



UNIVERSIDAD
Finis Terrae

Recetario Saludable para Niños Escolares con PKU



AUTORES:

Magdalena Mateluna W.

Maria Ignacia Tagle G.

TUTORA:

Ana María Salazar

2014

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos profundamente a nuestra tutora Nta. Ana María Salazar por entregarnos toda la evidencia científica a su disponibilidad y por su apoyo durante este proceso.

Agradecemos además a los validadores expertos del INTA, quienes evaluaron satisfactoriamente todos los aspectos importantes a considerar en nuestro Recetario.

Cabe destacar a la Universidad Finis Terrae quien nos dio la oportunidad de realizar esta maravillosa experiencia, donde conocimos y compartimos con pacientes portadores de esta enfermedad, quienes nos asesoraron y enseñaron con sus experiencias.

Y por último y no menos importante, agradecemos a Josefina Montenegro, estudiante de Diseño Gráfico de la Universidad Tecnológica INACAP, por su dedicación y apoyo en los diseños otorgados en el Recetario durante todo este proceso.

INDICE

	Página		Página
ENTRADAS		POSTRES	
- Salsa Bechamel	5	- Crema	22
- Tomate Relleno	6	- Flan con Salsa de Chocolate	23
- Brócoli en Salsa Bechamel de Hierbas	7	- Helado de Mora	24
- Ensalada de Zanahoria- Escarola	8	- Budín de Lúcumá	25
- Crema de Zapallo Camote	9	- Frutillas Fritas	26
- Sopa de Espárragos con Crutones	10	- Panqueques con Mermelada	27
- Verduras en Tempura	11	- Macedonia de Frutas	28
		- Compota de Fruta	29
PLATO DE FONDO		MASAS Y DULCES	
- Ensalada de Espirales	13	- Caramelo	31
- Hamburguesas y Vienesas de Cochayuyo	14	- Cupcakes de Vainilla	32
- Fritos de Coliflor	15	- Galletas de Chocolate	33
- Charquicán de Verduras	16	- Torrijas	34
- Croquetas de Zanahorias	17	- Pan Aprotéico	35
- Panqueques con Espinaca y Choclo	18		
- Crema de Papas y Porotos Verdes	19	MEDIDAS CASERAS UTILIZADAS PARA LAS PREPARACIONES	36
- Empanadas de Champiñones y Choclo	20		
		¿DÓNDE ENCONTRAR SUSTITUTO DE HUEVO?	37
		TABLA DE ALIMENTOS PERMITIDOS CONTROLADOS - PROHIBIDOS	38
		EQUIVALENCIA DE RECETAS A MEDIDA CASERA DE 200cc	40

NOTA:
TODAS LAS PREPARACIONES QUE INCLUYEN LECHE LIBRE EN PROTEINAS,
TIENEN CONSIDERADO, EN SU APORTE NUTRICIONAL, LA FORMULA LACTEA
"PHENEX 2".

ENTRADAS



Salsa Bechamel



2 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Margarina	50	5 Cdas.
Harina apteica	50	1/2 Taza Luminarc
Leche libre en proteínas*	250	2 1/2 Tz. Luminarc

Preparación:

1. Derrita la mantequilla en una cacerola y añada poco a poco la harina apteica, revolviendo de forma continua.
2. Cueza a una temperatura media durante 2 o 3 minutos para obtener una crema uniforme. Quítelo del fuego y añada de forma gradual la cantidad indicada de leche libre en proteínas.

3. Llévela a ebullición y cuézalo durante 2 o 3 minutos revolviendo continuamente. Sirva.

Variedades:

Salsa de curry: añada una cucharadita de curry en polvo a la salsa.
 Salsa de Tomate: añada 1 cucharada de tomate triturado a la salsa.
 Salsa de hierbas: añada 1 cucharadita de hierbas mezcladas (albahaca, orégano) a la salsa.

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	1.3	2,3	12	4,8	372
Por ración	0.7	1,2	6	2,4	186

*Leche preparada de acuerdo a fórmulas recomendada por especialista.

Tomates Rellenos



Preparación:

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

4 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Tomate	480	4 unid. med.
Cebolla picada	130	11/3 Tz Luminarc
Ajo picado fino	10	1 Cda.
Aceite omega3	20	2 Cdas.
Arroz cocido	80	3/4 Tz Luminarc
Perejil picado	10	1 Cda.
Choclo	40	1/3 Tz Luminarc
Mayonesa	40	4 Cdas.
Sal	-	-

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	497	10	70,2	54,6	302
Por ración	124	2,5	17,6	13,7	76

Brócoli en Salsa bechamel de Hierbas



4. Incorporar en una fuente de horno el brócoli y escurrir encima la salsa bechamel. Por último espolvorear por encima un poco de pan rallado para gratinar y llevar al horno caliente por 15 minutos o cuando dore la superficie.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	455,3	15,3	81,9	49,7	1045
Por ración	151,8	5,1	27,3	16,6	348

*Leche preparada de acuerdo a fórmulas recomendada por especialista.

3 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Brócoli	500	5 Tz Luminarc
Margarina	50	5 Cdas.
Harina apteica	50	1/2 Tz. Luminarc
Leche libre en proteínas *	380	3 3/4 Tz Luminarc
Pan apteico rallado	1	0,2 Cdita.

Preparación:

1. Calentar el horno a 180° C. Escaldar los brócoli en agua hirviendo y reservarlos
2. En una olla pequeña derretir la margarina y agregarle la harina, formar una mezcla homogénea y esperar que dore.
3. Agregar la leche y cocer hasta que espese levemente, luego agregar hierbas y sal.

Ensalada de Zanahoria – Escarola



2 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Lechuga escarola	20	1/4 Tz Luminarc
Zanahoria	10	1/5 Tz. Luminarc
Ajo	10	1 Cda.
Vinagreta	-	
Aceite omega 3	10 ml	1 Cda.
Mostaza	10	1 Cda.
Vinagre de vino	10ml	1 Cda.
Sal	-	

Preparación:

1. Limpiar, lavar y escurrir la lechuga, lavar y pelar zanahoria y luego rallarla.
2. Preparar una vinagreta batiendo el aceite con el ajo muy picado, un poco de mostaza y sal.
3. Añadir el vinagre y seguir batiendo para que ligue.
4. Untar la ensaladera en que se va a servir con un diente de ajo cortado por la mitad (hací no tendrá un sabor muy fuerte). ponemos la escarola en la fuente, mezclamos con vinagreta y aliñamos la zanahoria.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	222	6.2	4,8	20,1	240
Por ración	111	3.1	2,4	5	120

Crema de Zapallo Camote



Preparación:

1. Saltear sin dorar la cebolla en el aceite.
2. Cocer el zapallo durante 15 - 20 minutos o hasta que este blando.
3. En una licuadora agregar los trozos de zapallo cocidos, la cebolla salteada y agregar un poco de caldo
4. Licuar hasta dejar como puré. Poner el puré en una olla agregar el caldo y aliños.
- 5 Hervir suavemente por 5 minutos.
6. Agregar la crema en polvo, revolver. Servir.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	369	7,1	51,3	56,3	417
Por ración	123	2,4	17,1	18,8	139

3 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Zapallo camote picado	500	5 Tz. Luminarc
Cebolla cortada en pluma	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Perejil picado	-	-
Aceite omega 3	15	3 Cdita.
Caldos de verdura natural	100	1 Tz. Luminarc
Crema	40	4 Cdas.
Sal	-	-

Sopa de Espárragos con Crutones



Preparación:

1. Saltear la cebolla pluma en el aceite.
2. Cocer los espárragos alrededor de 15 minutos.
3. Cortar todas las cabezas de los espárragos y reservarlas.
4. En una licuadora agregar los espárragos restantes (tallos), la cebolla pluma y el caldo de verduras.
5. Una vez licuado servir en un plato hondo y agregar las cabezas de espárragos.
6. Al momento de servir acompañar con crutones y perejil.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	351	12,4	45,9	17,3	391
Por ración	117	4,1	15,3	5,8	130

3 raciones:

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Espárragos	500	5 Tz. Luminarc
Cebolla en pluma	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Perejil picado	-	-
Aceite omega 3	15	3 Cdita.
Caldo de verdura natural	600	6 Tz. Luminarc
Sal	-	-
crutones	30	1/5 Tz. Luminarc

Verduras en Tempura



3 raciones:

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Espárragos	80	3/4 Tz. Luminarc
Pimentón rojo	80	3/4 Tz. Luminarc
Zapallo italiano	100	1 Tz. Luminarc
Berenjena	100	1 Tz. Luminarc
Aceite para freír*	200	2 Tz. Luminarc
Agua helada	400	4 Tz. Luminarc
Harina apteica	200	2 Tz. Luminarc
Sustituto de huevo	15	3 med. Nestlé
Maicena	40	8 med. Nestlé
Levadura en polvo	5	1 med. Nestlé
Sal	-	-

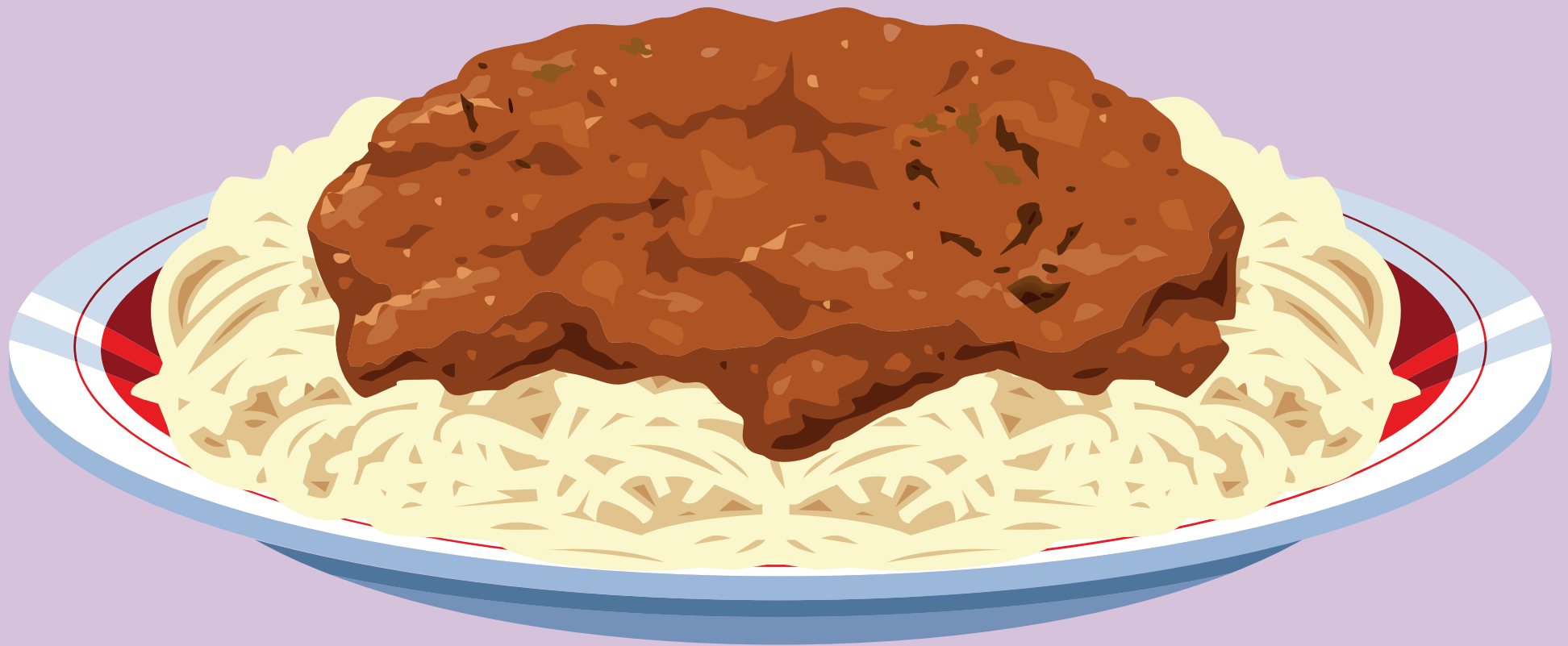
Preparación:

1. Lavar las verduras y cortarlas en bastones, escaldar en agua hirviendo con sal y secar.
2. Preparar la tempura: meter el agua en el congelador y justo antes de que llegue a congelarse la sacamos y la añadimos a la harina, la maicena, la levadura y el sustituto de huevo, que previamente habremos mezclado. Incorporar un poco de sal.
3. Rebozar las verduras en la mezcla anterior y freír en aceite bien caliente.
4. Colocaremos sobre papel absorbente de cocina y serviremos.

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	154,6	9	159,3	26,1	961
Por ración	51,5	3	53,1	8,7	320

*El aceite para freír se consideraron solo 20cc ya que el alimento absorbe alrededor de un 10% del aceite.

PLATOS DE FONDO



Ensalada de Espirales



4 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Espirales aprotéicos crudos	36	1/4 Tz. Luminarc
Pimiento verde cortado en cubitos	30	1/4 Tz. Luminarc
Tomate picado	120	1 1/4 Tz. Luminarc
Apio picado	120	1 1/4 Tz. Luminarc
Brócoli	60	1/2 Tz. Luminarc
Zanahoria rallada	120	1 1/4 Tz. Luminarc
Coliflor cortada	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Aliño:	-	-
Vinagre de vino	10 ml	1 Cda.
Aceite de omega 3	45 ml	4 1/2 Cda.
Miel	5 ml	1 Cdita.

Pepino picado en dado	50
Perejil picado (decoración)	-

Preparación:

1. Cocer la pasta como se indica en el paquete, pasarla por agua fría, escurrirla y mezclarla junto con las verduras en un recipiente grande.
2. Revolver los ingredientes del aliño hasta que estén mezclados. Por último, espolvorear con el perejil picado.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	317	9,5	68,3	47,5	729
Por ración	79,3	2,4	17,1	11,9	182

Hamburguesas y Vienesas de Cochayuyo



3 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Cochayuyo cocido y molido en la juguera	140	1 1/2 Tz. Luminarc
Papas	50	1/2 Tz. Luminarc
Maicena	30	6 med. Nestlé
crémora (polvo para el café)	10	9 med. Nestlé
Sal	-	-
Aceite omega 3	45	4 1/2 Cda.
Ciboullete	-	-
Agua (si es necesario)	-	-

Preparación:

1. Colocar la maicena y el crémor en un recipiente, agregar la papa y el cochayuyo molido, mezclar añadiendo el aceite y la sal. (Puede elegir dar forma de hamburguesa o vienesa con las manos).
2. Colocar en un sartén con abundante aceite y freír por ambos lados, hasta que se dore. Adorne con ciboulette picada.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	83,9	2,8	42,1	45,3	585
Por ración	27,9	0,9	14	15,1	27,9

Fritos de Coliflor



Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	213,2	5,6	22,9	30,6	379
Por ración	106,6	2,8	11,5	15,3	190

2 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Coliflor	300	3 Tz. Luminarc
Maicena	10	2 med. Nestlé
Aceite omega 3	30	3 Cdas.
Agua	5	1 Cdita.
Cilantro	-	-

Preparación:

1. Cocer la coliflor con sal.
2. Una vez cocida se muele y se le agrega la maicena disuelta agua y el cilantro picado fino.
3. Se hace una mezcla, se forman dos porciones y se ponen a freír por 3 minutos cada una.
4. Sazonar con aliños y sal a gusto.

Charquicán de Verduras



Preparación:

1. Cocer las verduras con poca agua.
2. Freír la cebolla, agregar los aliños y mezclarlos con las verduras cocidas, y moler con tenedor.
3. Servir caliente.

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por ración	189	3,3	26,7	1,3	182

1 ración

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Papas	70	3/4 Tz. Luminarc
Zapallo	30	1/3 Tz. Luminarc
Zapallo italiano	100	1 Tz. Luminarc
Porotos verdes	50	1/2 Tz. Luminarc
Aceite omega 3	10	1 Cda.
Cebolla	30	1/3 Tz Luminarc
Caldo de cocción de verduras	50	1/2 Tz. Luminarc
Aliños (sal, ají de color, ajo)	-	-

Croquetas de Zanahoria



5 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Leche libre en proteínas *	1000	10 Tz. Luminarc
Margarina superior	120	1 1/4 Tz. Luminarc
Harina apteica	120	1 1/4 Tz. Luminarc
Aceite de oliva	50	5 Cdas.
Zanahoria rallada	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Papas	50	1/2 Unid. Mediana
Maicena	25	5 med. Nestlé
Sal	-	-

Preparación:

1. Calentar la leche libre en proteínas.
2. En una olla derretir la mantequilla con un poco de aceite de oliva, añadir la harina apteica y freír sin que se obtenga un color muy dorado.
3. Verter poco a poco la leche libre en proteínas (debe estar tibio), y revolver de manera constante para que no se formen grumos hasta obtener una salsa bechamel (salsa blanca).
4. Añadir a la salsa la zanahoria rallada y la papa cocida, dejar enfriar. Cocer a fuego lento durante unos minutos y agregar sal.
5. En una bandeja enmantequillada, verter la mezcla y dejar reposar 2 horas.
6. Hacer bolitas, pasar por harina especial, leche libre en proteínas y maicena. Freír las bolitas en poca cantidad de aceite caliente.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	131	3,5	373,7	98,8	3062
Por ración	26,2	0,7	74,7	19,8	612

*Leche preparada de acuerdo a fórmulas recomendada por especialista.

Panqueques con Espinaca y Choclo



8 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Mezcla de crepe:		
Maicena	100	1 Tz. Luminarc
Agua	500	5 Tz. Luminarc
Aceite omega 3	3	3 Cdas.
Margarina superior	75	3/4 Tz. Luminarc
Crémor (polvo para café)	50	10 med. Nestlé
Relleno:		
Cebolla picada	60	1/2 Tz. Luminarc
Aceite omega 3	20	2 Cdas.
Espinaca	400	4 Tz. Luminarc
Choclo	80	3/4 Tz. Luminarc
Sal	-	-

Preparación:

1. Calentar el aceite en un sartén y freír la cebolla hasta que esté dorada.
2. Añadir la zanahoria, y mezclar bien todos los ingredientes.
3. Poner a cocción el choclo y la espinaca.
4. Verter el agua en una fuente de tamaño mediano y agregar la maicena, una vez disuelta agregar el polvo crémor y margarina. Batir hasta que quede una mezcla espesa y homogénea.
5. En un sartén se coloca 1 cucharadita de aceite, esperar que se caliente y agregar un cucharón del batido. Dejar dorar por 1 minuto por lado. Retirar el panqueque y rellenar con espinaca y choclo.
6. Si gusta agregar salsa bechamel.
7. Para elaborar estos rollitos se pueden utilizar otros rellenos o diferentes combinaciones de verduras.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	711	15	57,5	51	832
Por ración	89	1,8	7,1	6,4	104

Crema de Papas y Porotos Verdes



4 raciones.

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Papas	300	3 Tz. Luminarc
Aceite omega 3	20	2 Cdas.
Cebolla	180	1 3/4 Tz. Luminarc
Caldo vegetal casero	800	8 Tz. Luminarc
Porotos verdes	350	3 1/2 Tz. Luminarc
Pan libre en proteínas	-	-
Sal	-	-

Preparación:

1. Picar las papas, calentar el aceite en una cacerola grande y freír la cebolla durante 5 minutos o hasta que se ablande.
2. Añadir las papas y el caldo, llevar a punto de ebullición. Tapar y cocer a fuego lento 5-7 minutos o hasta que las papas estén blandas.
3. Incorporar los porotos verdes 2 minutos antes de terminar el tiempo de cocción.
4. Retirar con una espumadera la cuarta parte de los vegetales de la cacerola; reservarlos.
5. Mezclar el resto de los vegetales con el caldo en una licuadora hasta obtener una crema. Incorporar los vegetales reservados. Condimentar con una pisca de sal. Servir pan apteico como acompañamiento.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	730	13,2	103	3	584
Por ración	184,4	3,3	25,8	0,8	146

Empanadas con Champiñones y Choclo



3 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Masas:		
Harina apteica	225	2 1/4 Tz. Luminarc
Levadura en polvo	5	1 med. Nestlé
Agua tibia	175	1 3/4 Tz. Luminarc
Aceite omega 3	15	1 1/2 Cda.
Relleno:		
Salsa de tomate	15	1 1/2 Cda.
Champiñones	50	1/2 Tz. Luminarc
Choclo	40	1/2 Tz. Luminarc
Cebolla	30	1/3 Tz. Luminarc

Preparación:

1. Saltear con un poco de aceite y sazonar a gusto los ingredientes del relleno.
2. Juntar la harina apteica y levadura en un recipiente, añadir agua y el aceite hasta formar una masa consistente y que se pueda amasar.
3. Trabajar la masa sobre una superficie previamente enharinada y extenderla.
4. Con un plato cortar 3 círculos de masas, colocar el relleno ya preparado en el centro de cada círculo, pintar con un pincel mojado en agua lo bordes de cada círculo y doblarlos por la mitad. Con la ayuda de un tenedor, presionar bien los bordes de la empanada para evitar que salga el relleno. Seguidamente, pintar cada empanada con aceite o salsa de tomate diluía en agua y hornear durante 10-15 minutos o hasta que estén doradas. Servir calientes o frías.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	117,6	3,3	190,6	45,1	1034
Por ración	39,2	1,1	63,5	15	345

POSTRES



Crema



Preparación:

1. Mezcle el preparado de crema en polvo y el azúcar con una pequeña cantidad de leche libre en proteínas.
2. Obtener una masa homogénea.
3. Caliente la leche sobrante hasta que casi llegue al punto de ebullición. Quite la leche del fuego y mézclelo con la masa.
4. Coloque de nuevo en el fuego y lleve a la mezcla a ebullición. Revuélvalo de forma continua hasta que la crema espese.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	25	0,5	23	8,4	359
Por ración	12,5	0,25	11,5	4,2	180

*Leche preparada de acuerdo a fórmulas recomendada por especialista.

2 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Crema en polvo libre en proteínas	20	2 Cdas.
Azúcar	20	2 Cdas.
Leche libre en proteínas *	250	2 1/2 Tz. Luminarc

Flan con Salsa de Chocolate



Preparación:

1. Colocar el agua fría en una olla (1 taza).
2. Disolver la maicena cocinar por 4-5 minutos, (hasta que hierva). Agregar el flan en polvo, disuelto en 1 taza de agua fría, se debe mezclar todo hasta que quede homogéneo.
3. En otra taza de agua caliente disolver el crémor, y agregar a la olla caliente, revolver por un minuto, para que comience a enfriarse.
4. Colocar todo el contenido en una fuente o en moldes pequeños, una vez tibio, llevar al refrigerador hasta que tome consistencia (aprox. 2 horas).
5. Agregar cucharadita de salsa de chocolate al servir flan.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	27	0,4	29,8	0,52	881
Por ración	2,7	0,04	2,9	0,05	88,1

10 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Flan de cualquier sabor sin leche	180	1 3/4 Tz. Luminarc
Maicena	30	6 med. Nestlé
Crémor (polvo para el café)	50	1/2 Tz. Luminarc
Agua fría	600	6 Tz. Luminarc
Cotts salsa de chocolate	17	1 3/4 Cdas.

Helado de Mora



Preparación:

1. Limpiar las moras, pasarlas por un cedazo quedando un puré.
2. Mezclar el puré con el azúcar y revolver.
3. Agregar agua fría. Revolver hasta dejar bien la mezcla. Enfriar en el congelador unos 45 min.
4. Cada media hora y durante 4 horas hay que sacar y revolver para que no se cristalice el helado. Acompañar con obleas de sabor. (2 mg de FA c/u)

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	105	3,2	313	0.9	1189
Por ración	0,1	0,64	62,6	0,45	237

5 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Mora	500	5 Tz. Luminarc
Azúcar flor	250	2 1/2 Tz. Luminarc
Agua	30	3 Cdas.

Budín de Lúcuma



6 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Margarina superior	75	3/4 Tz. Luminarc
Azúcar	75	3/4 Tz. Luminarc
Harina apteica	175	1 3/4 Tz. Luminarc
Levadura	5	1 med. Nestlé
Canela en polvo	5	1 med. Nestlé
Sustituto de huevo	5	1 med. Nestlé
Agua fría	60	1/2 Tz. Luminarc
Lúcuma (puré)	180	1 3/4 Tz. Luminarc

Preparación:

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

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	63	3,1	265	63	1661
Por ración	10,5	0,5	44,2	10,5	277

Frutillas Fritas



2 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Frutilla	250	2 1/2 Tz. Luminarc
Maicena	20	4 med. Nestlé
Agua	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Azúcar granulada	15	1 1/2 Cda.
Aceite omega 3 para freír	40	4 Cdas.

Preparación:

1. Lavar las frutillas, quitar hojas y cortar en rondelas.
2. Hacer un batido espeso con la maicena, agua y azúcar granulada.
3. Sumergir las rondelas de frutillas en la mezcla y freír cada rónдела en aceite. Servir espolvoreando con azúcar flor.

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías
Por preparación	39	1,55	50	41	603
Por ración	19,5	0,8	25	21,5	302

Panqueques con Mermelada



8 unidades

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Agua	500	5 Tz. Luminarc
Maicena	100	1 Tz. Luminarc
Crémor(polvo para café)	50	1/2 Tz. Luminarc
Margarina superior	75	3/4 Tz. Luminarc
Mermelada de sabor	80	3/4 Tz. Luminarc

Preparación:

1. Verter el agua en una fuente de tamaño mediano y agregar la maicena, una vez disuelta agregar el polvo crémor y margarina.
2. Batir hasta que quede una mezcla espesa y homogénea.
3. En un sartén se coloca 1 cucharadita de aceite, esperar que se caliente y agregar un cucharón del batido. Dejar dorar por 1 minuto por lado. Luego servir en un plato y rellenar con mermelada.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías
Por preparación	65	1,0	133	61	1089
Por ración	8,1	0,1	16	7,6	136

Macedonia de Frutas



Preparación:

1. Lavar, pelar y trozar todas las frutas de más o menos el mismo tamaño en cubitos. (Excepto la naranja).
2. Exprimir naranjas hasta obtener 200 ml de jugo. Mezclar todas las frutas en una fuente, agregar el azúcar, revolver y agregar el jugo de naranja natural a la fuente. Volver a Revolver. Servir.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	281,6	8,7	153	3,1	612
Por ración	46,9	1,45	25,5	0,5	102

6 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Manzana	100	1 Tz. Luminarc
Pera	100	1 Tz. Luminarc
Durazno	100	1 Tz. Luminarc
Frutilla	100	1 Tz. Luminarc
Plátano	100	1 Tz. Luminarc
Kiwi	200	2 Tz. Luminarc
Naranja	400	4 Tz. Luminarc
Azúcar granulada	10	1 Cda.

Compota de Fruta



Preparación:

1. Lavar, pelar y trozar las peras.
2. Hervir el agua en una olla y agregar el azúcar hasta que se disuelva. Añadir los trozos de pera a la olla con el agua hirviendo y dejar 10 min aproximadamente hasta que las peras queden lo suficientemente blandas.
3. Servir en pocillos personales con un poco del jugo de la compota.

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	48	2	101	2	395
Por ración	9,6	0,4	20,2	0,4	79

5 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Pera	500	5 Tz. Luminarc
Azúcar	50	1/2 Tz. Luminarc
Agua	1000	10 Tz. Luminarc
Canela	-	-

MASAS Y DULCES



Caramelo



Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	0	0	75	0	300

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Agua	50	1/2 Tz. Luminarc
Azúcar	150	1 1/2 Tz. Luminarc

Preparación:

1. En un sartén, verter el azúcar y añadir de a poco cucharaditas de azúcar.
2. A fuego lento revolver y mezclar el azúcar con el agua hasta que este se dore y comience a tomar un color cobrizo.
3. Añadir cantidad de agua cuando sea necesario.

Cupcakes de Vainilla



12 unidades.

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Harina apteica	300	3 Tz. Luminarc
Levadura	15	3 med. Nestlé
Azúcar	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Margarina superior (baja en proteínas- sin leche)	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Sustituto de huevo	20	5 med. Néstlé
Leche libre en proteínas *	225	2 1/4 Tz Luminarc
Esencia de vainilla	-	-

Preparación:

1. Mezclar con las manos la harina, levadura con la margarina derretida a temperatura ambiente junto con el sustituto de huevo.
2. Añadir la esencia de vainilla y mezclar con la batidora hasta que quede una consistencia espesa y homogénea.
3. Rellenar los moldes de queques magdalenas o cupcakes con la mezcla, aproximadamente 2/3 de su capacidad.
4. Precalentar el horno a 180°C y hornear aproximadamente 25 minutos o hasta que esté cuajada y doradas. Dejar enfriar.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	0	1,2	317	131,4	2569
Por ración	0	0,1	26,4	10,9	214

*Leche preparada de acuerdo a fórmulas recomendada por especialista.

Galletas de Chocolate



5 raciones

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Margarina	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Azúcar	150	1 1/2 Tz. Luminarc
Sustituto de huevo	100	1 Tz. Luminarc
Harina bajo en proteínas	250	2 1/2 Tz. Luminarc
Chocolate en polvo	25	1/4 Tz. Luminarc

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180° y cubrimos una bandeja del horno con papel vegetal.
2. Batir la mantequilla y el azúcar hasta que formen una crema.
3. Añadir el sustituto de huevo y batir. Una vez mezclados los anteriores ingredientes, se añade la harina y el chocolate en polvo lentamente y seguir batiendo hasta que formen una masa compacta.
4. Estirar un tercio de la masa entre dos hojas de papel vegetal y con un molde de acero en forma de aro de unos 5 cm realizar unas 18 galletas que se colocaran sobre el papel vegetal.
5. Amasar el resto de la masa nuevamente y estirar, formando más galletas. Horneamos las galletas de chocolate durante unos 10 minutos.
6. Dejamos enfriar unos 5 minutos en la bandeja y tras pasamos después a la rejilla de enfriado para que puedan acabar de airearse y enfriar todas las galletas.

Aporte nutricional	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	225	2,35	356	131,4	2631
Por ración	45	0,47	71,2	26,3	439

Torrijas



Preparación:

1. Mezcle el sustituto de huevo y la leche libre en proteínas hasta que quede una mezcla uniforme.
2. Caliente la margarina en una sartén.
3. Moje la rebanada de pan en la mezcla de huevo, asegurándose de que quede cubierta por ambos lados.
4. Freír por ambos lados el pan con aceite omega.
5. Servir caliente y espolvorear con azúcar flor.

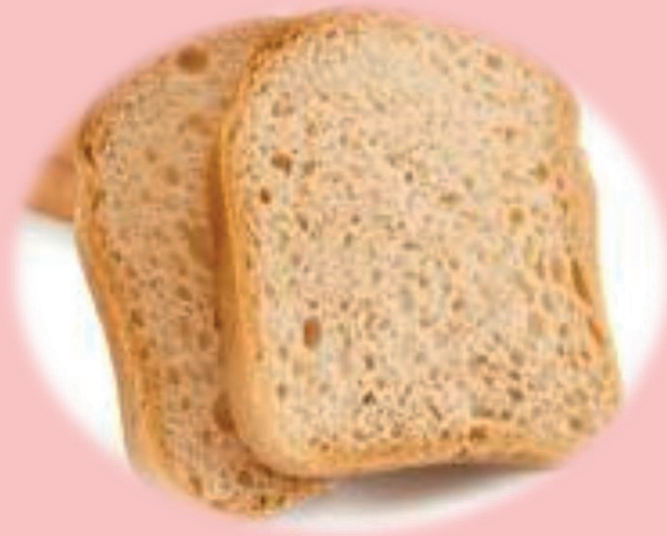
Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	0	0,04	5,7	4,3	70

*Leche preparada de acuerdo a fórmulas recomendada por especialista.

1 ración

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Leche libre en proteínas *	15	1/4 Tz. Luminarc
Sustituto de huevo	5	1 med. Nestlé
Margarina superior	5	1 Cdita.
Azúcar flor	10	1 Cda.
Rebanada de pan de molde	-	-

Pan Aprotéico



8 raciones.

Ingredientes	Cantidad (gr/mL)	Medida Casera
Harina apteica	180	1 3/4 Tz. Luminarc
Maicena	120	1 1/4 Tz. Luminarc
Crémor	60	1/2 Tz. Luminarc
Margarina superior	70	3/4 Tz. Luminarc
Agua hervida (no caliente)	200	2 Tz. Luminarc
Polvos de hornear	9	2 med. Nestlé
Levadura granulada	10	2 med. Nestlé
Sal	-	-

Preparación:

1. Colocar la harina, la maicena, crémor, sal, junto con los polvos de hornear y la levadura, en un recipiente (todo previamente cernido), y mezclar con las manos o con una cuchara de palo.
2. A continuación agregar la margarina y añadir pequeñas cantidades de agua caliente, mientras va amasando, hasta que forme la masa homogénea (que no se pegue en las manos).
3. Luego cortar la masa con las manos formando pequeñas bolitas del tamaño de un puño a las cuales dará la forma del pan al aplastar suavemente.
4. Con un tenedor hacer varios orificios en cada pan. Una vez terminados los pancitos, colóquelos en la lata del horno previamente enharinada, y lleve a fuego medio por 30 a 40 minutos aproximadamente.

Aporte nutritivo	FA mg	Proteínas (gr)	Carbohidratos (gr)	Grasas (gr)	Calorías (Kcal)
Por preparación	76	1,6	247,3	58,5	1605
Por ración	9,5	0,2	30,1	7,3	200

MEDIDAS CASERAS UTILIZADAS EN LAS PREPARACIONES



Cucharada (10 grs.)



Cucharadita (5 grs)



Taza Luminarc (100 mL)



Medida Nestlé (5 grs)

¿DÓNDE ENCONTRAR SUSTITUTO DE HUEVO?

Supermercados Jumbo
No Egg (de Orgran)

Show Room
www.martinafood.cl
Josue Smith Solar 460
Segundo Piso
7510204 Santiago, CL
Chile
Teléfono +5629180081

Tostaduría Don Tino
Rosario Norte 24-A
Las Condes
7560942 Santiago, CL
Chile
Teléfono +5628844623

ORGANISK Providencia
Fuenzalida 91
Providencia
Santiago, CL
Chile
Teléfono 56 2 3354206

Nutriboutique
Av, Cristobal Colon 5903 -Local 22
Santiago, Chile
2 22114750

Centro de Nutrición Antofagasta
14 de Febrero 1985
Oficina 603
ANTOFAGASTA, CL
Chile

EcoNatura Austral
Señoret 288
Punta Arenas, CL
Chile
Teléfono +56 229756



TABLA DE ALIMENTOS PERMITIDOS - CONTROLADOS PROHIBIDO

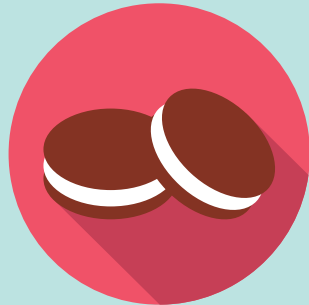


Tabla de Alimentos Permitidos, Controlados y Prohibidos

Categorías	Cereales y Harinas	Leche y Derivados	Carnes, Pescado y Huevo	Verduras, Hortalizas y Legumbres	Frutas	Aceites y Grasas	Azúcares y Dulces
Permitidos	Arroz BP* Cereales BP* Pastas BP* Pastas sin gluten Maicena Harina BP* Galletas BP* Tapioca Polvos de hornear Chuño	Leche BP* Queso BP*		Todas Perejil Orégano Menta Albahaca	Todas	Aceite de oliva Aceite maravilla Aceite de omega 3 Aceite de maíz Aceite de girasol Aceite de pepita de uva Manteca vegetal Manteca de cerdo Mantequilla Tocino Margarina superior (sin leche)	Azúcar blanca, rubia y flor Mermelada Miel Dulce de membrillo Café Té
Controlados	Palomitas Krispis Choco krispis Arroz blanco	Nata líquida		Garbanzos Lentejas Soya Porotos	Frutas secas Higos Ciruelas Pasas Uvas		
Prohibidos	Pan normal Donuts Queque magdalena	Leche Yogurt Quesos maduros Quesillo Queso fresco	Carnes Pescados Huevos Embutidos cárnicos		Frutos secos		Pastelería Aspartame

* BP: Bajo en Proteínas.



EQUIVALENCIA DE RECETAS
A MEDIDA CASERA DE 200CC

Salsa bechamel	gr	Medida casera	Ensalada de espirales	gr	Medida casera
Margarina	50	1/4 taza	Espirales aprotéicos	40	1/6 taza
Harina aprotéica	50	1/4 taza	Pimentón verde	30	1/6 taza
Leche libre de proteínas	250	1 1/4 taza	Tomate	120	1/2 taza
Tomate relleno	gr	Medida casera	Apio	120	1/2 taza
Tomate	480	2 1/2 taza	Brócoli	60	1/4 taza
Cebolla	130	1/2 taza	Zanahoria	120	1/2 taza
Arroz	80	1/4 taza	Coliflor	150	1/2 taza
Choclo	40	1/8 taza	Hamburguesas y vienesas de cochayuyo	gr	Medida casera
Mayonesa	40	1/8 taza	Cochayuyo cocido y molido	140	3/4 taza
Brócoli en salsa bechamel de hierbas	gr	Medida casera	Papas	50	1/4 taza
Margarina	50		Fritos de coliflor	gr	Medida casera
Harina aprotéica	50	1/4 taza	Coliflor	300	1 1/2 taza
Leche libre de proteínas	250	1 1/4 taza	Charquicán de verduras	gr	Medida casera
Brocoli	500	2 1/2 taza	Papas	70	1/4 taza
Ensalada de zanahoria - escarola	gr	Medida casera	Zapallo	30	1/6 taza
Lechuga	20	1/2 hoja	Zapallo italiano	100	1/2 taza
Crema de zapallo	gr	Medida casera	Porotos verdes	50	1/4 taza
Zapallo camote	500	2 1/2 taza	Cebolla	30	1/6 taza
Cebolla	150	3/4 taza	Caldo de cocción de verduras	50	1/4 taza
Caldo de verdura natural	100	1/2 taza	Croquetas de zanahoria	gr	Medida casera
Sopa de espárragos con crutones	gr	Medida casera	Leche libre en proteínas	1.000	5 tazas
Espárragos	500	2 1/2 taza	Margarina	120	3/4 taza
Cebolla	150	3/4 taza	Harina	120	3/4 taza
Caldo de verduras natural	600	3 tazas	Zanahoria rallada	150	3/4 taza
Verduras en tempura	gr	Medida casera	Panqueques con espinaca y choclo	gr	Medida casera
Espárragos	80	1/4 taza	Maicena	100	1/2 taza
Pimentón rojo	80	1/4 taza	Margarina	75	1/2 taza
Zapallo italiano	100	1/2 taza	Cebolla	60	1/4 taza
Berenjenas	100	1/2 taza	Espinaca	400	2 tazas
Agua helada	400	2 taza	Choclo	80	1/2 taza
Harina aprotéica	200	1 taza	Crema de papas y porotos verdes	gr	Medida casera
Sustituto de huevo	15	1 1/2 cda	Cebolla	180	3/4 taza
			Caldo vegetal casero	800	4 tazas
			Porotos verdes	350	1 3/4 taza
			Empanadas de champiñones y choclo	gr	Medida casera
			Harina aprotéica	225	1 1/6 taza
			Agua tibia	175	3/4 taza
			Champiñones	50	1/4 taza
			Choclo	40	1/4 taza
			Cebolla	30	1/6 taza

Crema	gr	Medida casera	Caramelo	gr	Medida casera
Leche libre de proteínas	250	1 1/2 taza	Agua	50	1/4 taza
Flan con Salsa de Chocolate	gr	Medida casera	Azúcar	150	3/4 taza
Flan de cualquier sabor sin leche	180	3/4 taza	Cupcakes de Vainilla	gr	Medida casera
Cremor	50	1/4 taza	Harina apteica	300	2 1/2 tazas
Agua fría	600	3 tazas	Azúcar	150	3/4 taza
Helado de mora	gr	Medida casera	Margarina superior	150	3/4 taza
Mora	500	2 1/2 tazas	Leche libre de proteínas	225	1 1/6 taza
Azúcar flor	250	1 1/2 taza	Galletas de Chocolate	gr	Medida casera
Budín de Lucuma	gr	Medida casera	Margarina	150	3/4 taza
Margarina	75	1/4 taza	Azúcar	150	3/4 taza
Azúcar	75	1/4 taza	Sustituto de huevo	100	1/2 taza
Harina apteica	175	3/4 taza	Harina apteica	250	1 1/4 taza
Agua fría	60	1/4 taza	Chocolate en polvo	25	1/6 taza
Lúcuma (puré)	180	1 taza	Pan Apteico	gr	Medida casera
Frutillas Frita	gr	Medida casera	Harina apteica	180	3/4 taza
Frutilla	250	1 1/4 taza	Maicena	120	1/2 taza
Agua	150	3/4 taza	Cremor	60	1/4 taza
Panqueques con Mermeladas	gr	Medida casera	Margarina superior	70	1/4 taza
Agua	500	2 1/2 tazas	Agua hervida	200	1 taza
Maicena	100	1/2 taza			
Cremor	50	1/4 taza			
Margarina superior	75	1/4 taza			
Mermelada	80	1/2 taza			
Macedonia de Fruta	gr	Medida casera			
Manzana	100	1/2 taza			
Pera	100	1/2 taza			
Durazno	100	1/2 taza			
Frutilla	100	1/2 taza			
Plátano	100	1/2 taza			
Kiwi	200	1 taza			
Naranja	400	2 tazas			
Compota de Fruta	gr	Medida casera			
Pera	500	2 1/2 tazas			
Azúcar	50	1/4 taza			
Agua	1000	5 tazas			