, la crémora, la esencia de vainilla y batir un poco más. Guardar la batidora.
4. En otro recipiente o bowl mezclar la harina hipoproteica con los polvos de hornear.
5. Agregar al batido la mezcla de harina alternando con el agua.
6. Se va revolviendo a mano con cuchara, levantando la masa con la cuchara para que se airee. Mover la cuchara de afuera hacia adentro del bowl, en círculos.
7. Queda con una consistencia espesa y suave, parecida a un puré espeso.
8. Agregar los trocitos de manzana y revolver de la misma manera aireada para incorporar las manzanas a la masa.
9. Enmantequillar un molde para queque redondo con hoyos. Su usa este molde para que no quede crudo al medio.
10. Poner la masa en el molde de a cucharadas, sin aplastar, cubriendo todo el molde.
11. Espolvorear el azúcar granulada en la superficie, esto hace que tenga costra después.
12. Hornear por aproximadamente 25 minutos a 200 grados y luego bajar a 175 grados por otros 10 minutos o hasta que se dore.
13. Dejar enfriar un rato en el horno, retirar y servir.



Cupcake de vainilla



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paz Urrutia





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
MASA	
180 gr. harina hipoproteica APROMIX (2 tazas)	18 (0,1 mg/gr)
30 gr. crémora (crema no láctea)	12 (0,4 mg/gr)
10 gr. polvo de hornear	0
1 cucharadita de aceite	0
1 taza de agua	0
1 cucharadita de esencia de vainilla	0
50 gr. de azúcar	0
Fa Total Masa	**30**
FROSTING	
130 gr. mantequilla	56 (0,43 mg/gr)
1 sobre glaseado vainilla Gourmet	0
20 ml de agua	0
Fa Total Relleno	**56**
Fa Total	**86**

Preparación Masa:

1. En un bowl mezclar el azúcar, esencia de vainilla y aceite.
2. Agregar la harina, la crémora, y polvos de hornear.
3. Mezclar bien e incorporar de a poco el agua hasta que la masa quede como la de un queque.
4. Hornear en moldes individuales de cupcake.
5. Desmoldar y dejar enfriar
6. Para el frosting, mezclar bien la mantequilla con el sobre de glaseado y los 20 ml de agua. Debe quedar cremoso.
7. Pintar los cupcake con el frosting.
8. Luego agregar mostacillas multicolor.

La receta utiliza glaseado Gourmet,
sobre de 170 gr. hay de vainilla y de chocolate.



Cupcakes de Plátano



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Cecilia Moreno, fotografías de Cecilia y Vanessa Pinela



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
2 tazas harina hipoproteica APROMIX (180 gr)	**18** (0,1/gr)
1/2 taza crémora o 30gr (sustituto no lácteo)	**12** (0,4/gr)
30 gr de azúcar	**0**
1 cucharadita de polvos de hornear (10 gr)	**0**
5 ml de aceite	**0**
2 plátanos molidos (240 gr)	**96**
Agua según necesidad	**0**
Fa Total	**126**
Fa por porción Contar los quequitos que salgan. Por ejemplo si salen 12 quequitos: cada uno tendrá 126/12=10 mg de FA	**10**

Preparación:

1. Precalentar el horno antes de comenzar.
2. Mezclar bien el azúcar con el aceite y el plátano.
3. Agregar el harina hipoproteica, la crémora y los polvos de hornear, mezclar bien.
4. Batir con batidora eléctrica un minuto y medio para que el queque quede esponjoso. Agregar agua según necesidad, para que quede con consistencia de masa de queque.
5. Vaciar en moldes de queque individuales.
6. Llevar al horno por 10 a 15 minutos.

Adornos

Puedes adornar los cupcakes o mini queques con crema y mostacillas. Para la crema se puede utilizar crema vegetal, como la de la fotografía.





Bizcochuelo PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
50 gr. Mantequilla (a temperatura ambiente)	21,5 (0,43 mg/gr)
50 gr. Azúcar Flor	0
1 cucharadita de té Esencia Vainilla	0 mg
120 gr. Harina Hipoproteica Apromix	12 mg FA
1 cucharadita de té Sustituto de Huevo	0
1 cucharadita de té Polvo de Hornear	0
10 gr. Sustituto no lácteo para café (Crémora)	4 mg (0,4 mg/gr)
100 cc de Agua	0
Fa Total	**37,5**

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180ºC (Horno Medio). Enmantequillar un molde de 20 cms. de diámetro.
2. En un bowl colocar los 50 gr. de mantequilla, junto con 50 gr. de azúcar flor y 1 cucharadita de té de esencia de vainilla. Batir con la batidora a velocidad media, hasta que quede una crema suave.
3. En otro bowl juntar los ingredientes secos: 120 gr de Harina Apromix, 1 cucharadita de té Sustituto de Huevo, 1 cucharadita de té polvo de hornear.
4. Diluir 10 gr Sustituto lácteo para café (crémora) con agua hasta completar 100 cc. de volumen (para que quede como leche de consistencia)
5. Agregar los ingredientes secos a la crema de mantequilla. Agregar la mitad del líquido y batir a velocidad media. Agregar el resto de líquido y batir hasta incorporar bien todos los ingredientes.
6. Verter el batido en el molde enmantequillado y emparejar la superficie.
7. Llevar al horno y hornear por aprox. 20-25 minutos. Se coloca dorado en la superficie y probar con un palito si está listo (el palito debe salir seco).
8. Enfriar en una rejilla.

   Esta receta sirve para un bizcochuelo, de tamaño máximo 20 cms. de diámetro. Si se desea hacer una torta de varias capas, hay que hacer el doble de batido.

Puedes agregar colorante a la masa cruda para obtener una torta de colores





Queque para Torta

10 a 15 personas



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Mary Inostroza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
300 gr harina hipoproteica (2 tazas)	30 (0,1 mg/gr)
30 gr de mantequilla	13 (0,43 mg/gr)
1 cucharada de polvo de hornear	0
1 cucharada de miel	0
90 gr azúcar morena o blanca	0
90 ml de agua templada	0
Total parcial	**43**
Variaciones sabor queque:	
Queque naranja: agregar 1 naranja entera sin las tapas: 130 gr naranja **40 gr de cáscara**	 39 (0,3 mg/gr) 30 (0,75 mg/gr)
Queque piña: 200 gr de piña	20 (0,1 mg/gr)
Queque chocolate: agregar 50 gr de chocolate cake mix Orgran	69 (2,7 mg/gr
Fa Total: Queque Naranja	**43+29+30 = 102**
Queque Piña	**43+20 = 63**
Queque Chocolate	**43+69 = 112**

Nota: Está calculada con harina Apromix, que aporta 0,1 mg/gr. En caso de usar Prinal, agregar 30 mg a la FA total, dado que Prinal aporta 0,2 mg/gr.

Preparación:

1. En un bol poner todos los ingredientes secos y mezclar.
2. Queque naranja: Lavar y cortar los extremos de la naranja. Cortar la naranja con la cascara en trozos y retirar las pepas si las tuviese. Poner en la juguera los trozos de naranja, agregar el agua y licuar.
3. Queque piña: poner en la juguera la piña pelada y el agua y licuar.
4. Agregar la fruta licuada a al bol con los ingredientes secos.
5. Queque chocolate: agregar a los ingredientes secos el mix de chocolate y el agua tibia.
6. La mezcla debe quedar con la consistencia de un queque normal.
7. Poner en lata enmantequillada.
8. Llevar a horno precalentado a temperatura de 180 grados aproximadamente, por un tiempo estimado de 20 minutos.



Nota: La cáscara de naranja se calculó con un aporte de 1,5 gr de proteína en 100 gr, fuente: http://www.dietaynutricion.net/informacion-nutricional-de/cascara-de-naranja/

Corporación PKU Chile

PKU

crecer unidos

RECETARIO PKU

POSTRES

Merengue Aproteico



Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Paula Fluxá **Fotografías: Paula Fluxá y Sandra León**



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
6 Cucharadas soperas de sustituto de huevo ORGRAN NO EGG (80 gr)	0
½ taza de azúcar (100 gr)	0
½ taza de agua helada (120 cc)	0
Fa Total	**0**
Rinde 24 merenguitos aprox. 0 FA cada uno	**0**

Preparación:

1. Poner previamente el agua al congelador para que esté muy helada, pero líquida aún.
2. Agregar en un bol el sustituto de huevo y la mitad del agua helada.
3. Batir con batidora y agregar el resto del agua de a poco, se formará una pasta.
4. Agregar lentamente el azúcar y batir hasta que forme picos suaves y si uno trata de dar vuelta el bol, el merengue no se cae.
5. Puedes llevar al horno... para merenguitos, o bien usarlo así para cubrir postres o tortas.
6. Para hacer los merenguitos, precalentar el horno a 150°.
7. Poner la pasta en una manga de decoración y hacer los merenguitos sobre lata enmantequillada.
8. Hornear a baja temperatura (100° a 150°), por aproximadamente 30 minutos.
9. Retirar, dejar enfriar y servir.







Nota: En los supermercados encuentras el sustituto de huevo **NO EGG**, de ORGRAN, que aporta 0 gr de proteína.

No confundir con el Vegan Easy Egg, de Orgran el cual no sirve para los PKU, pues tiene 14,9 gr de proteína en 100 gr.

Postre de Peras



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

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.



Colegiales PKU



Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Karen Soto **Fotografía Sandra León**





Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
250 gr Pan hipoproteico	20 mg (estimado)
150 ml crema vegetal	0 mg
250 ml agua	0 mg
100 gr de azúcar (aprox. ½ taza)	0 mg
Pizca de canela en polvo	0 mg
Esencia de vainilla	0 mg
20 gr Pasas negras (opcional)	20 mg (0,1 mg/gr)
Azúcar para el caramelo (aprox. ½ taza)	0 mg
Fa Total	**40**

Preparación:

1. Rallar todo el pan. Recomendable aprovechar el pan más viejo.
2. Poner en un recipiente los 150 ml de crema vegetal diluida en 250 ml de agua.
3. Agregar la canela en polvo y la esencia de vainilla.
4. Agregar la taza de azúcar, revolver
5. Agregar el pan rallado a la crema diluida y mezclar para que se remoje bien.
6. Dejar remojando aproximadamente 1 hora.
7. Preparar un caramelo, poner en el fondo de un molde.
8. Agregar la mezcla remojada.
9. Agregar las pasas si desea.
10. Si desea puede espolvorear azúcar en la superficie al momento de llevar al horno incorporando pizcas de margarina, para obtener un dorado más atractivo.
11. Llevar a horno por 40 minutos aproximadamente.
12. Dejar enfriar y guardar en el mismo molde cubriendo con papel film.
13. Se puede servir volteado, para que se vea más sabroso con el caramelo.

Ideas: Puede agregar ½ manzana pelada y picada en cubitos de 1 cm a la mezcla antes de hornear. También se puede reemplazar el azúcar por chancaca.

Yogurt y Helado PKU



Corporación PKU Chile
PKU crecer unidos

Colaboración: Mary Inostroza



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
100 gr de Fruta fresca a elección:	
- Frutilla	21(0,21 mg/gr)
- Durazno	20 (0,2 mg/gr)
- Damasco	50 (0,5 mg/gr)
- Pera	10 (0,1 mg/gr)
- Piña	10 (0,1 mg/gr)
100 gr de crema a elección:	
- Crema Vegetal Puratos Ambiante	0
- Crema Nestlé	**125** (1,25 mg/gr)
Fa Total	**A calcular**

Preparación Yogurt:

1. Elige la fruta que vas a usar para el yogurt (frutilla, durazno, damasco, pera, piña u otra). La fruta le da ese toque ácido.
2. Pelar la fruta y darle un hervor a la fruta, con muy poca agua y pizca de azúcar, y dejar enfriar.
3. Si usas la crema vegetal, debes batir la crema hasta que aumente su volumen y quede firme (eso se llama montar la crema).
4. A parte, licúa la fruta en la juguera o con minipimer.
5. Mézclala con la crema y listo el yogurt!. Dura 3 días en el refrigerador.
6. Si usas crema Nestlé, se licua junto con la fruta en la juguera o minipimer.

Preparación Helado:

7. Es similar a la receta del yogurt: Cocer la fruta y licuarla con un mínimo de agua o nada y agregar esta vez un poco más de azúcar, dejar enfriar en el refrigerador (debe estar bien fría la fruta). Montar la crema y agregar la fruta luego unas horas al freezer.
8. También puedes hacer helado de chocolate o vainilla, usando pasta Betty Croquer en vez de fruta.









Manjar pku

Corporación PKU Chile
PKU
crecer unidos

Colaboración: Viviana Llancafi



Ingredientes	Contenido de Fenilalanina (mg)
2 tazas de leche de coco (500 ml)	50 (0,1 mg/ml)
4 cucharadas de azúcar rubia	
esencia de vainilla	
Fa Total	**50**

Preparación:

1. Calentar la leche y agregar el azúcar.
2. dejar que hierva y revolver.
3. Una vez que empiece a subir, bajar llama y soplar espuma para que no se salga.
4. Hervir a fuego suave por 35 o 40 min y luego agregar vainilla.
5. Y dejar reposar y refrigerar

Notas:
La leche de coco utilizada si bien dice 0 proteínas en la información nutricional, se ha calculado considerando que 100 ml aportan 10 mg de fenilalanina, según criterio USA.

La leche de coco corresponde a la siguiente:



RECETARIO PKU

crecer unidos

+569 64202099

m.miranda@pkuchile.cl
s.leon@pkuchile.cl
p.fluxa@pkuchile.cl

Corporación PKU Chile

@corporaciónpkuchile