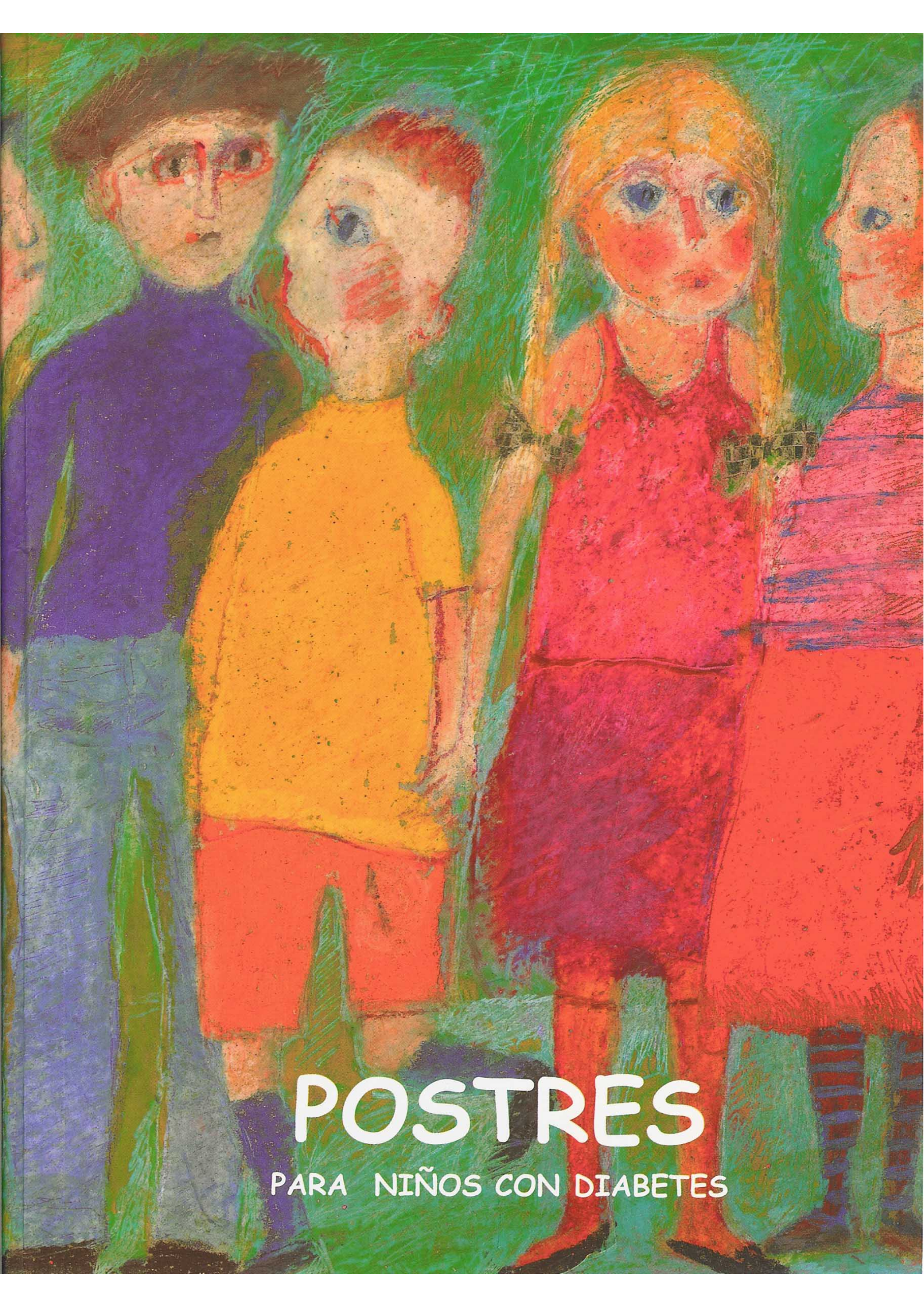




POSTRES

PARA NIÑOS CON DIABETES

Copyright © 1998

Rosario Martínez Rodríguez

Carmen Sánchez Luengo

BOEHRINGER MANNHEIM, S.A.

2ª Edición Junio 1998

Coordinación y Cálculos Nutricionales

Rosario Martínez Rodríguez

Carmen Sánchez Luengo

Elaboración de las recetas

Mª Teresa López Quintero

Carmen Morales Monedero

Diseño Portada (Obra original ®)

Tete Vargas Machuca

Ninguna parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por cualquier forma o método , electrónico o mecánico, incluida la fotocopia, la grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso escrito del editor.

ISBN: 84-8399-5

9954424 - AGPOgraf - D. legal: B. 26.915-98

POSTRES

PARA NIÑOS CON DIABETES

Rosario Martínez Rodríguez
Enfermera
Endocrinología Pediátrica

Carmen Sánchez Luengo
Enfermera
Hospital General

Complejo Hospitalario Carlos Haya de Málaga

INDICE

PROLOGO	9
INTRODUCCION	11
CONSEJOS BASICOS SOBRE LA ALIMENTACION DE NIÑOS CON DIABETES	17
CAPITULO I	
PEQUEÑA PASTELERIA	21
CAPITULO II	
TARTAS Y BIZCOCHOS	43
CAPITULO III	
POSTRES CALIENTES	65
CAPITULO IV	
POSTRES FRIOS	77
CAPITULO V	
DULCES DE NAVIDAD	87
APENDICE	103

Me siento honrado de ser elegido por sus autoras para presentar estas recetas en las cuales se han unido la dulzura del cariño de las madres y la profesionalidad de las enfermeras educadoras en diabetes y alimentación, frente al gran reto que nos supone a todos la diabetes.

Este libro añade sabor a cada receta porque todas se acomodan a los deseos sin olvidar las necesidades que, niños o adultos, han de afrontar ante su dieta.

Porque también comiendo se cuida la diabetes, deseo mucho éxito a este libro y a las madres que elaboraron las recetas. Y a todas aquellas que las lleven a la práctica.

Con todo mi cariño y reconocimiento por el esfuerzo que las autoras han tenido que realizar para llevar al público este trabajo.

Guido Ruffino

PROLOGO

A la vista de este libro uno podría pensar que es uno de tantos de dietas para personas diabéticas, de los que no sé si desgraciada o afortunadamente hay legión. Pero para mí hay al menos dos detalles que lo diferencian.

El primero es que es un libro para niños. Como ya explico en el capítulo de consejos nutricionales, no se trata de sustituir los postres con fruta por éstos, ni mucho menos; pero si de dar la oportunidad de que los niños con diabetes puedan sentirse mejor, menos discriminados en ciertas fechas en las que resulta muy difícil sustraerse a tomar un dulce. Es también un libro educativo para ellos, ya que la claridad de exposición y la sencillez de elaboración de cada receta las hace muy accesibles para que ellos mismos las confeccionen.

La segunda de las razones que lo diferencian, es que en su gestión y realización han intervenido personas que están en contacto íntimo con el niño diabético. Para empezar, madres que han sufrido la pena de ver en su hijo la frustración al no poder comer lo mismo que los demás en un cumpleaños, que en vez de prohibir han sido capaces, con sus conocimientos sobre dieta, con sus habilidades

culinarias y sobre todo con mucho amor, de modificar esos dulces para ayudar a sus hijos en el difícil camino de la aceptación de la enfermedad. Después el que con ellas hayan trabajado enfermeras, como Charo y Carmen, que con la misma dedicación y con mucho trabajo, han calculado estas recetas para que sirvieran como instrumento dietético a otras muchas personas que tienen los mismos problemas.

Creo que el libro es muy recomendable y que su mejor valoración la harán ustedes, como yo mismo lo he hecho, al probar muchos de los postres que aquí se muestran y que ponen de manifiesto que el mejor dulce no tiene porque llevar azúcar y de esta manera ayuda a todo el mundo a que pueda acabar dulcemente una comida.

Juan Pedro López Siguero

INTRODUCCION

Le faltaban tres meses para cumplir seis años. Jose hacía varios meses que se pinchaba insulina.

Una tarde su madre observó que según iban apareciendo en T.V. los anuncios de galletas, cremas de chocolate, bollerías etc. éste iba tarareando: ¡no lo puedo comer yo! ¡No lo puedo comer yo!. Después de oír aquello, se prometió que no volvería a escuchar aquel estribillo, Jose tomaría todo aquello... era cuestión de "experimentar" en la cocina.

¡Mi madre me lo hace todo menos los caramelos!, fue lo que dijo, meses después.

Han pasado nueve años desde esta historia, y creemos que allí "nació" una parte del libro que hoy tenéis en vuestras manos.

Los adultos, con frecuencia, nos olvidamos que también fuimos niños. Todos nuestros pensamientos, afectos, y acciones las dirigimos hacia nuestros propios intereses, dejando a un lado las capacidades y sentimientos de los más pequeños.

Diariamente, nos encontramos con la pregunta de los padres: ¿qué hacemos el día de su cumpleaños?

Los enfermeros no podemos ignorar en los programas de educación, los aspectos lúdicos del niño, que forman parte de sus hábitos cotidianos, y que van a favorecer su aprendizaje y desarrollo como individuos.

Además de cuidar - educar de los aspectos relacionados con la enfermedad en sí, deben prestar cuidados en todas aquellas áreas que favorezcan el ajuste y desarrollo psico - social de los niños y su núcleo familiar, y no cabe duda que poder comer dulces, tartas, bollería, de forma controlada, "esos días" de fiesta, puede favorecer la adaptación, para convivir con la diabetes.

Esta inquietud hizo que conectáramos con varias madres que hacían e intercambiaban recetas entre ellas, de forma intuitiva.

Que este libro sea una realidad, se debe exclusivamente a la sensibilidad de éstas, que comprendieron que si sus hijos disfrutaban con aquellos postres ¿por qué, otros niños, no?.

El tesón, la imaginación y un montón de horas de "experimentar" entre los fogones, hasta dar con el punto exacto, hicieron el resto. Estas madres trabajaron, revisando, comprobando, corrigiendo concienzudamente los ingredientes de cada una de las recetas que hoy ven la luz.

Nuestro trabajo ha consistido en orientar, seleccionar, cuantificar, redactar, y coordinar este material para que pueda ser utilizado adecuadamente.

Teníamos algunas ideas que deseábamos desterrar, en la medida de lo posible, del futuro libro, como eran, las palabras, diabético, dieta, postres sin azúcar, (que llevan a errores dietéticos y conceptuales muy importantes); también la imagen de restricción, o niños exiliados de las fiestas, por eso ya, desde la portada, queríamos algo diferente pero con responsabilidad.

En segundo lugar, creíamos que tenía que ser un recurso para favorecer y potenciar hábitos nutricionales saludables. Convirtiéndolo en un juego, forma natural y divertida de aprender, los niños y sus padres elegirían las recetas más adecuadas según sus preferencias y elaborarían estos postres juntos.

En tercer lugar, queríamos un libro "activo" (y no para colocar en la estantería), y así se organizarían de forma periódica, talleres de cocina, que estarían abiertos a todos los que desearan "entrenar" para poner en práctica estas recetas (o las suyas).

Para la elección de los ingredientes se siguieron los siguientes criterios:

1. - Que las marcas seleccionadas estuviesen en el mayor número de puntos de ventas.

2. - Nombrar en la medida de lo posible los productos con su nombre genérico, indicando la firma, en aquellos que pudiesen inducir a confusión.

Somos conscientes, que nuestro trabajo ha existido sobre la base de una serie de personas que se han sumado a nuestra idea. Nuestro agradecimiento a:

M^a Teresa López Quintero y Carmen Morales Monedero, autoras de la elaboración de las recetas.

Tete Vargas - Machuca, que nos hizo la portada. Su sensibilidad hacia el mundo de los niños, se refleja en sus múltiples dibujos y pinturas. Los que vivimos en Málaga tenemos la suerte y el placer de contemplarlos.

Antonio Suarez-Chamorro, que nos cedió el derecho de uso de su dibujo "diabetes", símbolo de las Enseñanzas Terapéuticas.

M^a del Mar Reina Segovia, compañera de nuestro Hospital, que se volcó incondicionalmente en la corrección de estilo.

Pilar López Planell, por su laborioso trabajo de mecanografía.

Finalmente, a los Laboratorios **Boehringer Mannheim**, por apoyarnos con la edición y distribución de este libro.

Sabemos que todo se puede mejorar, y eso pasa, necesariamente, por una actitud reflexiva sobre la utilidad de este material.

Estaremos agradecidas a los lectores - usuarios y a nuestros colegas, por las sugerencias que nos permitan avanzar hacia los mejores cuidados para los niños con diabetes.

Rosario Martínez Rodríguez

Carmen Sánchez Luengo

CONSEJOS BASICOS

SOBRE LA ALIMENTACION DE NIÑOS CON DIABETES

Cuando hablamos de la alimentación y necesidades nutritivas de los niños con diabetes, podemos concluir de forma simple que estos niños tienen los mismos requerimientos que los demás niños de su edad. Es decir, necesitan la misma cantidad de calorías (cal), hidratos de carbono (CH), grasas o lípidos (L), proteínas (P), fibra (F), colesterol (C), etc.

Dado que los niños diabéticos se inyectan insulina con un horario determinado, el horario de las comidas debe ser también determinado. También es importante que el reparto de los CH en las diferentes comidas del día, sea regular.

Los componentes principales de los alimentos son los principios inmediatos: P, L y CH. Las proteínas proporcionan 4 cal. por gramo, los CH también 4 cal. por gramo y los lípidos o grasas 9 cal. por gramo. Si conocemos la cantidad de calorías que precisa el niño, en función de su edad, sexo y actividad física y que el reparto de principios inmediatos debe ser: CH: 50-60%, L: 25-30% y P: 10-15% de las calorías totales, conoceremos las cantidades aproximadas que deben tomar diariamente los niños.

Como dijimos antes, la cantidad de CH debe distribuirse durante el día en todas las comidas, de acuerdo con el siguiente esquema: desayuno-20%, media mañana- 5-10%, almuerzo-30%, merienda-10%, cena-25-30%, media noche-5%. Este reparto es siempre aproximado y depende, entre otras cosas, de la pauta insulínica que siga el niño.

En este libro se habla de postres para niños diabéticos. He de aclarar que el postre por excelencia y el más adecuado para el equilibrio nutricional, será la fruta. Los postres que aquí se incluyen son de utilidad excepcional y se deben asociar, siempre que sea posible, al final de una comida. Ustedes podrán comprobar que muchos de estos postres tienen un alto contenido en calorías, debido a la cantidad de grasas, y que de comerlos con frecuencia, supondría para el niño un grave desequilibrio nutricional. Así, se recomienda su uso en las circunstancias que hemos dicho anteriormente: uso poco frecuente y en situaciones especiales incluyéndolos siempre en una comida.

Los contenidos calóricos y de principios inmediatos que se refieren en cada receta se dirigen al total de los ingredientes. Lo que vaya a tomar el niño, se calculará como una parte de ese total. Por ejemplo:

a) En el caso de la tarta de queso, si el peso de la tarta que nos sale es de 1 kilo y sabiendo que el contenido en CH es de 223 gramos por kilo, la

cantidad de tarta que daremos al niño dependerá de los CH que pueda tomar en ese momento: si le corresponden 20 gramos, la cantidad de tarta en gramos será el resultado de multiplicar 20 x 1000 (1 kilo) dividido por 223. El resultado es aproximadamente 90 gramos.

$$\begin{array}{rcl} 223 \text{ CH.} & \text{_____} & 1000 \text{ gr.} \\ 20 \text{ CH.} & \text{_____} & x \text{ gr. de tarta} \end{array}$$

$$x = 90 \text{ gr. de tarta.}$$

b) En el caso de que la receta contenga varias unidades (bombones, galletas, mantecados...) el cálculo se hará como sigue: primero contar las unidades que nos salen al hacer la receta. Mirar el contenido de CH. que viene en la receta. Por ejemplo en el caso de los bombones de avellana, tienen 66 gramos de CH.

$$\begin{array}{rcl} 66 \text{ CH.} & \text{_____} & \text{N}^{\circ} \text{ de bombones} \\ x \text{ de CH.} & \text{_____} & 1 \text{ Bombón} \end{array}$$

$$x \text{ de CH.} = \frac{66}{\text{n}^{\circ} \text{ de bombones}}$$

1 bombón tendría x gr. de CH.

En algunas recetas se puede elegir entre algunos ingredientes. Esto puede ser así ya que tienen una cantidad de calorías y principios inmediatos similares y se ha hecho la media en el cálculo. La elección de productos para la confección de recetas se ha hecho en base a su contenido en nutrientes, buscando la proporción más adecuada para una alimentación saludable.

Los datos nutricionales de los productos son aquellos que aparecen en los envases comerciales o fueran facilitados por el departamento de atención al consumidor. En el resto de los casos se han utilizado las tablas editadas por Sandoz-Nutrición S.A. (3ª Ed. 1996. Barcelona).

Dr. Juan P. López Sigüero.

[illegible]

1

PETIT CHOUX

Ingredientes:

- 150 gr de harina de trigo.
- 75 gr de mantequilla.
- 250 cc de agua mineral.
- 160 gr. de huevo (4 unidades).
- Una pizca de sal.
- 2,5 cc.de edulcorante líquido igual a 1 cucharadita de postre (1).

Modo de hacerlo:

Poner en el fuego el agua con una pizca de sal y la mantequilla. Cuando rompa a hervir, añadir la harina. Bajar el fuego al mínimo y remover continuamente con cuchara de madera, hasta que se forme una bola que se desprenda. Dejar enfriar 10 minutos; pasado este tiempo, añadir 3 huevos de uno en uno (no echando el siguiente hasta que este bien incorporado el anterior). Engrasar la bandeja del horno con mantequilla y espolvorear con harina. Formar bolas de masa ayudándose de 2 cucharitas de postre. Se colocan en la bandeja, separadas unas de otras. Pintar las bolas con huevo batido y un poco de edulcorante. Calentar el horno a 200° durante 5 ó 10 minutos. Bajar la temperatura a 180° e introducir la bandeja con las bolas . No volver a abrir el horno hasta pasados 20 minutos , para

evitar que la masa baje. Cuando estén hechos, gratinar de 7 a 8 minutos, sacándolos cuando estén dorados. Cortar con unas tijeras, haciendo una abertura en el costado presionando con cuidado para abrir el corte. Rellenar al gusto con nata o crema pastelera de chocolate. Cubrir con salsa de chocolate.

Crema pastelera de chocolate para relleno

Ingredientes:

- 500 cc. de leche.
- 50 gr. de harina de maiz (5).
- 20 gr. de yema de huevo (1 unidad).
- 10 gr. de mantequilla.
- 4 cucharadas soperas igual a 20 cc. de edulcorante líquido (1).
- 30 gr. de cacao semidesgrasado sin azúcar (3).

Crema pastelera de chocolate

Modo de hacerlo:

De la leche, separar 200 cc. en recipiente para diluir el polvo de vainilla, el cacao y la yema de huevo (quitando la membrana que lo envuelve). Calentar el resto de la leche hasta que hierva e incorporar el contenido del recipiente, sin dejar de remover para no hacer grumos. Dejar cocer a fuego muy suave de 5 a 10 minutos. Agregar la mantequilla hasta que se derrita, y el edulcorante. Retirar y dejar enfriar.

Salsa de chocolate para cubrir

Ingredientes:

- 30 gr. de cacao semidesgrasado sin azucar (3).
- 300 cc de leche.
- 30 gr. de harina de maiz (5).
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas. (1)

Modo de hacerlo

En un recipiente poner 200 cc. de leche a hervir. Con los 100 cc. restantes diluir la harina de maiz y el cacao. Cuando llegue a ebullición incorporar y remover durante 5 minutos, hasta que empiece a espesar. Retirar del fuego, agregar el edulcorante.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.603	90 gr.	149 gr.	246 gr.	11 gr.	1830 mgr.

2

PETIT CHOUX RELLENOS DE NATA

Ingredientes de petit choux base (Receta n° 1).

Ingredientes de salsa de chocolate (Receta n° 1)

Ingredientes relleno de nata:

- 200 gr. de nata líquida.
- 5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharada sopera (1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración de los petit choux, proceder igual que en la receta n° 1. Montar la nata, agregar el edulcorante y rellenar. Cubrir con salsa de chocolate.

Nota: En los valores de los rellenos de esta receta, están incluidos la cobertura y la base.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.461	69 gr.	169 gr.	175 gr.	9 gr.	1.651 mgr.

3

TORTITAS CON MERMELADA

Ingredientes:

- 100 gr de harina de trigo.
- 16 gr de levadura.
- 25 cc de aceite de girasol o de oliva de 0,4°.
- 60 gr de huevo (1 unidad).
- 75 cc de leche.
- 2,5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharita de postre (1).
- 100 gr. de mermelada dietética de fram-buesa o fresa (4).

Modo de hacerlo:

En un recipiente batir el huevo, la leche y el aceite. Añadir la harina mezclada con la levadura. Batir todo con la batidora e incorporar el edulcorante .

Poner al fuego una plancha engrasada con aceite, (también se puede hacer en una sartén antiadherente) y se van echando pequeñas cantidades de la mezcla para formar tortitas. Dejar 2 ó 3 minutos dando la vuelta. Deben quedar doradas. Servir caliente junto con la mermelada.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
761	20 gr.	36 gr.	87 gr.	6 gr.	313 mgr.

4

TORTITAS CON NATA

Ingredientes de tortitas base (receta n° 3).

Ingredientes de adorno de nata:

- 200 cc. de nata líquida.
- 2,5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharadita de postre. (1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración de las tortitas, proceder igual que en la receta n°3.

Montar la nata y agregar el edulcorante. Servir calientes con la nata.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1358	26 gr.	96 gr.	95 gr.	6 gr.	525 mgr.

5

PASTELITOS DE HOJALDRE

Ingredientes:

- 500 gr de hojaldre.
- 60 gr de huevo (1 unidad).
- 140 gr de mermelada dietética de ciruela, melocotón ó piña (4).
- 125 cc de agua mineral.
- Edulcorante líquido (1) al gusto.

Modo de hacerlo:

Descongelar el hojaldre y extender sobre una superficie lisa enharinada. Cortar, utilizando moldes de figuras. Si se le quiere dar forma de palmera enrollar los dos extremos hacia el centro. Humedecer los bordes y colocar la masa de forma que la unión central quede hacia abajo. Cortar el hojaldre en porciones de 1/2 cm. de ancho formando palmeritas.

Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos. Engrasar la bandeja y colocar los hojaldres encima, pintandolos con huevo batido al que se la habrá añadido unas gotitas de edulcorante.

Introducir en el horno a 180°, 10 minutos aproximadamente; gratinar durante 5 minutos más y cuando estén dorados sacar. En un recipiente, batir la mermelada con el agua mineral y extenderla con un pincel sobre los hojaldres.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.152	38 gr.	152 gr.	159 gr.	3 gr.	302 mgr.

6

HOJALDRES CUBIERTOS DE CHOCOLATE

Ingredientes de los hojaldres (receta n° 5).

Ingredientes de salsa de chocolate (receta n° 1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración de los hojaldres, proceder igual que con la receta n° 5.

Elaborar la salsa de chocolate igual que en la receta n° 1.

Se cubren los hojaldres o las palmeras, con la salsa. Se meten al grill 5 minutos aproximadamente.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.534	55 gr.	168 gr.	211 gr.	5 gr.	344 mgr.

7

BOMBONES DE AVELLANA

Ingredientes:

- 125 gr de avellanas americanas tostadas.
- 200 cc. de leche.
- 50 gr de galletas maría.
- 20 gr de cacao semidesgrado sin azúcar (3).
- 50 gr de mantequilla.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).

Modo de hacerlo:

Poner la leche al fuego y diluir el cacao. Retirar. Agregar la mantequilla, las galletas, 100 gr. de avellanas molidas en molinillo (debe quedar similar a la harina) y el edulcorante. Mezclar bien.

Volver a poner en el fuego sin dejar de mover hasta que se haga una bola que se desprege del recipiente. Dar forma de bombones, adornando con trocitos de avellana o de nuez. Meter en el congelador y dejar enfriar.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1.617	34 gr.	139 gr.	66 gr.	8 gr.	153 mgr.

8

BOMBONES DE AVELLANAS SABOR A CAFE

Ingredientes de los bombones de avellana

(Receta n° 7)

- 5 gr. de café descafeinado .
- 2,5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharita de postre (1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración de los bombones proceder igual que en la receta n° 7. Agregar a la mezcla de los ingredientes, el café descafeinado, y el edulcorante.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1.617	34 gr.	139 gr.	66 gr.	8 gr.	153 mgr.

9

BOMBONES DE AVELLANAS CUBIERTOS DE COCO

Ingredientes bombones de avellanas (Receta n° 7)

- 30 gr. de coco rallado.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de los bombones, proceder igual que con la receta n° 7.

Incorporar los 125 gr. de avellanas molidas. Una vez formadas las bolitas, pasar por coco rallado.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1.798	35 gr.	157 gr.	67 gr.	15 gr.	153 mgr.

10

CREMA DE CACAO Y AVELLANAS

Ingredientes:

- 50 gr de margarina.
- 15 gr. de cacao semidesgrasado sin azúcar.
- 50 gr de avellanas tostadas molidas.
- 5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cuchara-da sopera (1).

Modo de hacerlo:

En un molinillo de café, moler las avellanas hasta que queden como polvo. En un recipiente, mezclar la margarina, el cacao y las avellanas, batiendo con una varilla hasta que quede como una pasta. Agregar el edulcorante.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
750	11 gr,	77 gr.	9 gr.	4 gr.	0 mgr.

11

FIGURITAS DE GALLETA

Ingredientes:

- 150 gr. de mantequilla.
- 60 gr. de huevo (1 unidad).
- 160 gr. de harina de trigo.
- 50 gr. de harina de maíz (5).
- 16 gr. de levadura.
- 15 cc. de edulcorante líquido igual a 3 cucharadas soperas (1).
- Una pizca de polvo de vainilla sin azúcar (2).
- Una pizca de sal.

Modo de hacerlo:

En un recipiente, batir la mantequilla y agregar el huevo, el polvo de vainilla y el edulcorante, moviéndolo con un tenedor o varilla.

Mezclar las dos harinas, la levadura, la pizca de sal tamizadas, agregar a la mezcla anterior poco a poco. Amasar hasta que se desprenda de las manos. Extender la masa sobre una superficie enharinada y darle forma con los moldes de figuritas.

Colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Precalentarlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos e introducir la bandeja de 10 a 15 minutos.

Sacar y dejar enfriar sobre una rejilla.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1.966	24 gr.	134 gr.	165 gr.	6 gr.	677 mgr.

12

TEJAS

Ingredientes:

- 50 gr. de harina de maíz (5).
- 75 gr de harina de trigo.
- 125 gr de mantequilla.
- 3 claras de huevo.
- 75 gr. de almendras tostadas molidas.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).

Modo de hacerlo:

En un recipiente, con la ayuda de una varilla, mezclar la mantequilla con el edulcorante. Agregar las dos harinas tamizadas, las claras de huevo batidas, las almendras molidas y formar una pasta.

Engrasar (con mantequilla y harina) una placa de horno. Colocar la pasta sobre ella, en porciones de una cucharada, dándole forma rectangular. Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos. Introducir la bandeja a 150° durante 30 minutos aproximadamente.

Sacar del horno y en caliente dar forma de tejas con la ayuda de un rodillo de amasar.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1.903	36 gr.	145 gr.	114 gr.	13 gr.	312 mgr.

13

MADALENAS DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 250 cc. de aceite de girasol.
- 50 gr de almendras tostadas molidas.
- 250 gr de harina de trigo.
- 16 gr. de levadura.
- 10 gr de anises (Matalauva).
- 1 trocito de canela en rama.
- Corteza de limón.
- 5 gr. de bicarbonato sódico.
- 15 cc. de edulcorante líquido igual a 3 cucharadas soperas (1).
- Aspartamo en polvo (6).

Modo de hacerlo:

En una sartén, se frie el aceite con la canela y la corteza de limón. Una vez frito y en caliente se la añade la matalauva. Se deja enfriar, se cuela y se reserva.

En un recipiente, con la ayuda de unas varillas, se baten los huevos y se le incorporan la harina, la levadura y el bicarbonato una vez tamizados, el aceite ya colado, y las almendras.

Una vez bien batido se deja en reposo unos 30 minutos. Verter en los moldes hasta la mitad, colocarlos sobre una bandeja. Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos e introducir la bandeja a 170° durante 20 minutos aproximadamente.

Una vez fuera del horno y en caliente, se espolvorean con aspartamo.

Se introducen en un recipiente de cristal hermético.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
3.442	34 gr.	280 gr.	196 gr.	17 gr.	0 mgr.

[illegible]

14

BIZCOCHO LIGERO

Ingredientes:

- 125 gr. de yogur natural.
- 125 cc de aceite de girasol.
- 150 gr de harina de trigo.
- 75 gr de harina de maíz (5).
- 180 gr de huevo (3 unidades).
- 32 gr. de levadura.
- Ralladura de limón.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).
- Aspartamo en polvo (6).
- 5 gr. de bicarbonato sódico.

Modo de hacerlo:

En un recipiente, batir el yogur, el aceite y los huevos, e ir añadiendo poco a poco las harinas, una vez bien mezcladas y tamizadas. Incorporar la levadura, el edulcorante y el bicarbonato.

Cuando la masa esté homogénea, verter en un molde rectangular (engrasado). Precalentar el horno 15 minutos a 170°. Introducir el molde durante 30 ó 40 minutos. Pinchar con una aguja y cuando ésta salga limpia, sacar.

Aún en caliente espolvorear con aspartamo.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.288	42 gr.	152 gr.	184 gr.	6 gr.	920 gr.

15

TARTA DE QUESO

Ingredientes:

- 200 gr de galletas María.
- 180 gr de huevo (3 unidades).
- 250 gr de requesón.
- 250 gr de yogur natural.
- 70 gr. de mantequilla.
- 30 gr. de harina de maíz (5).
- 150 gr. de fruta del tiempo, (50 gr. fresas, 50 gr. kiwi, 50 gr. moras.)
- 125 gr. de mermelada dietética (4) de fresa, frambuesa o moras.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas. (1)
- 10 gr de canela molida.

Modo de hacerlo:

En un recipiente, triturar las galletas y amasar junto con la mantequilla, un huevo y la canela molida.

Forrar un molde, previamente engrasado, con ésta masa. Con los huevos restantes, el requesón, los yogures, la harina de maíz y el edulcorante , hacer una crema uniforme con la batidora y verter encima de la masa.

Calentar el horno a 160° durante 5 a 10 minutos e introducir el molde durante 15 ó 20 minutos.

Pinchar con una aguja antes de sacarlo, debiendo quedar ésta húmeda.

Partir la fruta en rodajas. Colocarlas encima de la tarta en redondo, dejando un hueco en el centro que se rellenará con la mermelada del sabor elegido.

Introducir en la nevera y servir fría.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.275	82 gr.	116 gr.	223 gr.	9 gr.	1.170 mgr.

16

BRAZO DE GITANO RELLENO DE NATA Y FRESA

Ingredientes salsa de chocolate (Receta n° 1).

Ingredientes del bizcocho:

- 180 gr de huevos (3 unidades).
- 20 cc. de agua mineral caliente igual a 4 cucharadas soperas.
- 75 gr. de harina de trigo .
- 45 gr. de harina de maíz (5).
- 16 gr. de levadura.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas. (1)

Ingredientes del relleno:

- 200 cc. de nata líquida.
- 100 gr. de fresas naturales.
- 5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharada sopera. (1)

Modo de hacer el bizcocho:

Separar las yemas de las claras. En un recipiente, montar las claras a punto de nieve. Incorporar el agua, las yemas, el edulcorante, y poco a poco las dos harinas y la levadura, mezcladas y tamizadas.

Cubrir la placa del horno con papel vegetal.

Extender la pasta en la placa. Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos e introducir la placa entre 15 ó 20 minutos. Sacar del horno y volcar el bizcocho sobre un paño de cocina mojado y escurrido. Envolverlo, mojando con agua caliente los filos laterales del bizcocho. Dejarlo 2 ó 3 horas. Desmoldar el bizcocho poco a poco, y distribuir el relleno con la ayuda de una espátula. Enrollar e igualar los filos laterales cortándolos con un cuchillo. Una vez terminado, colocar en un lugar frío. Cubrir con salsa de chocolate.

Modo de hacer el relleno:

En un recipiente, montar la nata y agregar el edulcorante.

Cortar las fresas en rodajas y rociarlas con unas gotas de edulcorante. Mezclar con la nata y rellenar el bizcocho. Enrollar.

Salsa de chocolate.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la salsa proceder igual que en la receta n° 1

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1729	54 gr.	100 gr.	164 gr.	8 gr.	1161 mgr.

17

TARTA DE MANZANA

Ingredientes:

- 700 gr. de manzanas peladas y cortadas.
- 120 gr de huevo (2 unidades).
- 250 cc. de leche.
- 200 gr. de harina de trigo.
- 50 gr. de harina de maíz (5).
- 150 gr. de mermelada dietética de ciruela (4).
- 16 gr. de levadura.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).
- 125 cc. de agua mineral.

Modo de hacerlo:

Separar 150 gr. de manzana para adornar. El resto se baten junto con los huevos, las dos harinas tamizadas, la leche, la levadura y el edulcorante.

En un molde untando con mantequilla y espolvoreado con harina, verter la mezcla y adornar con la manzana reservada partida en láminas finas.

Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos e introducir el molde durante 30 minutos, aproximadamente.

En un recipiente, diluir la mermelada en el agua y extender por encima. Poner al grill de 7 a 10 minutos. Cuando esté dorado sacar.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1.670	46 gr.	29 gr.	304 gr.	25 gr.	640 mgr.

18

TARTA DE MANZANA CON BASE DE PASTA QUEBRADA.

Ingredientes:

- 200 gr. de manzanas peladas.
- 75 gr de mermelada dietética (4) de ciruela, melocotón, etc.
- 125 cc. de agua mineral.
- 1 cucharada sopera = 5 cc. de edulcorante líquido (1).

Pasta quebrada.

Ingredientes:

- 75 gr. de mantequilla.
- 125 gr de harina de trigo.
- 50 gr, de harina de maíz (5).
- 60 gr. de huevo (1 unidad).
- 1 cucharada sopera = 5 cc. de edulcorante líquido (1).
- 8 gr. de levadura.
- Una pizca de sal.

Crema pastelera.

Ingredientes:

- 500 cc. de leche.
- 15 gr de mantequilla.
- 48 gr. de polvo de vainilla sin azúcar igual a 1 y 1/2 sobre (2).
- 3 cucharadas soperas = 15 cc. de edulcorante líquido (1).
- 20 gr. yema de huevo (1 unidad).

Base de tarta.

Modo de hacerlo:

Sobre una superficie lisa, mezclar las dos harinas tamizadas y la levadura formando un volcán. Echar en el centro el huevo y el edulcorante. Cortar la mantequilla en trocitos (debe estar muy fría) y colocarla por encima. Amasar hasta que quede homogénea y se despegue de las manos. Hacer una bola. Dejar reposar de 20 a 30 minutos en el frigorífico, tapada. Engrasar un molde (con mantequilla y harina); forrarlo con la masa estirada y pinchar el fondo con un tenedor. Precalentar el horno durante 15 minutos a 170°. Introducir en el horno de 20 a 30 minutos.

Crema pastelera.

Modo de hacerlo:

De la leche, separar 200 cc. en recipiente para diluir el polvo de vainilla y la yema de huevo (quitando la membrana que lo envuelve).

Calentar el resto de la leche hasta que hierva e incorporar el contenido del recipiente, sin dejar de remover para no hacer grumos. Dejar cocer a fuego muy suave de 5 a 10 minutos. Agregar la mantequilla hasta que se derrita y el edulcorante. Retirar y dejar enfriar.

Sacar la pasta quebrada del horno y extender sobre ella la crema pastelera con la ayuda de una espátula; adornar con la manzana hecha láminas, hasta cubrirla. En un recipiente, mezclar la mermelada con el agua mineral y cubrir las manzanas. Introducir nuevamente en el horno y gratinar de 5 a 10 minutos hasta que esté dorada

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.105	42 gr.	110 gr.	234 gr.	10 gr.	893 mgr.

19

TARTA DE CHOCOLATE CON BASE DE PASTA QUEBRADA

Ingredientes:

Ingredientes de la pasta quebrada

(Receta n° 18).

Ingredientes crema pastelera de chocolate

(Receta n° 1).

- 30 gr. de coco rallado.
- Aspartamo en polvo (6).

Base de la tarta.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la base proceder igual que con receta n° 18.

Crema pastelera.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la salsa proceder igual que en la receta n° 1.

Sacar la pasta quebrada del horno y extender sobre ella la crema pastelera con la ayuda de una espátula; adornar con el coco rallado y espolvorear con aspartamo.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
2.197	49 gr.	129 gr.	220 gr.	15 gr.	881 mgr.

20

TARTA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

Ingredientes del bizcocho ligero. (Receta n° 14), sin aspartamo.

Ingredientes de la Salsa de chocolate

(Receta n° 1).

Ingredientes de la crema pastelera de chocolate (Receta n° 1).

Ingredientes de la melaza:

- 250 cc. de agua mineral.
- 3 cucharada sopera = 15 cc. de edulcorante líquido (1).
- Anís (Matalauva).
- 1 trozo de canela en rama.
- 10 gr. de harina de maíz exprés.

Base de la tarta

Modo de hacerlo:

En un recipiente, batir el yogur, el aceite y los huevos, e ir añadiendo poco a poco las harinas mezcladas y tamizadas; incorporar la levadura y el edulcorante. Cuando la masa esté homogénea, verter en un molde (engrasado)

Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos, e introducir el molde durante 30 o 40 minutos. Pinchar con una aguja y cuando ésta salga limpia, sacar.

Colocar sobre una rejilla boca abajo. Cortar por la mitad. Dejar enfriar y bañar las dos partes del bizcocho con la melaza. Con la ayuda de la espátula extender la crema pastelera y volver a unir. Recortar los filos con un cuchillo para que queden uniforme y estéticos. Una vez recortada, extender sobre ella, en toda su superficie, la salsa de chocolate.

Salsa de chocolate.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la salsa, proceder igual que en la receta n° 1.

Melaza.

Modo de hacerlo:

Poner el agua a hervir con el anís durante 2 minutos. Reposar durante 10 minutos. Colar y volver a poner en el fuego, añadir la harina de maíz exprés y remover durante 2 minutos; agregar el edulcorante y apartar.

Crema para el relleno.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la crema de chocolate proceder igual que en la receta n° 11.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
3.442	87 gr.	209 gr.	324 gr.	11 gr.	1.353 mgr.

21

TARTA DE BIZCOCHO DE CHOCOLATE CUBIERTA CON NATA

Ingredientes:

Ingredientes del bizcocho.(Receta n° 14). Sin aspartamo.

- 30 gr. de cacao semidesgrasado sin azúcar (3).
- 15 cc. de edulcorante líquido igual a 3 cucharadas soperas (1).

Ingredientes crema pastelera (Receta n° 18).

Ingredientes de la melaza (Receta n° 20).

Ingredientes para cubrir y adornar:

- 350 cc. de nata líquida.
- 3 cucharadas soperas igual a 15 cc. de edulcorante líquido (1).
- Colorantes alimentarios para postres.

Base de la tarta.

Modo de hacerlo:

Proceder igual que en la receta n° 14, incorporando el cacao y el edulcorante en la mezcla de las harinas. Colocar sobre una rejilla boca abajo. Cortar por la mitad. Dejar enfriar y bañar las dos partes del bizcocho con la melaza.

Con la ayuda de una espátula extender la crema pastelera y volver a unir. Recortar los filos con un cuchillo para que queden uniforme y estéticos. En un recipiente, montar la nata y agregar el edulcorante .

Reservar 250 cc. de nata montada . Con el resto, cubrir la parte de arriba del bizcocho.

En la nata reservada, incorporar en su totalidad o bien dividida en partes, los colorantes; decorar con la manga pastelera.

Crema pastelera.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la crema pastelera, proceder igual que en la receta n° 18.

Melaza.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la melaza, proceder igual que en la receta n° 20.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
4133	80 gr.	301 gr.	284 gr.	9 gr.	1707 mgr.

22

TARTA TROPICAL CON BASE DE BIZCOCHO.

Ingredientes:

Ingredientes del bizcocho (Receta n° 14).

Ingredientes de la melaza (Receta n° 20).

Ingredientes del relleno y adorno.

- 500 cc. de nata líquida.
- 15 cc. de edulcorante líquido igual a 3 cucharadas soperas (1).
- 50 gr. de cada fruta (Fresas, Plátano , Manzana ,Kiwi y Piña en su jugo escurrida).
- Colorantes alimentarios para postres.

Melaza.

Modo de hacerlo:

En la elaboración de la melaza, proceder igual que en la receta n ° 20.

Base de la tarta.

Modo de hacerlo:

En la elaboración del bizcocho proceder igual a la receta n° 14.

Desmoldar y colocar sobre una rejilla boca abajo. Cortar por la mitad y dejar enfriar. Bañar ambas partes del bizcocho con la melaza.

Montar la nata y agregar 2 1/2 cucharadas de edulcorante.

Hacer una macedonia de frutas, agregando el resto del edulcorante. Reservar un poco.

En la mitad de la nata montada, se agrega la macedonia de frutas y se rellena el bizcocho, juntando las dos mitades y con la ayuda de un cuchillo se recortan los filos, para darle estética al bizcocho.

Con la mitad de la nata reservada, cubrir el bizcocho. Con el resto y los colorantes decorar con la manga pastelera.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
3951	59 gr.	304 gr.	242 gr.	11 gr.	1450 mgr.

[illegible]

23

FLAN DE VAINILLA

Ingredientes:

- 200 cc. de leche.
- 1/2 sobre = 16 gr. polvo de vainilla sin azúcar (2).
- 5 gr. de café descafeinado.
- 5 cc. de edulcorante líquido igual a 1. cucharada sopera (1).
- 10 cc. de agua mineral igual a 2 cucharadas soperas.

Modo de hacerlo:

Separar un poco de leche para diluir el polvo de vainilla . Calentar el resto de la leche. Cuando llegue a ebullición, añadir la mezcla; remover bien hasta que empiece a espesar y añadir el edulcorante . Retirar del fuego, verter la preparación en una flanera y dejar enfriar.

Una vez frío, desmoldar y añadir por encima una mezcla hecha con café descafeinado, edulcorante y agua mineral.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
193	7 gr.	8 gr.	23 gr.	0	28 mgr.

SUGERENCIAS

24 FLAN DE CAFE

Ingredientes:

- 5 gr. de café descafeinado.

Modo de hacerlo:

Agregar a la receta del flan de vainilla, el café descafeinado.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
193	7 gr.	8 gr.	23 gr.	0	28 mgr.

25 FLAN DE COCO

Ingredientes:

- 15 gr de coco rallado

Modo de hacerlo:

Agregar a la mezcla del flan de vainilla el coco.
El resto de la preparación es igual.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
283	8 gr.	17 gr.	24 gr.	4 gr.	28 mgr.

26

FLAN DE HUEVO

Ingredientes:

- 200 cc. leche.
- 60 gr. de huevo (1 unidad).
- 5 cc. edulcorante líquido igual a 1 cucharada sopera (1).
- Una pizca de canela molida.

Modo de hacerlo:

En un recipiente, batir el huevo muy bien y mezclar con la leche y el edulcorante líquido (1). Verter la mezcla en la flanera y poner al baño maría. Cuando esté cuajado, sacar y dejar enfriar.

Aparte, hacer una mezcla con el edulcorante líquido (1) al gusto y la pizca de canela molida. Desmoldar el flan y añadir la mezcla del edulcorante por encima.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
233	15 gr.	15 gr.	10 gr.	0	330 mgr.

27

NATILLAS

Ingredientes:

- 500 cc. leche.
- 16 gr. de polvo de vainilla sin azúcar (2).
- 15 gr de galletas María 3 unidades.
- Corteza de limón.
- Canela en rama y molida.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).

Modo de hacerlo:

Separar un poco de leche para diluir el polvo de vainilla. Poner a hervir el resto de la leche con la corteza de limón y la canela en rama; cuando esté en ebullición se retira del fuego; agregar el polvo de vainilla ya diluido, y poner otra vez a hervir; en el momento que espese, retirar. Quitar la cáscara de limón y la canela. Verter en un recipiente o varios y adornar con galletas. Espolvorear con canela molida al gusto.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
460	19 gr.	21 gr.	50 gr.	0	70 mgr.

SUGERENCIAS

28

NATILLAS CON FRUTAS

Ingredientes:

- 100 gr. de manzanas cocidas o 100 gr. de fresas naturales.

Modo de hacerlo:

Proceder igual que con la receta de las natillas y adornar con frutas por encima, en vez de galletas.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
440	18 gr.	20 gr.	47 gr.	2	70 mgr.

29

NATILLAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 20 gr. de cacao semidesgrasado sin azúcar (3).
- 5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharada sopera (1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración de las natillas, proceder igual que en la receta n° 28, añadiendo a la mezcla del polvo de vainilla, el cacao y el edulcorante líquido .

K cal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
509	23 gr.	24 gr.	57 gr.	2 gr.	70 mgr.

30

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 750 cc. de leche.
- 100 gr. de arroz.
- Cáscara de limón.
- Canela en rama y molida.
- 15 cc. de edulcorante líquido igual a 3 cucharadas soperas (1).

Modo de hacerlo:

En un recipiente, poner agua a hervir; cuando llegue a ebullición, añadir el arroz, y dejar cocer durante 15 minutos aproximadamente. Retirar. Lavar el arroz en un escurridor, al chorro de agua fría. En otro recipiente, hervir la leche con la cáscara de limón y la canela en rama durante 10 minutos, agregar el arroz y el edulcorante líquido y dar un hervor. Una vez separado del fuego, retirar la cáscara del limón y la canela verter en el recipiente donde se vaya a servir y espolvorear con canela molida.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
864	34 gr.	31 gr.	112 gr.	0	105 mgr.

[illegible]

31

HELADO Y POLO DE FRESA

Ingredientes:

- 150 gr. de fresas (congeladas).
- 125 gr. yogur descremado natural.
- 5 cc. de edulcorante líquido igual 1 cucharada sopera (1)

Modo de hacerlo:

Sacar las fresas del congelador 5 minutos antes de usar, rociandola con el edulcorante líquido. En un recipiente , batir las fresas y el yogur. Poner la mezcla en el congelador en un recipiente hermético o en los envases pequeños de polos hasta el momento de servir.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Cholesterol
110	7 gr.	1 gr.	18 gr.	3 gr.	0

32

POLOS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 125 gr yogur natural descremado.
- 70 gr. nata líquida.
- 10 gr. de cacao semidesgrasado sin azúcar (3).
- 10 cc de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).

Modo de hacerlo:

En un recipiente, batir el cacao, el yogur y la nata; una vez esté bien mezclado, agregar el edulcorante y verter en un recipiente para polos. Introducir en el congelador.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
289	10 gr.	23 gr.	14 gr.	1 gr.	74 mgr.

33

HELADO DE FRAMBUESA

Ingredientes:

- 500 gr de frambuesas congeladas.
- 50 gr. de nata líquida.
- 10 cc. de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas (1).
- 125 gr. de yogur descremado natural.

Modo de hacerlo:

Sacar las frambuesas del congelador 5 minutos antes de usar ; rociarlas con el edulcorante. En un recipiente , poner las frambuesas y batir hasta hacerlas puré. En otro recipiente, batir la nata con el yogur. Agregar al puré de frambuesas. Poner la mezcla en el congelador en un recipiente hermético batiendo de vez en cuando para evitar la cristalización, hasta el momento de servir.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
405	12 gr.	18 gr.	49 gr.	30 gr.	53 mgr.

34

BATIDO DE YOGUR

Ingredientes:

- 250 gr. de yogur natural.
- 50 gr. de fresas naturales.
- 1 cucharada sopera igual a 5 cc. de edulcorante líquido (1).

Modo de hacerlo:

Las fresas una vez lavadas y secadas, se trocean y se mezclan con los yogures y el edulcorante. Se baten con la batidora hasta que quede cremoso. Servir frío.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
173	9 gr.	8 gr.	13 gr.	1 gr.	25 gr.

35

CREMA DE LIMÓN

Ingredientes:

- 400 cc. de agua mineral.
- 60 gr. de huevo (1 unidad).
- 50 cc. de zumo de limón.
- 10 cc de edulcorante líquido igual a 2 cucharadas soperas. (1)
- 50 gr. de mantequilla.
- 50 gr de harina de maíz. (5)
- Ralladura de un limón.

Modo de hacerlo:

En una tazón con un poco de agua, diluir la harina de maíz y la yema de huevo sin membrana.

Poner el resto del agua a hervir. Cuando llegue a ebullición, agregar la harina de maíz y la yema de huevo ya diluida, el zumo de los limones, la ralladura de limón y el edulcorante, sin dejar de remover hasta que espese. Se retira, se vierte en un molde y se deja enfriar.

Se puede adornar con limones cortados en rodajas y remojados en edulcorante líquido.

Kcal.	P	LC.	H.	Fibra	Colesterol
671	8 gr.	49 gr.	50 gr.	0	427 mgr.

SUGERENCIA

Esta crema sirve de relleno para cualquier base de tarta , como de bizcocho, pasta quebrada ó galletas.

Introduciéndolos en moldes en el congelador, se elaboran polos.

[illegible]

36

MANTECADOS

Ingredientes:

- 450 gr de harina de trigo.
- 125 cc. de aceite de girasol.
- 125 gr de margarina de maiz.
- 150 gr. de almendras crudas.
- Cáscaras de limón y naranja.
- Anís en grano (matalauva).
- 120 gr de huevos (2 unidades).
- 40 gr de clara de huevo (1 unidad).
- 15 gr de canela en rama.
- 40 cc. de edulcorante líquido igual a 8 cucharadas soperas (1).

Modo de hacerlo:

Poner a freir en una sartén el aceite con las cáscaras de limón, la naranja y dos trozos de canela en rama.

Una vez fritas, se retiran las cáscaras y la canela. Incorporar la margarina, poner al fuego y cuando rompa a hervir, agregar la matalauva y apartar.

Escaldar las almendras, quitar la piel e introducir las en el horno hasta que se doren y una vez frías moler 100 gr. y machacar 50 gr. en el mortero. Reservar.

Sobre una superficie lisa, mezclar la harina (tamizada) con las almendras molidas, los huevos batidos, el aceite colado, 1 cucharada sope-
ra de canela en rama (molida) y el edulcorante, poco a poco. Amasar bien.

Dividir la masa en tres partes:

Mantecados sabor canela:

Añadir a una parte de la masa, 15 gr. de canela en rama molida y se procede de la misma forma que en la anterior.

Mantecados con almendras:

Añadir a la segunda parte de la masa, 50 gr. de almendras tostadas y machacadas en el mortero. Se procede de la misma forma que con los de canela.

Mantecados de sabor limón:

Añadir a la tercera parte, la ralladura de la cáscara de dos limones medianos. Se procede de la misma forma que con los de canela.

Forrar la bandeja del horno con papel vegetal y colocar sobre ella la masa, cortada en trocitos redondos con la ayuda de un vaso de pequeño diámetro, para darle forma de mantecado. Con un pincel, pintar la parte superior con la clara batida a punto de nieve y rociarlos con unos granos de ajonjolí.

Precalentar el horno a 170 ° durante 15 minutos, bajar el horno a 130 ° e introducir la bandeja, de 10 a 15 minutos. Coger uno y partir; comprobar que está cocido y sacar.

Una vez fríos, envolver los mantecados en papeles de colores.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
4797	93 gr.	330 gr.	364 gr.	39 gr.	605 mgr.

37

BORRACHUELOS

Ingredientes:

- 50 gr. de harina de maíz (5).
- 100 gr de harina de trigo.
- 50 cc. de aceite de oliva de 0.4°.
- 50 cc. de vino blanco.
- 5 gr. de anís en grano (matalauva).
- 10 cc. de agua mineral igual a 2 cucharadas soperas.
- 4 gr de levadura.
- Cáscaras de limón y naranja.
- Aspartamo en polvo (6).

Modo de hacerlo:

Poner a freir en una sartén el aceite con las cáscaras de limón y naranja. Una vez doradas se retiran. Reservar.

Sobre una superficie lisa, mezclar las harinas (tamizadas) y la levadura; hacer un volcán. Verter en el centro, el aceite y los anises, el vino y el agua. Amasar bien hasta que se forme una pasta homogénea y se despegue de las manos.

Estirar con un rodillo y cortar la masa con la ayuda de un vaso de agua.

Doblar por la mitad, presionando un poco con los dedos en los bordes. Poner abundante aceite de oliva de 0,4 ° en una sartén a fuego fuerte,

cuando rompa a hervir, bajar a temperatura moderada; comenzar a freir, dándoles vueltas hasta dorarlos.

Una vez fritos, se dejan enfriar. Se bañan en una melaza (para dar la impresión que son de miel) y se espolvorean con aspartamo (para dar la impresión que son de azúcar).

Melaza para borrachuelos.

Ingredientes:

- 200 cc. de agua mineral.
- 7,5 cc. de edulcorante líquido (1) igual a 1 y 1/2 cucharada sopera.
- 5 gr. de anís en grano (matalauva).
- 1 trozo de canela en rama.
- Cáscara de limón y naranja.
- 130 gr. de mermelada dietética de ciruela o melocotón (4).

Melaza para borracuelos.

Modo de hacerlo:

En un recipiente poner a hervir el agua mineral con la cáscara de limón y naranja, la canela y el edulcorante, durante 2 minutos. Dejar reposar hasta enfriar. Colar y añadir la mermelada mezclando bien con la batidora.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1062	10 gr.	51 gr.	131 gr.	6 gr.	0

38

ROSQUILLOS DE MATALAUVA (ANIS)

Ingredientes:

- 400 gr. de harina de trigo.
- 250 cc. de aceite de girasol.
- 10 gr. de matalauva (Anís).
- 3 cucharadas soperas = 15 cc. de edulcorante líquido (1).
- Cáscara de limón.
- Aspartamo en polvo (6).

Modo de hacerlo:

Poner a freir en una sartén el aceite con las cáscaras de limón y una vez fritas retirarlas. Sobre una superficie lisa mezclar la harina, la matalauva y agregar poco a poco el aceite hirviendo. Amasar hasta conseguir una masa homogénea; finalmente agregar el edulcorante . La masa se divide en pequeñas porciones, que dándoles forma de bolitas, se aplanan y se perforan en el centro. Precalentar el horno a 170° durante 15 minutos. Se forra una bandeja de horno con papel vegetal y se colocan los roscos, dejando un poco de espacio entre ellos.

Se introducen en el horno a 150 ° durante 15 ó 20 minutos.

Cubrir el fondo de una bandeja con aspartamo en polvo. Colocar los rosquillos calientes, espolvoreándolos.

Una vez estén fríos, se envuelven en papeles de colores.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
3662	38 gr.	255 gr.	300 gr.	16 gr.	0

39

ROSCÓN DE REYES

Ingredientes:

- 150 gr de harina de trigo.
- 100 gr. de harina de maiz (5).
- 50 gr. de margarina.
- 60 cc de leche descremada.
- 15 gr. de levadura de panaderia.
- 60 gr de huevo (1 unidad).
- 2 gr. de sal.
- 5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharada sopera (1).
- 50 cc. de agua de azahar.
- Una pizca de aspartamo en polvo (6).
- Ralladura de limón.
- 40 gr. de clara de huevo (1 unidad).

Modo de hacerlo:

Mezclar las dos harinas y tamizar.

En un recipiente poner 75 gr. de harina, la levadura y la sal. Se hace una masa pellizcando con la yema de los dedos, se pasa a un recipiente para horno. Se tapa con papel de aluminio y se introduce en el horno a 40° durante 45 minutos.

Se hace una masa con el resto de la harina tamizada, 1 cucharada de edulcorante, la margarina blanda , el huevo, el agua de azahar y la ralladura de limón. Se trabaja hasta que quede fina y flexible.

Se saca la otra masa del horno y se unen las dos hasta que se despeguen de las manos. Volver a poner la masa en un recipiente para horno, tapandola con papel de aluminio. Introducir a 40° durante 30 minutos o hasta que se duplique la masa.

Se forra con papel vegetal la bandeja del horno, se extiende la masa y se le da forma de roscón. Se pinta con clara de huevo batido y se adorna con fruta o almendras fileteadas

Calentar el horno a 200° durante 15 minutos, introducir la bandeja y a los 10 minutos, reducir la temperatura del horno a 170° manteniendolo 10 a 15 minutos más.

Sacar del horno y, en caliente, espolvorear con aspartamo.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1396	29 gr.	51 gr.	204 gr.	6	302 mgr

40

ROSCÓN DE REYES RELLENO DE NATA

Ingredientes:

Ingredientes del roscón (receta n° 40).

- 200 cc. de nata líquida.
- 2,5 cc. de edulcorante líquido igual a 1 cucharadita de postre (1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración del roscón, proceder igual que con la receta n° 40. Partir por la mitad, dejar enfriar. Montar la nata, agregar el edulcorante. Rellenar y volver a unir.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1992	35 gr.	111 gr.	212 gr.	6 gr.	514 mgr.

41

ROSCÓN DE REYES RELLENO DE CHOCOLATE.

Ingredientes:

Ingredientes del roscón (Receta n° 40).

Ingredientes de la salsa de chocolate
(Receta n° 1).

Modo de hacerlo:

En la elaboración del roscón proceder igual que con la receta n° 40. Partir por la mitad, dejar enfriar. Elaborar la salsa de chocolate según receta n° 1.

Rellenar y volver a unir.

Kcal.	P	L	C.H.	Fibra	Colesterol
1779	46 gr.	68 gr.	256 gr.	9 gr.	344 mgr.

APÉNDICE

- **Pasta Quebrada:** Hay que amasar rápido y con las manos frías.
- **Edulcorante:** No pasarse al endulzar, porque puede sobresalir el sabor metálico.
- **En las recetas calientes:** Añadir el edulcorante después de retirar del fuego.
- Toda la fruta de los adornos de los postres, se deben remojar con unas gotas de **edulcorante**.
- La **harina exprés** tiene muy buen resultado en la melaza dando aspecto de miel o en todo aquello que se quiera espesar más.
- El **tiempo de coción** dentro del horno, dependerá de la potencia del mismo.
- El horno eléctrico que contenga aire, **NO UTILIZARLO** en petit choux ni mantecados.
- En los mantecados se puede sustituir la margarina y el aceite de **girasol** por 250cc. de aceite de **oliva** de 0,4°. Teniendo en cuenta que la masa quedará suelta, se debe utilizar las manos para hacer los mantecados de uno, en un con las manos sin utilizar el rodillo.

Peso de cocina en gramos.
Accesorio para montar la nata.
Cedazo o tamiz
Rodillo de amasar.
Vaso medidor.
Manga pastelera.
Molde figuritas para los pastelitos y galletas.
Papel vegetal para placa de horno.
Espátulas, varillas.
Papel de aluminio.
Batidora eléctrica.

(1) Edulcorante líquido ciclamato 100 % = **Assugrin**.

(2) Polvo de vainilla sin azúcar = Flanín el Niño.

(3) Cacao semidesgrasado sin azúcar = Cacao Valor en polvo.

(4) Mermelada dietética = Mermelada Hero-Diet.

(5) Harina de Maíz = Maizena.

(6) Aspartamo en polvo = Noazúcar.

(7) Harina de maíz exprés = Maizena exprés.