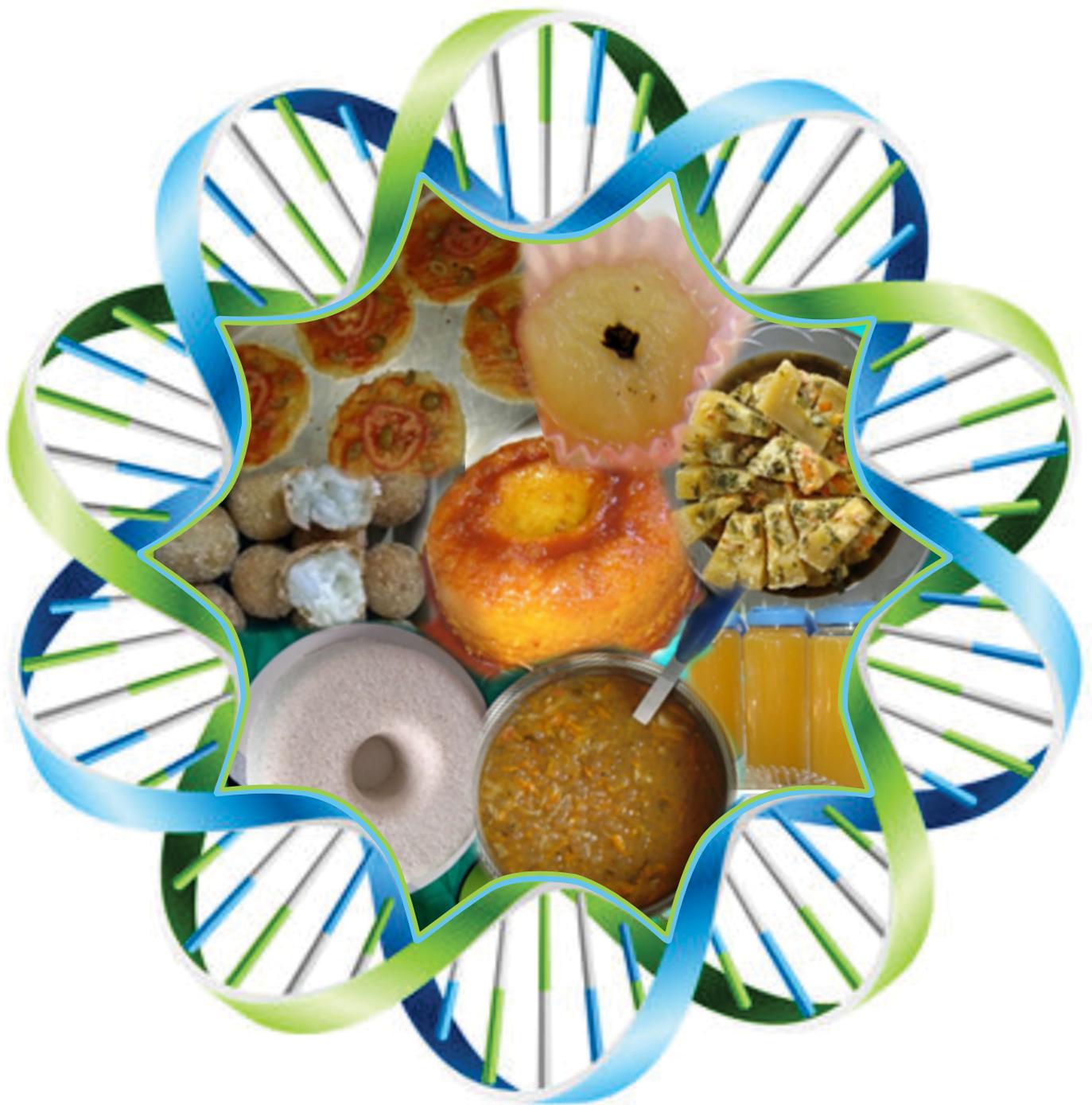


FENILCETONÚRICOS

A diferença está no cardápio



FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DE ALAGOAS

José Renan Vasconcelos Calheiros Filho - Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS - UNCISAL

Paulo José Medeiros de Souza Costa - Reitor em Exercício

MATERNIDADE ESCOLA SANTA MÔNICA - MESM

Rita de Cássia Lessa Brito - Diretora Geral

PRODUÇÃO

Serviço de Referência de Triagem Neonatal de Alagoas - Casa do Pezinho

Doriane Costa - Coordenadora

ORGANIZAÇÃO

Roseleide Lima da Silva - Nutricionista da Maternidade Escola Santa Mônica

COLABORAÇÃO

Catarine Sibebe Gueiros dos Santos - Nutricionista

Iris Cristyne da Silva Santos - Nutricionista

EDIÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO

Assessoria de Comunicação MESM

Wedja Santos - Relações Públicas e Jornalista

Isis Cardoso - Assistente Administrativo

IMPRESSÃO

GRAFMARQUES

SUMÁRIO

- 05..... IDENTIFICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DE EXAMES
- 06..... MODELO DE REGISTRO DIÁRIO DE INGESTÃO DE FENILALANINA
- 07..... INTRODUÇÃO
- 08..... COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE FENILALANINA
- 09..... ORIENTAÇÕES PARA O LANCHE DA ESCOLA
- 10..... TABELAS DE FRUTAS E OUTROS ALIMENTOS
- 11..... SEQUILHO DE BATATA DOCE/COOKIE DE UVA PASSA/BISCOITO DE MAISENA/ BISCOITO DE BATATA DOCE
- 12..... SEQUILHOS DE POLVILHO / BISCOITO CROC / FAROFA DOCE /FAROFA CROCANTE PARA SORVETE / BEIJINHO
- 13..... BOMBOM DE ABÓBORA COM COCO / BANANA COM CALDA DE MORANGO /BANANA COM CAMELO E PUDIM
- 14..... COMPOTA DE ABÓBORA / CREME DE ABACAXI / CREME DE BANANA /OVO DE PÁSCOA ESPECIAL
- 15..... DELÍCIA DE ABACAXI / FRAPÊ DE GOIABA / PÃEZINHOS DOCES DE MANDIOCA
- 16..... FALSO PÃO DE MEL / BOLO DE ANIVERSÁRIO / MOUSSE DE MARACUJÁ
- 17..... BISCOITINHO DE FUBÁ / CASADINHO / MUFFINS
- 18..... BOLO DE FUBÁ /GELADO DE MORANGO E LARANJA / BOLO DE BANANA / BOLO DE MANDIOCA
- 19..... SORVETE DE MASSA - CASEIRO / CALDA DE GROSELHA COM MORANGO PARA SORVETE /SORVETE DE ABACAXI
- 20..... BISCOITO DE POLVILHO CROCANTE / DOCE DE BANANA / MANJAR DE COCO / SORVETE DE CREME
- 21..... BISCOITO SABOR MORANGO / DOCE DE MAMÃO / BOLO DE CENOURA /CROSTADA
- 22..... PUDIM DE BATATA DOCE / PUDIM DE BAUNILHA / DOCINHOS DE ABACAXI COM BATATA DOCE/ BOLO DE LARANJA
- 23 BERINJELA CROCANTE / BISCOITO SALGADO / BISCOITO DE POLVILHO IDEAL / BISCOITO DE POLVILHO
- 24 BOLINHOS DIVERTIDOS / PÃOZINHO DE MANDIOQUINHA / CALDO VERDE /QUIABO ESPECIAL / FARINHA ESPECIAL
- 25..... CUSCUZ DE LEGUMES /PATÊ DIFERENTE / BOLINHO FRITO DE TAPIOCA / VAGEM À NAPOLITANA
- 26..... CHARUTINHO /NUGGETS DE ESPINAFRE / FARINHA ESPECIAL II
- 27..... PASTEL / TORTA DE MANDIOQUINHA / BOLINHO DE ARROZ
- 28..... PÃO COM RECHEIO DE CENOURA / PANQUECA DE ESPINAFRE
- 29..... NHOQUE DE BATATA E MANDIOCA / SOPA DE CENOURA/GUACAMOLE/ DISCOS PARA PANQUECAS
- 30..... MOLHO BECHAMEL /PATÊ DE BERINJELA /ROCAMBOLE DE ARROZ
- 31..... ROLINHOS DE ABOBRINHA RECHEADA / TORTA DE BATATA
- 32..... CROQUETE DE ABÓBORA / BOLINHO DE SAL / COXINHA CREMOSA
- 33 EMPADINHAS / CUSCUZ DE TAPIOCA / FRITOPAN DE MANDIOCA / PÃEZINHOS SALGADOS DE MANDIOCA
- 34..... QUICHE DE CEBOLA / SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO JAPONÊS / FRITOPAN DE BATATA
- 35 CREME DE MANDIOQUINHA E CHAMPIGNON / MOLHO CASEIRO PARA MASSAS / FRITOPAN DE MANDIOQUINHA E CENOURA / SALGADINHO
- 36..... PIZZA SABOR MUÇARELA / CROQUETE DE CENOURA
- 37 NUGGETS COM LEGUMES / PÃO DE FORMA / BOLINHA SABOR QUEIJO
- 38 QUEIJO DE ABOBRINHA / SOPA DE SAGU / REFRESCO DE CENOURA / HAMBURGUER DE BANANA
- 39 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- 40-60 ESPAÇO MINHAS RECEITAS

MODELO DE REGISTRO DIÁRIO DE INGESTÃO DE FENILALANINA

NOME	DATA	/ /
REFEIÇÃO	ALIMENTO/QUANTIDADE	FENILALANINA
CAFÉ DA MANHÃ		
LANCHE DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE DA TARDE		
JANTAR		
CEIA		
FENILALANINA TOTAL DO DIA =		

NOME	DATA	/ /
REFEIÇÃO	ALIMENTO/QUANTIDADE	FENILALANINA
CAFÉ DA MANHÃ		
LANCHE DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE DA TARDE		
JANTAR		
CEIA		
FENILALANINA TOTAL DO DIA =		

INTRODUÇÃO

A fenilcetonúria (PKU) é um dos mais comuns distúrbios do metabolismo dos aminoácidos, fazendo assim parte do grupo das chamadas aminoacidopatias. Trata-se de uma doença autossômica recessiva, resultando da mutação do gene localizado no cromossomo 12 q 22-24. É causada pela deficiência ou total ausência na produção hepática da enzima fenilalanina hidroxilase (PAH) responsável pela conversão do aminoácido essencial fenilalanina (FAL) em tirosina (TIR)¹.

A consequência desse distúrbio é o acúmulo no sangue de fenilalanina e de seus metabólitos. O maior impacto da fenilcetonúria é sobre o desenvolvimento neurológico dos afetados. No entanto, esses problemas só surgem quando a PKU não é diagnosticada precocemente. Esse diagnóstico é possível através de testes de triagem neonatal (Teste do Pezinho), quando se deve iniciar imediatamente o tratamento caso seja diagnosticado PKU, para que se evite o surgimento de suas severas complicações⁴.

O tratamento da PKU é meramente nutricional. Este consiste no seguimento de uma dieta rigorosa, que exclui todos os alimentos ricos em FAL como carnes, ovos, leites e derivados, pães, farinha, leguminosas e alguns outros grãos, permitindo o consumo controlado, de frutas, verduras e cereais (arroz) e o consumo livre de café, chás, açúcares refinados, mel, gordura vegetal, polvilho, bala de frutas e condimentos^{1,2}. Além disso, é necessária uma suplementação com uma fórmula de aminoácidos isenta de FAL, enriquecida com vitaminas, minerais e oligoelementos, a fim de se alcançar o aporte protéico¹.

O seguimento de uma dieta adequada é capaz de reduzir os níveis séricos de FAL, melhorando o quociente de inteligência e os desfechos neuropsicomotores. A prescrição dietética deve ser individualizada para atender as necessidades específicas em cada etapa de vida, visando não só garantir um adequado desenvolvimento neuropsicomotor, como também crescimento e estado nutricional¹.

Deste modo, faz-se necessário acompanhamento nutricional periódico dos pacientes para que se adéque as receitas culinárias à realidade de cada um, não ultrapassando, assim, a recomendação de FAL.

É fundamental planejar a dieta de acordo com os hábitos alimentares de cada indivíduo, conforme os costumes e a disponibilidade de alimentos de sua região, para que se consiga uma alimentação saudável e prazerosa. Então, é necessário que se tenha preparações variadas com gêneros acessíveis, de forma a diversificar o máximo possível as opções alimentares. Assim, poderemos evitar a monotonia alimentar e facilitar a adesão ao tratamento, viabilizando uma melhor qualidade de vida.

Foram feitas consultas em livros que abordam o tema de fenilcetonúria bem como de doenças metabólicas em geral, além de consultas em fascículos de empresas alimentícias que fornecem informações sobre fenilcetonúria; é relevante esclarecer que a necessidade desta consulta deve-se à pouca disponibilidade de materiais no meio científico sobre o tema vigente. Além disso, sites de entidades que representam os pacientes fenilcetonúricos foram consultados, na busca por receitas culinárias hipoprotéicas, ou seja, com baixa quantidade ou isentas do aminoácido fenilalanina (FAL).

A motivação desta coletânea se deu com o objetivo de favorecer a adesão ao tratamento e evitar monotonia alimentar, devido à falta de diversificação de cardápios e sua não adequação aos hábitos alimentares do paciente fenilcetonúrico, ou por dificuldade de acesso aos alimentos industrializados pobres em FAL, já que a maioria é de alto custo além de não estarem disponíveis em nossa região, ou ainda, por escolhas alimentares desfavoráveis à saúde (preferência aos doces, frituras e alimentos salgados em detrimento de frutas, legumes e das preparações culinárias hipoprotéicas).

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE FENILALANINA

A ingestão de FAL dentro dos limites recomendados interfere diretamente em seu nível sanguíneo, que necessita estar ajustado a cada faixa etária para permitir o desenvolvimento normal dos pacientes fenilcetonúricos.

A fim de controlar a quantidade de fenilalanina, pode ser feito um cálculo a partir da quantidade de proteína contida nos alimentos (veja o exemplo abaixo).

Este cálculo pode ser feito a partir da quantidade de proteína contida nos rótulos de alimentos. No caso de produtos caseiros como pães, bolachas, e preparações diversas pode-se consultar uma tabela de composição química dos alimentos (como a TACO, que pode ser encontrada a partir do site da UNICAMP, vide referências bibliográficas) e efetuar o cálculo a partir de cada ingrediente da preparação, fazendo o somatório logo em seguida, segundo proposto abaixo:

Frutas e vegetais

Multiplicar a quantidade de proteína encontrada no rótulo ou na tabela de composição por 30.

Legumes

Multiplicar a quantidade de proteína encontrada no rótulo ou na tabela de composição por 40.

Pães, cereais e gorduras

Multiplicar a quantidade de proteína encontrada no rótulo ou na tabela de composição por 50.

Exemplo

Na embalagem da batata frita está escrito que 1 pacote contém 1,2g de proteína.

Cálculo

O alimento batata é considerado como legume, portanto, multiplique 1,2 por 40.

Resultado final: $1,2 \times 40 = 48\text{mg}$ de fenilalanina em 1 pacote.



25 g	Pringles	Ruffles	Sensações	Stax
Valor Energético	134 Kcal	141 Kcal	138 Kcal	128 Kcal
Carboidratos	14 g	12 g	12 g	14 g
Proteínas	1,2 g	1,6 g	1,6 g	1,7 g
Gorduras Totais	8,1 g	9,7 g	9,1 g	7,2 g
Gorduras Saturadas	1,2 g	4,1 g	1,1 g	0,7 g
Gorduras Trans	0 g	0 g	0 g	0 g
Gorduras Mono	-	-	6,1 g	-
Gorduras Poli	-	-	1,4 g	-
Colesterol	-	-	2,4 mg	-
Fibra Alimentar	0,6 g	0,6 g	0,6 g	0,7 g
Sódio	129 mg	129 mg	82 mg	118 mg

Para facilitar os cálculos use uma calculadora simples.

OBS: Prestar atenção se a quantidade de proteína informada no rótulo corresponde a 100 gramas do produto, ou de todo o pacote, apenas de uma porção, ou de uma unidade, etc.

Lembrar que quando o rótulo do produto indicar “zero” (0) de proteína, quer dizer que o produto poderá conter de 0 a 1 grama de proteína. O nutricionista deverá ser consultado, para se saber o valor correto, antes de o produto ser usado.

ORIENTAÇÕES PARA O LANCHE DA ESCOLA

- ❖ Deve estar dentro da quantidade de fenilalanina recomendada para o dia, por isso também precisa ser controlado;
- ❖ Pode levar a fórmula, contanto que seja realmente tomada;
- ❖ Prepare a fórmula em casa, de acordo com as orientações do nutricionista;
- ❖ Se for difícil levar a fórmula, melhor tomar antes de sair ou ao voltar da escola, junto com outra refeição.
- ❖ No verão, pode mandar a fórmula gelada;
- ❖ Não ofereça doces em excesso: balas, biscoitos de polvilho, pirulitos, sucos em pó sem adoçantes, refrigerantes, etc.

SUGESTÕES PARA LANCHE NA ESCOLA

- ❖ Fruta inteira: maçã, pêra, goiaba, uvas;
- ❖ Frutas em pedaços ou salada de frutas em potes de plásticos pequenos com tampa;
- ❖ Bolos especiais;
- ❖ Biscoitos especiais;
- ❖ Bebidas: sucos de frutas, de legumes, chás, chás gelados;
- ❖ Batata ou macaxeira frita.



A aparência do lanche deve ser apetitosa. Use lancheira colorida, potes com desenhos, guardanapos coloridos. Quanto mais parecidos com os das outras crianças melhor.

Se for oferecida merenda, conversar com a direção da escola, merendeira e cozinheira. Substitua por arroz, legumes e frutas. Se for possível, prepare em casa e peça para esquentar na escola. Observe as quantidades.

ALIMENTOS LIVRES

Os alimentos abaixo relacionados só deverão ser introduzidos na dieta do fenilcetonúrico na idade e em quantidades de acordo com a orientação nutricional.

FRUTAS

Abacaxi, abacate, acerola, azeitona, ameixas, amora, bergamota, cereja, caqui, carambola, figos frescos, manga, goiaba, lima, limão, laranja, kiwi, manga, maçã, mamão, marmelo, maracujá, melancia, morangos, melão, nectarina, pêra, uvas, passas de uva, pêssegos.

- ❖ Escolha frutas frescas, sem rachaduras;
- ❖ Lave bem as frutas;
- ❖ Pode bater no liquidificador para fazer suco;
- ❖ Coma fruta ou o suco pela manhã (às 10 horas) e à tarde (às 3 horas);
- ❖ Tente variar as frutas para se acostumar a comer de todas.

ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS

ADOÇANTES
AMENDOIM
BACON
BISCOITOS
BOLACHAS
BOLOS
CAMARÃO
CANJICA
CARNES (TODAS)
CASTANHAS
CHOCOLATE
COALHADAS
SORVETES
CREMES
CUSCUZ

ERVILHA
FARINHA DE MILHO
FUBÁ
FARINHA DE TRIGO
PÃES
FAROFA DE MILHO
FEIJÃO - TODOS OS TIPOS
FRANGO/GALINHA
GRÃO-DE-BICO
IOGURTE
LEITE
LENTILHA
LINGUIÇA
MACARRAO

MILHO
MILHO VERDE
MORTADELA
NOZES
OVO
PAMONHA
PEIXES
POLENTA
PRESUNTO
QUEIJOS
REQUEIJÃO
SALAME
SALGADINHOS
SALSICHA
SOJA



TABELA DE FRUTAS

CADA PORÇÃO TEM 10mg DE FENILALANINA

FRUTAS	PORÇÃO	PESO
MAÇÃ	1 XÍCARA	100g
PÊRA	1 XÍCARA	100g
MAMÃO	4 COLHERES DE SOPA	80g
MELANCIA	1 XÍCARA	100g
MELÃO	3 COLHERES DE SOPA	60g
GOIABA	3 COLHERES DE SOPA	50g
MANGA	4 COLHERES DE SOPA	80g
UVA	1 XÍCARA	120g
LARANJA	½ UNIDADE	50g
TANGERINA (LARANJA CRAVO)	½ UNIDADE	42g
AMEIXA PRETA	4 COLHERES DE SOPA	100g
MORANGO	4 COLHERES DE SOPA	40g
PÊSSEGO	3 COLHERES DE SOPA	50g
FIGO	2 COLHERES DE SOPA	30g
KIWI	½ UNIDADE	30g
CAQUI	½ UNIDADE	40g
ABACAXI	1 FATIA MÉDIA	50g
MARACUJÁ	½ UNIDADE	20g

ALIMENTOS CONTROLADOS

Estes alimentos devem ser pesados e a quantidade de fenilalanina deve ser controlada, conforme sua recomendação.

Os alimentos listados abaixo contém 50 mg de fenilalanina nas quantidades estipuladas.

ARROZ CRU	15g OU 1 COLHER DE SOPA
ARROZ COZIDO	45g OU 3 COLHERES DE SOPA
BANANA	110g OU 1 UNIDADE PEQUENA
BATATA COZIDA	75g OU 1 UNIDADE PEQUENA
BATATA FRITA	30g OU 2 COLHERES DE SOPA
BATATA DOCE	50g OU 2 E ½ COLHER DE SOPA
BETERRABA	70g OU 3 E ½ COLHER DE SOPA



VEGETAIS

Abóbora, alface, agrião, alho, aspargo, brócolis, cebola, cenoura, chuchu, couve, couve-flor, couve-chinesa, espinafre, mostarda, moranga, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, salsa, vagem, tomate.

Obs.: Os alimentos descritos acima, quando ingeridos em quantidades normais não ultrapassam 50 mg de fenilalanina, eles podem ser frescos ou cozidos com açúcar ou sal.

OUTROS

- ❖ Açúcar, mel, balas de frutas, algodão doce, pirulito,
- ❖ Água, chás, café e sucos artificiais (Tang, Q-Suco, Xarope de Groselha),
- ❖ Picolés de frutas (limão, maracujá, uva, kiwi),
- ❖ Geléia de frutas,
- ❖ Refrigerantes comuns (Coca-Cola, Pepsi, Guaranás, Soda Limonada),
- ❖ Gelatina da liotécnica (Curitiba),
- ❖ Polvilho, farinha de tapioca, maisena,
- ❖ Margarina, óleo vegetal,
- ❖ Mostarda, ketchup, vinagre, sal, orégano, pimenta, louro, e outras especiarias,
- ❖ Produtos ROYAL: flan de baunilha, pudim de caramelo, pudim de morango, creme instantâneo de baunilha, caramelo, manjar,
- ❖ Produtos BRETZKE: Xuky, pó para milkshake (sabores: morango, coco, baunilha, abacaxi),
- ❖ Produtos NESTLÉ: balas Fresky (sabores: cereja e eucalipto), balas de goma, gomas Ailiram, JellyBeans, balas de hortelã Krokors, balas Xaxá (sabor abacaxi).



RECEITAS DOCES

SEQUILHO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

5 colheres de sopa cheias de margarina
3 colheres de sopa cheias de batata doce cozida e picada
1 colher de sobremesa de fermento em pó (Royal)
½ xícara de água
15 colheres de sopa cheias de maisena

MODO DE PREPARO

Amasse a margarina com a batata doce, acrescente o açúcar, o fermento, a água e misture. Coloque a maisena aos poucos até formar uma massa lisa que não grude nas mãos. Faça bolinhas e amasse com um garfo. Coloque para assar em forno forte. Retire quando estiver dourado.

Total de fenilalanina: 114 mg

FONTE: APAE-SP

COOKIE DE UVA PASSA

INGREDIENTES

12 colheres de sopa cheias de polvilho doce
2 xícaras de café de açúcar cristal
10 colheres de chá cheias de margarina
10 colheres de chá cheias de gordura hidrogenada
1 colher de sopa de essência de chocolate
1 colher de sopa de corante marrom
1 colher de sopa cheia de fermento em pó
½ copo pequeno de uva passa

MODO DE PREPARO

Misture tudo, menos a uva passa e o açúcar cristal, e bata na batedeira até formar uma massa homogênea. Picar a uva passa. Acrescentar a uva passa e o açúcar cristal e misturar novamente. Fazer bolinhas achatadas com 5 cm de diâmetro e passar no açúcar cristal. Assar em forno médio por 15 minutos.

Total de fenilalanina: 36mg

FONTE: APAE-SP

BISCOITO DE MAISENA

INGREDIENTES

10 colheres de sopa cheias de maisena
1 colher de chá cheia de margarina
1 colher de sopa cheia de creme de leite
2 xícaras de café cheias de açúcar
Pedacinhos de goiabada para enfeitar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Enrolar em formato de biscoitos, colocar um pedaço de goiabada em cima e levar para assar em forno quente, por cerca de 20 minutos. O biscoito não deve ficar escuro ao assar para não amargar

Total de fenilalanina: 66mg

FONTE: APAE-SP

BISCOITO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

5 colheres de sopa de margarina
1 unidade pequena de batata doce cozida
9 colheres de sopa cheias de maisena
½ xícara de chá cheia de açúcar
½ colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Amassar a batata e misturar bem os demais ingredientes. Pode bater na batedeira. Colocar a massa em saco de confeiteiro com bico pitanga e ir colocando na assadeira. Não precisa untar a forma. Assar em forno quente.

Total de fenilalanina: 225mg

FONTE: APAE-SP



RECEITAS DOCES

SEQUILHOS DE POLVILHO

INGREDIENTES

12 colheres de sopa cheias de polvilho doce
2/3 xícara de chá de açúcar
5 colheres de sopa cheias de manteiga
3 colheres de sopa cheias de coco ralado

MODO DE PREPARO

Misture tudo amassando bem até dar liga. Faça rolinhos e corte como nhoque (cerca de 2 cm). Frize com um garfo. Asse em forno quente por uns 20 minutos.

Total de fenilalanina: 141mg

FONTE: APAE-SP

BISCOITO CROC

INGREDIENTES

1 xícara de chá de fécula de batata
10 colheres de sopa cheias de maisena
2/3 xícara de chá cheias de açúcar
½ xícara de chá de margarina
1 colher de sopa cheia de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogenea. Faça bolinhas com cerca de 3 cm de diâmetro e assar em forno médio por 15 minutos.

Total de fenilalanina: 78mg

FONTE: APAE-SP



BEIJINHO

INGREDIENTES

1 xícara de chá de açúcar
1 e ½ xícara de chá de abacaxi picado
½ xícara de batata doce cozida

Total de fenilalanina: 63mg

MODO DE PREPARO

Bata o abacaxi no liquidificador, junte o açúcar e bata mais um pouco. Amasse a batata doce. Misture o restante e leve ao fogo até que apareça o fundo, sempre mexendo para não queimar. Retire do fogo e espere esfriar. Faça bolinhas, passe no açúcar cristal. Decore com um cravo e coloque em forminhas de papel.

FONTE: APAE-SP

FAROFA DOCE

INGREDIENTES

1 colher de sopa rasa de margarina
5 colheres de sopa cheias de tomate picado
5 colheres de sopa cheias de cebola picada
1 maçã pequena picada e sem casca
6 colheres de sopa cheias de farinha de mandioca

MODO DE PREPARO

Frite a cebola na margarina, junte o tomate. Deixe fritar mais um pouco. Coloque a maçã e a farinha de mandioca.

Total de fenilalanina: 88mg

FONTE: APAE-SP

FAROFA CROCANTE PARA SORVETE

INGREDIENTES

2 e ½ colher de sopa (50 g) de polvilho doce
½ copo pequeno (100 ml) de mel karo

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes. Em uma forma pequena, untada com margarina, coloque 1 colher de sopa da mistura e leve ao forno por 20 minutos. Desenforme ainda quente com uma espátula. Depois que esfriar, bata no liquidificador até obter consistência de farofa.

Esta farofa pode ser colocada em salada de frutas.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

RECEITAS DOCES

BOMBOM DE ABÓBORA COM COCO

INGREDIENTES

BOMBOM

1 kg de abóbora madura
1 copo duplo nivelado de açúcar
5 colheres de sopa cheias de coco fresco ralado
Cravo e canela a gosto
Margarina para untar

GLACÊ

1 copo duplo nivelado de açúcar de confeitiro
2 colheres de sopa de água quente
Suco de limão até dar o ponto

MODO DE PREPARO

BOMBOM

Descascar a abóbora, cortar em pedaços e levar ao fogo baixo juntamente com o açúcar em panela tampada. Quando estiver cozida acrescentar o coco ralado, o cravo e a canela. Mexa por uns 10 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Passar margarina nas mãos e enrolar no formato de bombom. Reserve.

GLACÊ

Levar o açúcar de confeitiro com 2 colheres de sopa de água quente, ao fogo em banho-maria. Acrescentar suco de limão até dar o ponto que fique cremoso. Manter em banho-maria e passar os bombons cuidadosamente um a um nesta cobertura. Untar uma forma com margarina e arrumar os bombons cuidadosamente. Pode ser enrolado com papel alumínio e coberto com papel celofane.

Total de fenilalanina: 507mg

FONTE: APAE-SP

ATENÇÃO

Controle a quantidade de fenilalanina ingerida. Assim, conseguirá controlar a fenilalanina do sangue.

BANANA COM CALDA DE MORANGO

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de margarina
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
4 unidades pequenas de bananas cortadas em fatias
½ xícara de chá de geléia de morango
½ xícara de chá de água com gás
1 colher de café de canela em pó

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a margarina com o açúcar mascavo. Misture até dissolver bem e junte as bananas até que fiquem completamente envolvidas pelo açúcar. Retire do fogo e coloque numa travessa. À parte, misture numa panela a geléia, a água e a canela em fogo baixo até derreter totalmente. Despeje esta calda sobre as bananas.

Total de fenilalanina: 100mg

FONTE: APAE-SP

BANANA COM CARAMELO E PUDIM

INGREDIENTES

2 bananas maduras médias
1 caixa de pudim Royal de baunilha
Canela a gosto
5 colheres de sopa de açúcar (para o caramelo)
350ml de guaraná ou 1 latinha (não dietético)

MODO DE PREPARO

Colocar em uma panela o açúcar com um pouco de água e fazer o caramelo. Não deixar escurecer. Cortar as bananas em fatias finas e colocar no caramelo, mexendo um pouco em fogo baixo para que cozinhem. Não deixe desmanchar. Esfriar e reservar. Fazer o pudim com o guaraná. Colocar num pirex ou outro prato e deixar esfriar. Depois de frio, colocar o caramelo com as bananas por cima e polvilhar com canela em pó.

Total de fenilalanina: 80mg

FONTE: APAE-SP

RECEITAS DOCES

COMPOTA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

1 e ½ kg de abóbora
4 xícaras de chá açúcar
1 xícara de chá de água
Cravo a gosto e canela em pedaços

MODO DE PREPARO

Coloque na panela de pressão, uma camada de abóbora e o açúcar até terminar. Por último coloque a xícara de água e tampe. Deixe na pressão por 3 minutos e desligue. Porém, não abra até terminar a pressão e acabar de cozinhar. Sirva gelado.

Total de fenilalanina: 495 mg

FONTE: APAE-SP

CREME DE ABACAXI

INGREDIENTES

1 abacaxi pequeno
10 colheres de sopa rasa de creme de leite
2 colheres de sopa rasa de amido de milho

MODO DE PREPARO

Dissolva a maisena em um pouco de água fria (ou no próprio suco de abacaxi). Cozinhe o abacaxi, junte a maisena e deixe ferver. Deixe esfria, misture o creme de leite devagar. Adicione açúcar a gosto.

Total de fenilalanina: 219 mg

FONTE: APAE-SP

CREME DE BANANA

INGREDIENTES

4 bananas grandes
5 colheres de sopa cheias de açúcar
1 colher de chá cheia de canela em pó
2 medidas de Nan 1
3 xícaras de chá de água
4 colheres de sopa rasas de maisena
3 colheres de sopa cheias de açúcar

MODO DE PREPARO

Corte as 200 g de banana em tiras compridas e arrume em um pirex. Polvilhe com açúcar e canela. Leve ao forno para assar. Em seguida cubra as bananas com creme.

CREME

Dissolva as 2 medidas de leite Nan1 em 3 xícaras de água. Coloque em uma panela o leite e o açúcar para ferver. Quando levantar fervura junte a maisena dissolvida em água e deixe cozinhar até virar mingau.

1 porção (100 g): 15 mg de Fenilalanina

Total de fenilalanina: 147 mg

OVO DE PÁSCOA ESPECIAL

INGREDIENTES

1 xícara de chá de açúcar de confeiteiro
3 colheres de sopa de xuky (menos de chocolate)
1 colher de chá de óleo
3 a 5 colheres de sopa de água quente

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente e leve em banho-maria. Mexer até obter uma massa semi-líquida. Adicione água quente se for necessário. Manter em banho-maria e retirar aos poucos com uma colher para colocar em formar de motivo de Páscoa. Ao retirar do banho-maria a massa tende a endurecer.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

RECEITAS DOCES

DELÍCIA DE ABACAXI

INGREDIENTES E MODO DE PREPARO

1ª Camada

- 2 fatias médias de abacaxi cortadas em cubos
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal
- 120 ml de água

Coloque tudo numa panela e deixe cozinhar até formar um docinho com pouca calda. Coloque em uma travessa pequena e reserve.

2ª Camada

- 1 colher de sopa rasa de maisena
- 1 copo (120 ml) de calda de abacaxi
- 2 colheres de sopa de açúcar cristal.

Cozinhe até formar um creme e coloque sobre a 1ª camada.

OBS: Para obter a calda de abacaxi, ferva as cascas bem lavadas com água.

3ª Camada

- 2 colheres de sopa rasa de creme de leite fresco
- 1 copo de cafezinho (50 ml) de água
- 1 colher de sobremesa cheia de amido de milho
- 1 colher de sopa rasa de açúcar refinado

Dissolva a maisena na água e leve ao fogo para engrossar. Depois de frio, junte o açúcar e o creme de leite fresco e misture bem. Coloque sobre a 2ª camada.

Total de fenilalanina: 51mg

FONTE: APAE-SP

FRAPÊ DE GOIABA

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de goiabada em lata
- 2 colheres de sopa cheias de creme de leite
- ½ copo duplo (150 ml) de água gelada

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado em taças

Total de fenilalanina: 24,6mg

FONTE: Instituto Canguru

PÃEZINHOS DOCES DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farinha de trigo
 - 1 pedaço grande de mandioca cozida
 - 1 colher de sopa rasa de fermento em pó (Royal)
 - 2 colheres de sopa de açúcar
 - 2 colheres de chá de margarina
 - 2 colheres de sopa de maisena
- Passa a mandioca pelo espremedor, junte o restante dos ingredientes e reserve.

Recheio 1

- 1 colher de chá cheia de margarina
 - 1 colher de sopa rasa de açúcar
 - 1 gotinha de baunilha
- Bata até formar creme

Recheio 2

- 2 ameixas pretas picadas
- 1 colher de sopa rasa coco ralado
- 1 copo de cafezinho (50ml) de água natural
- 1 colher de chá rasa de margarina
- 2 gotinhas de suco de limão
- 2 colheres de sopa de açúcar cristal

Leve ao fogo a água, o açúcar e as gotinhas de limão até formar uma calda em ponto de fio grosso. Junte o restante dos ingredientes para apurar, porém sem ficar duro. Deixe esfriar para que possa ser utilizado.

MODO DE PREPARO

Com a massa faça 10 bolinhas: abra, coloque um pouco do recheio e feche o pãozinho. Pincele cada um deles com margarina e salpique açúcar cristal. Coloque em forma untada e leve para assar por mais ou menos 25 a 30 minutos.

Total de fenilalanina com recheio 1

161 mg de Fenilalanina

Total de fenilalanina com recheio 2

198 mg de Fenilalanina

FONTE: APAE-SP

RECEITAS DOCES

FALSO PÃO DE MEL

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de glicose de milho
- 1 xícara de chá de açúcar
- 3 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 copo de requeijão (250ml) de chá de canela e cravo da índia
- 7 cravos da índia
- 1 canela em pau
- 1 ½ copo de requeijão de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de bicarbonato
- 3 colheres de sopa de essência de chocolate
- 1 copo de requeijão de água
- 3 barras de chocolate meio-amargo

MODO DE PREPARO

Em um recipiente misturar o açúcar mascavo, o mel e o açúcar refinado. Alternar a incorporação da farinha de trigo com o chá, acrescentar o sal e a essência e misturar. Dissolver o bicarbonato na água e acrescentar a água. Verter a massa em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno previamente aquecido com 180°C por 30 minutos. Retire a massa da forma e corte com um molde ou cortador apropriado. Derreter o chocolate meio-amargo em banho maria ou no microondas, realizar o processo de resfriamento do chocolate, dar banho na massa cortada, colocar sobre um papel alumínio e levar ao freezer por 1 minuto para endurecer o chocolate.

Total de fenilalanina: 20,12 mg

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

BOLO DE ANIVERSÁRIO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de margarina
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar
- 8 colheres de sopa cheias de maisena
- 2 colheres de sopa cheias de fécula de batata
- 10 colheres de sopa de suco de laranja
- 4 colheres de sopa rasas de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

Bata a margarina com o açúcar e reserve. Misture e peneire a maisena, a fécula de batata, o substituto de ovo e o fermento. Junte aos poucos a mistura e o suco de laranja alternadamente, à margarina batida com o açúcar. Quando o suco terminar alternar a mistura com o creme de leite.

Forre uma forma de bolo inglês com folha de papel alumínio ou manteiga untada. Despeje a massa na forma e leve ao forno médio para assar por 30 minutos.

RECHEIO

Misture 150 g de margarina com 150 g de açúcar de confeitado e 20 ml de suco de limão ou 03 gotas de baunilha. Depois recheie o bolo, coloque na geladeira por algumas horas.

OBS: pode-se usar marmelada ou geléia como recheio. Para cobrir o bolo você pode fazer um doce de abacaxi apenas com açúcar a colocar por cima do bolo. Não esqueça que deve comer uma quantidade controlada do bolo (01 fatia média).

**Total de fenilalanina: 138 mg (sem recheio)
16 mg (uma fatia) / 159 mg (com recheio)**

FONTE: APAE-SP

MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno (200ml) de água
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 ½ colher de sopa de amido de milho
- 1 ½ colher de sopa
- 1 colher de sobremesa de creme de leite

MODO DE PREPARO

Liquidificar o maracujá com um pouco de água. No restante de água, dissolver o amido de milho e levar ao fogo até engrossar. Deixar esfriar. Bater no liquidificador o suco de maracujá com o creme de leite, o açúcar e o creme de amido de milho. Colocar em um recipiente e levar a geladeira por aproximadamente 2 horas.

Total de fenilalanina: 5,1 mg

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

RECEITAS DOCES

BISCOITINHO DE FUBÁ

INGREDIENTES

1 xícara de chá de polvilho doce
2/3 de xícara de chá de fubá e canjica
½ colher de chá de sal
2 colheres de sopa cheias de açúcar cristal
2 colheres de sopa de açúcar refinado
2 colheres de chá cheias de canela em pó
1 ovo inteiro
4 colheres de sopa de óleo de soja
5 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

Peneirar o polvilho e o fubá em uma vasilha. Acrescentar os outros ingredientes secos (sal e açúcar cristal). Misturar. Acrescentar o óleo de soja e misturar por 5 minutos, até que a mistura adquira aspecto esfarelado. Acrescentar a gema, a clara e a água. Misturar por 7 minutos, para que a massa fique homogênea. Enrolar os biscoitos em forma de rosquinha, colocá-los em assadeira e levar ao forno em temperatura média (180°C) por 20 minutos. Depois de assados, misturar a canela em pó com o açúcar refinado, aquecer a água, molhar uma das superfícies dos biscoitos e passar a canela em pó com açúcar refinado.

Total de fenilalanina: 93,4 mg (porção)

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

CASADINHO

INGREDIENTES

½ xícara de chá de açúcar refinado
6 colheres de sopa de margarina
½ xícara de chá de amido de milho
½ xícara de chá de farinha de trigo
1 ¾ de xícara de chá de fécula de batata
4 colheres de sopa de leite integral
Geléia de goiaba suficiente para passar no casadinho
Açúcar refinado suficiente para passar no casadinho

MODO DE PREPARO

Em um recipiente colocar os ingredientes secos (fécula de batata, amido de milho, farinha e açúcar), acrescentar a margarina e amassar a massa com a ponta dos dedos. Acrescentar o leite e amassar com as mãos. Fazer bolinhos achatados do tamanho desejado, colocar em assadeiras e levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos. Passar geléia de goiaba no fundo de uma bolinha (metade do casadinho) e grudar o fundo de outra bolinha (metade do casadinho) na parte livre da geléia. Passar o casadinho no açúcar refinado.

Total de fenilalanina: 17,55 mg

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

MUFFINS

INGREDIENTES

110g de farinha especial
3 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de chá de fermento em pó
½ colher de chá de bicarbonato
½ colher de chá de canela em pó
¼ colher de chá de bicarbonato
3 colheres de sopa de óleo
1 copo de cafezinho de água (50ml)
80g de fruta em pote (papinha industrializada)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos e reserve. Em outro recipiente misture todos os ingredientes líquidos. Junte aos poucos as duas misturas. Coloque em forminhas e asse em forno médio (200° C) de 15 a 18 minutos. Coloque para assar em forno forte. Retire quando estiver dourado.

Total de fenilalanina: 8 mg

FONTE: Faculdade de Ciências Farmacêuticas - USP

RECEITAS DOCES

BOLO DE FUBÁ

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 xícara de chá de fubá
- ¼ xícara de chá de óleo
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- ½ colher de sobremesa de fermento
- 1 pitada de sal
- 1 copo americano de água

MODO DE PREPARO

Colocar o creme de leite em uma xícara e completar o restante com água. Bater a diluição do creme de leite com os outros ingredientes, com exceção do coco ralado, até ficar homogêneo. Acrescentar o coco ralado à massa em outro recipiente e mexer. Untar a forma, despejar a massa e levar ao forno (180°C) por aproximadamente 50 minutos.

Total de fenilalanina: 52,7mg (porção)

FONTE:UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

GELADO DE MORANGO E LARANJA

INGREDIENTES

- ½ copo de requeijão (125 ml) de suco de laranja
- ½ copo de requeijão (125 ml) de água
- 1 colher de sopa de mel
- 1 banana nanica
- 4 morangos naturais (ou 1 polpa congelada)
- Cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme. Sirva imediatamente.

Total de fenilalanina: 59 mg

FONTE: Instituto Canguru

BOLO DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 e ½ banana nanica amassada
- 4 colheres de sopa cheias de margarina vegetal
- 1 xícara de chá rasa de açúcar
- 1 pacote de pó para pudim baunilha
- 1 e ½ colher de chá de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de água
- 7 colheres de sopa cheias de amido de milho
- 6 colheres de sopa cheias de fécula de batata
- 1 colher de sopa rasa de super liga neutra

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Unte uma forma e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Pode-se também fazer em forminhas de papel.

Total de fenilalanina: 175 mg

FONTE: Instituto Canguru

BOLO DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- ½ kg de mandioca crua ralada
- 1 colher de sopa de margarina
- ½ colher de sopa de emulsificante
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 caixa de pó para pudim
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a mandioca ralada, a margarina, o emulsificante e o açúcar. Deixe bater bem. Se estiver muito duro adicione ½ xícara de água. Depois de bem batido junte o amido e o pó para pudim. Bata mais um pouco e coloque o fermento. Coloque em assadeira untada e asse por 30 minutos.

Total de fenilalanina: 75 mg

FONTE: Instituto Canguru

RECEITAS DOCES

SORVETE DE MASSA - CASEIRO

INGREDIENTES

- ½ litro (500 ml) de água
- 2 colheres de sopa cheias de creme de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de super liga neutra
- 2 colheres de sopa de glicose ou glucose de milho (Karo) ou mel
- 2 colheres rasas de emulsificante
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Junte o amido de milho ou araruta, leve ao fogo para engrossar. Quando estiver morno leve ao liquidificador com a liga neutra, a glicose ou glucose, o açúcar e a polpa de fruta (não crua) pode ser geléia ou aroma e corante. Deixe bater e depois leve ao congelador por aproximadamente 1h30. Retire e junte o emulsificante. Bata por 15 minutos na batedeira. Coloque em potes e retorne ao congelador ou freezer.

Total de fenilalanina: 51

FONTE: Instituto Canguru

CALDA DE GROSELHA COM MORANGO PARA SORVETE

INGREDIENTES

- 2 copos pequenos (400 ml) de groselha
- 1 colher de sopa cheia (20 g) de polvilho doce
- 2 colheres de sopa (20 ml) de água

MODO DE PREPARO

Dissolver o polvilho em água e adicione a groselha. Levar ao fogo e mexer por 25 minutos.

Observação: pode ser colocada na salada de frutas

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

SORVETE DE ABACAXI



INGREDIENTES

- 1 copo duplo de açúcar
- 2 ½ colheres de sobremesa de glicose em pó
- 1 colher de sopa rasa de gordura vegetal hidrogenada
- 2 colheres de chá cheias de emulsificante
- 2 colheres de chá de liga neutra
- 3 colheres de arroz cheias de chantilly Amélia
- 2 fatias pequenas de abacaxi
- 2 colheres de café de essência de abacaxi
- 1 colher de café corante amarelo
- 690ml de água

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque 100ml de água, o emulsificante e a gordura vegetal hidrogenada. Leve ao fogo até que a gordura hidrogenada derreta. Reserve. Em outra panela cozinhe o abacaxi em 20ml de água e mais 50g de açúcar. Reserve. No liquidificador coloque o restante da água, a glucose, o açúcar, o chantilly, a liga neutra, a essência de abacaxi e o corante amarelo. Bata. Junte a mistura de água, emulsificante e gordura hidrogenada e bata mais um pouco. Junte o abacaxi e bata. Coloque num recipiente e leve ao congelador por 4 horas. Após congelado bata novamente na batedeira por 20 minutos e congele novamente. Repita esse processo 3 vezes.

Colocar em copos descartáveis de 100 ml. Levar ao congelador por 8 horas.

Acrescente bala de goma (jujuba), granulado colorido, cereja artificial

Total de fenilalanina: 99 mg

FONTE: APAE-SP

RECEITAS DOCES

BISCOITO DE POLVILHO CROCANTE

INGREDIENTES

2 copos americanos de polvilho azedo
1 copo americano de polvilho doce
1 copo americano (faltando 2 cm para encher)
de óleo
2 colheres de sopa rasas de açúcar
1 colher de sobremesa de sal
2 copos americanos de água

MODO DE PREPARO

Ferver 1 copo de água com o óleo e esquentar o polvilho já misturado com o açúcar e o sal. Continuar misturando a massa colocando mais 1 copo de água fria, até formar uma massa homogênea. Colocar a massa em saquinho de confeiteiro para porcionar mais facilmente em uma forma. Assar em forno previamente aquecido por 3 a 5 minutos.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

DOCE DE BANANA

INGREDIENTES

3 bananas prata pequenas
2 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca torrada
2 ½ colheres de sobremesa cheias de açúcar
1 colher de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

Amassar a banana com o garfo, colocar a banana amassada juntamente com o açúcar e o óleo para cozinhar por 4 minutos. Com o fogo ligado ainda, colocar a farinha de mandioca, misturar bem, desligar o fogo. Colocar em pirex, deixar esfriar. Servir frio com canela em pó.

Total de fenilalanina: 53 mg

FONTE: APAE-SP

MANJAR DE COCO

INGREDIENTES

2 colheres de sopa cheias de creme de leite
1 copo de requeijão (250 ml) de água
2 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de amido de milho
1 colher de sopa cheia de coco fresco ralado

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre até obter um creme. Coloque em taças individuais e leve à geladeira. Sirva depois de frio. Se desejar cubra com calda de caramelo ou groselha.

Total de fenilalanina: 50,6mg

FONTE: Instituto Canguru

SORVETE DE CREME

INGREDIENTES

½ litro de água
2 copos americanos (250 g) de açúcar
30 g de emulsificante
10 g de liga neutra
5 colheres de sopa (100 g) de pó para milk shake sabor creme
5 colheres de sopa rasas de creme de leite

MODO DE PREPARO

No liquidificador bater a água, o açúcar, a liga neutra, o pó para milkshake, o creme de leite e 20 g de emulsificante. Colocar em um recipiente e levar ao freezer por 6 horas. Tirar do freezer e colocar a massa no recipiente da batedeira. Acrescentar os outros 10 g de emulsificante e bater por 5 minutos. Distribuir em 2 recipientes de 500g cada e levar ao freezer.

Total de fenilalanina: 1 porção (50 g) = 5 mg

FONTE: APAE-SP

RECEITAS DOCES

BISCOITO SABOR MORANGO

INGREDIENTES

3 colheres de sopa rasas de gordura vegetal hidrogenada

3 colheres de sopa rasas de margarina vegetal sem sal

1 colher de sopa cheia de fermento em pó

1 colher de sopa cheia de açúcar

1 colher de sobremesa rasa de açúcar de baunilha ou essência de baunilha

2 copos americanos (250 g) de polvilho doce

3 colheres de sopa cheias (60 g) de pó para milkshake sabor morango

2 colheres de sopa (20 ml) de água

10 gotas de corante vermelho

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes em um recipiente. Bater na batedeira até obter uma massa homogênea. Colocar em um recipiente e levar à geladeira por 2 horas.

Passado o tempo de descanso abrir a massa entre dois plásticos polvilhados com polvilho doce com um rolo de macarrão. Cortar a massa com cortador de biscoitos ou com a boca de um copo pequeno. Assar em forno pré-aquecido por 15 minutos.

Obs.: não é necessário untar a forma.

Total de fenilalanina: 1 porção (8 g) = 0 mg

FONTE: APAE-SP

DOCE DE MAMÃO

INGREDIENTES

½ Kg de mamão maduro picado

1 1/4 copo pequeno de açúcar

3 colheres de sopa cheias de coco ralado

Cravo e canela a gosto

MODO DE PREPARO

Levar todos os ingredientes ao fogo para apurar, cozinhar bem até ficar macio. Deixar esfriar, colocar na geladeira. Servir como sobremesa ou com pão ou biscoitos.

Total de fenilalanina: 173 mg

FONTE: APAE-SP

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

5 colheres de sopa de amido de milho

½ cenoura média ralada

1 colher de sobremesa de óleo

1 colher de chá de fermento em pó

1 copo de requeijão (250 ml) de água

MODO DE PREPARO

Junte a cenoura, o óleo e a água. Bata no liquidificador. Misture o açúcar e o fermento e a maisena, depois junte todos os ingredientes e mexa. Unte uma forma pequena com óleo e maisena e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.

Total de fenilalanina: 34 mg / 1 fatia: 3,4 mg

FONTE: APAE-SP

CROSTADA

INGREDIENTES

3 colheres de sopa rasas de gordura vegetal hidrogenada

3 colheres de sopa rasas de margarina vegetal sem sal

1 colher de sopa cheia de fermento em pó

1 colher de sopa cheia de açúcar

2 copos americanos (250 g) de polvilho doce

2 colheres de sopa (20 ml) de água

1 colher de chá rasa de canela em pó

1 fatia grande (100 g) de goiabada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes na batedeira por 5 minutos exceto a goiabada; descansar a massa na geladeira por 2 horas; abrir a massa em mini forminhas de torta; rechear com goiabada cada tortinha; fazer tirinhas com a massa e cobrir as tortinhas; assar em forno quente por 20 minutos.

Total de fenilalanina: 1 porção (35 g) = 2 mg

FONTE: APAE-SP 21

RECEITAS DOCES

PUDIM DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

1 batata doce média cozida
3 colheres de sopa rasa de maisena
6 colheres de sopa rasa de creme de leite fresco
1 colher de sopa cheia de margarina
5 colheres de sopa cheias de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar. Despeje em forma de pudim molhada. Deixe esfriar e leve a geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Para servir, desenforme e se desejar, regue com calda de açúcar. Decore com ameixas pretas (05 unidades).

Total de fenilalanina: 281 mg

FONTE: APAE-SP

BOLO DE LARANJA



INGREDIENTES

200ml suco de laranja
½ copo de óleo
1 copo de açúcar (200g)
1 pitada de sal
1 copo de arrozina (120g)
1 ½ copo de farinha rilla (170g)
2 colheres de sopa de vinagre de maçã
1 colher de sopa (rasa) de mel
1 colher de sopa bem cheia de fermento

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, colocar em forma untada e enfarinhada e assar por aproximadamente 40 minutos.

Total de fenilalanina: 153 mg

FONTE: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10202899856049020&set=t.100000084422443&type=3&theater>

PUDIM DE BAUNILHA

INGREDIENTES

4 colheres de sopa rasa de creme de leite fresco
1 copo de água (200ml) de água
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa rasa de maisena
1 colher de café de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Misture o creme de leite com água. Reserve 50 ml em uma vasilha e o restante leve para ferver. Acrescente o açúcar, a maisena e a baunilha. Quando o creme de leite levado ao fogo começar a ferver, retire a panela do fogo e adicione a mistura dos 50 ml de creme de leite reservado, mexendo bem. Volte a panela ao fogo e deixe ferver novamente por uns 2 minutos, mexendo sempre.

OBS: em lugar da baunilha, o pudim pode ser feito com açúcar caramelizado.

Total de fenilalanina: 72 mg

FONTE: APAE-SP

DOCINHOS DE ABACAXI COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

1 ½ xícara de abacaxi picado
½ xícara de batata doce cozida
1 xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater o abacaxi no liquidificador, juntar o açúcar e bater mais um pouco. Amassar a batata doce, misturar o restante e levar ao fogo até que apareça o fundo, mexendo sempre para não queimar. Retire do fogo, espere esfriar, faça as bolinhas e passe o açúcar cristal. Coloque em forminhas de papel. Se quiser, ponha uma colher de sobremesa de coco ralado na massa antes de fazer as bolinhas.

Total de fenilalanina: 40 mg

FONTE: APAE-SP

RECEITAS SALGADAS

BERINJELA CROCANTE

INGREDIENTES

10 rodelas grandes de berinjela
10 colheres de sopa rasas de maisena
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar bem a berinjela, cortar em tiras de aproximadamente 1 cm (com ou sem casca), temperar e deixar descansar por 15 minutos.

Escorrer a água que se formou e passa-las na maisena uma por uma. Fritar em óleo quente até dourar.

Total de fenilalanina: 112 mg

FONTE: APAE-SP

BISCOITO SALGADO

INGREDIENTES

3 colheres de sopa cheias de gordura hidrogenada
12 e ½ colheres de sopa cheias de polvilho azedo
1 pitada de açúcar
1 colher de sopa cheia de fermento Royal
½ envelope de Sazón amarelo
1 colher de chá de sal
½ copo pequeno de água

MODO DE PREPARO

Misture a água, sal e Sazón; e em um recipiente coloque a gordura, o polvilho, o açúcar e o fermento. Acrescente a água misturada com sal e Sazón e bata em batedeira até obter massa homogênea. Coloque a massa na geladeira para descansar por 30 minutos. Abra a massa com rolo de macarrão entre dois plásticos com polvilho e corte os biscoitos em quadrados de 6x6 cm. Asse em forno médio por 15 minutos.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

BISCOITO DE POLVILHO IDEAL

INGREDIENTES

1ª ETAPA:

25 colheres de sobremesa cheias de polvilho azedo
15 colheres de sopa de óleo
65ml de água
½ colher de sopa de sal

2ª ETAPA:

½ copo duplo (150ml) de água
1 colher de chá de liga neutra + ½ copo de cafezinho (25 ml) de água



MODO DE PREPARO

Ferver a água da 1ª etapa com o óleo e reserve. Na batedeira, misture o sal com o polvilho. Despeje o óleo com a água fervida sobre o polvilho e vá mexendo aos poucos até desmanchar as pelotas formadas. À parte, misture a liga neutra dissolvida com água e bata na batedeira até que a massa fique bem lisa. Coloque a massa em um saco de confeiteiro com bico bem fino. Vá espremendo na forma, no formato que quiser em tiras bem finas. Assar em forno pré-aquecido por cerca de 15 minutos.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

BISCOITO DE POLVILHO

INGREDIENTES

½ kg de polvilho azedo
½ litro de água
½ copo americano de óleo
1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Ferver a água com o sal e o óleo. Misturar aos poucos a água com o polvilho, até formar uma massa que desgrude das mãos e faça os biscoitos. Assar em forno alto por aproximadamente 40 minutos. Após assar, deixar dentro do forno por meia hora para “secar” a massa.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: APAE-SP

RECEITAS SALGADAS

BOLINHOS DIVERTIDOS

INGREDIENTES

½ escumadeira média cheia de abobrinha ralada

1 colher de sopa cheia de cebola ralada

3 colheres de sopa rasas de maisena

3 folhas de hortelã

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e fritar os bolinhos em óleo quente.

Total de fenilalanina: 33 mg

FONTE: APAE-SP

PÃOZINHO DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

4 pedaços médios de mandioquinha

20 colheres de sopa cheias de polvilho doce

5 colheres de sopa cheias de polvilho azedo

1 copo de água quente

½ copo de óleo fervendo

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar a mandioquinha, amassar e misturar com os demais ingredientes, acrescentando a água somente no final. Fazer bolinhas pequenas e assar em forno médio (150°). Pode-se usar mandioca ou batata no lugar da mandioquinha.

Total de fenilalanina: 124 mg

FONTE: Livro de Receitas - Vegetarianas e Companhia

FARINHA ESPECIAL

INGREDIENTES

¾ de xícara de chá de amido de milho

1 e ½ copo americano de polvilho doce

½ caixa de fécula de batata

½ xícara de chá de creme de arroz

24 5 e ½ de super liga neutra

CALDO VERDE

INGREDIENTES

5 colheres de sopa cheias de cebola picada

2 folhas médias de couve

2 pedaços médios de mandioca

1 colher de chá cheia de sal

1 envelope de Sazón verde

1 e ½ litro de água

Óleo

MODO DE PREPARO

Dourar a cebola no óleo. Cortar a couve e acrescentar a cebola, em seguida adicionar mandioca e refogar. Acrescentar o sal, Sazón e adicionar água. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos, em seguida liquidificar.

Total de fenilalanina: 128 mg

FONTE: APAE-SP

QUIABO ESPECIAL

INGREDIENTES

1 xícara de quiabos cortados em rodelas

2 colheres de sopa de maisena

Margarina (o suficiente para fritar)

1 tomate inteiro

2 colheres de sopa de cebola picada

MODO DE PREPARO

Lavar os quiabos e cortar. Passar na maisena e reservar. Em uma frigideira derreter a margarina e colocar a cebola e o tomate picado. Esperar fritar um pouco e acrescentar o quiabo. Esperar que cozinhe.

Total de fenilalanina: 112 mg

FONTE: APAE-SP

1 colher de café de emulsificante

MODO DE PREPARO

Misture tudo muito bem e guarde em um pote plástico de preferência com tampa de rosca.

Total de fenilalanina: 262,5mg

FONTE: Instituto Canguru

RECEITAS SALGADAS

CUSCUZ DE LEGUMES

INGREDIENTES

- ½ colher de sopa cheia de chuchu picado
- 1 colher de sopa rasa de cenoura picada
- ½ colher de sopa rasa de abobrinha picada
- 2 colheres de sopa cheias de cebola picada
- ½ colher de sopa cheia de vagem
- ½ unidade pequena de tomate
- 1 pitada de salsa picada
- 1 colher de sobremesa cheia de farinha de mandioca temperada (Ki-sabor)
- 2 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca crua
- 1 azeitona
- Óleo e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique os legumes. Refogue os mais moles em separado, com óleo e sal. Reserve. Dê uma leve fervura nos mais duros, com um pouco de sal. Escorra e mistura ao refogado deixando refogar mais uns minutos para pegar sabor. Reserve. Misture as duas farinhas com a azeitona e a salsinha. Despeje sobre o refogado que deve ter mais gordura (óleo) do que caldo, e misture bem sem desmanchar os legumes. Coloque numa forma pequena e meio funda, apertando bem, para depois virar num prato antes de colocar na forma. Enfeite o fundo com pedacinhos de legumes usados. Assim, quando virar o cuscuz ficará mais bonito.

Total de fenilalanina: 47 mg FONTE: APAE-SP

VAGEM À NAPOLITANA

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa (cheias) de vagem cozida e picada
- 13 colheres de sopa (cheias) de tomate picado s/ pele
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de óleo
- 5 azeitonas / sal e manjeriço a gosto

PATÊ DIFERENTE

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de purê de batatas
- 1 azeitona
- 2 rodela de cebola picadinha
- 1 colher de sobremesa de maionese
- Salsinha e sal a gosto
- 1 colher de sopa de suco de limão ou vinagre
- 1 colher de sopa de ketchup

MODO DE PREPARO

Faça o purê. Junte os outros ingredientes e misture bem. Se ficar meio seco, junte um pouco de maionese, suficiente para passar no pão. Pode também colocar uma pitada de orégano.

Total de fenilalanina: 46 mg FONTE: APAE-SP

BOLINHO FRITO DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de farinha de tapioca
- ½ copo água fervida
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó (Royal)
- Óleo (o suficiente para fritura)

MODO DE PREPARO

Coloque a tapioca em uma vasilha e despeje a água fervida ainda quente, uma pitada de sal e outra de pó Royal. Amasse com um pouco de óleo até amolecer. Aqueça um pouco de óleo na frigideira. Quando estiver bem quente faça bolinhos em tiras e coloque na frigideira para fritar.

Receita isenta de fenilalanina FONTE: APAE-SP

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a vagem no óleo com fogo baixo. Deixe a panela tampada enquanto cozinha um pouco. Mexa de vez em quando. Após 10 minutos, junte os tomates e o sal. Deixe refogar mais um pouco, sempre em fogo baixo e panela tampada. Coloque as azeitonas e o manjeriço. Deixe apurar por mais 5 minutos.

Total de fenilalanina= 263mg
FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

RECEITAS SALGADAS

CHARUTINHO

INGREDIENTES

6 folhas grandes de repolho
1 unidade grande de cenoura
2 pedaços grandes de chuchu
5 azeitonas
5g de alho
½ unidade de Sazón amarelo
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de óleo

MOLHO

½ colher de sopa cheia de polvilho doce
1 colher de sopa cheia de margarina
½ de cenoura média
1 copo duplo (300 ml) de água
2 unidades grandes de champignon
½ unidade de Sazón amarelo

MODO DE PREPARO

Separe as folhas de um repolho pequeno. Coloque na panela com água, cozinhe por 5 minutos e separe. Rale a cenoura e separe. Pique as azeitonas e separe. Em um recipiente junte a cenoura, o chuchu, a azeitona, o alho, o sal o óleo e ½ unidade de Sazón e separe.

Em cada folha de repolho coloque 20 g de recheio e enrole em formato de charuto.

Em uma panela com água e ½ unidade de Sazón, coloque os charutos para cozinhar.

MOLHO:

Corte a cenoura em pedaços pequenos e bata no liquidificador com 50 ml de água. Separe.

Em uma panela, coloque a manteiga e acrescente o polvilho, mexendo sempre. Coloque o restante da água. Acrescente a cenoura e cozinhe por 35 minutos. Desligue o fogo. Corte o champignon em lâminas e acrescente ao molho.

Coloque o molho por cima dos charutinhos após cozinhar.

Total de fenilalanina: 227 mg

NUGGETS DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

Massa:

2 unidades de batata inglesa
3 ramos de espinafre
1 pitada de sal

Recheio:

2 colheres de sopa de cebola
1 colher de chá de alho moído
1 colher de sobremesa de coentro
1 colher de chá de orégano
½ colher de sobremesa de azeite
2 colheres de sopa de tomate picado
1 pitada de sal

Para empanar:

3 colheres de sopa de fubá
½ copo duplo de óleo vegetal

MODO DE PREPARO

Cozinhar as batatas. Escorrer, espremer e bater no liquidificador juntamente com o espinafre e reservar. Para o recheio, refogar o alho e a cebola no azeite até dourar e adicionar o restante dos ingredientes. Montar os nuggets com uma colher da massa, abrindo uma covinha no centro e colocando meia colher de sobremesa no recheio. Empanar e fritar em óleo quente até dourar.

Total de fenilalanina: 52,67 mg

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

FARINHA ESPECIAL II

INGREDIENTES

½ caixa de fécula de batata
2 xícaras de chá rasas de amido de milho
2 colheres de sopa de super liga neutra

MODO DE PREPARO

Misture tudo muito bem e utilize em suas receitas.

OBS.: Cada 100 g = 17,69 mg de Fenilalanina

Total de fenilalanina: 92mg

FONTE: Instituto Canguru

RECEITAS SALGADAS

PASTEL

INGREDIENTES

MASSA:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de gordura vegetal hidrogenada
- 1 colher de sopa de conhaque
- 1 copo de requeijão (250 ml) de água morna
- 1 colher de café de sal
- Óleo para fritar (suficiente para imersão)

RECHEIO:

- 1 cenoura média crua ralada
- 1 batata inglesa média crua ralada
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de tempero

MODO DE PREPARO

MASSA:

Peneirar a farinha de trigo e afastar para as bordas do recipiente deixando um espaço livre no meio. Colocar nesse espaço a gordura e o conhaque, misturar com um pouco de farinha. Acrescentar água aos poucos alternando a incorporação da farinha das bordas. Amassar com a ponta dos dedos até obter uma massa homogênea que desprenda da mão e do recipiente. Deixar descansar por 10 minutos. Abrir com o rolo de macarrão em superfície polvilhada com farinha de trigo. Recheiar e fritar em óleo quente.

RECHEIO:

Fritar o tempero pronto no óleo. Acrescentar a batata e a cenoura cruas raladas. Refogar por 5 minutos. Retirar do fogo e recheiar os pastéis.

Total de fenilalanina: 32,6 mg

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

ATENÇÃO

A dieta do fenilcetonúrico não é igual à dieta vegetariana, pois os vegetarianos podem utilizar proteínas de origem vegetal ricas em fenilalanina.

TORTA DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

MASSA:

- 5 xícaras de chá de mandioquinha
- 1 colher de chá de margarina
- 1 colher de chá de sal

RECHEIO:

- 1 xícara de chá de espinafre
- 2 colheres de sopa de cebola
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de mandioca

MODO DE PREPARO

Cozinhar a mandioquinha em água e sal, amassar ainda quente e acrescentar a margarina e o sal e reservar. Cozinhar o espinafre com os temperos, depois de cozido passar pelo liquidificador com um pouco de mandioquinha amassada. Untar um pirex com óleo e colocar a primeira camada de purê de mandioquinha, na segunda camada o espinafre e na terceira camada o restante do purê. Polvilhar com a farinha de mandioca e levar ao forno para dourar.

Total de fenilalanina: 37,4 mg

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES

- 1/3 de xícara de chá de arroz cru
- 1 xícara de chá de batata-inglesa
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de orégano

MODO DE PREPARO

Cozinhar as batatas com o sal. Escorrer e espremer as batatas ainda quentes. Misturar com os outros ingredientes e com o arroz já cozido, utilizando batedeira. Moldar os bolinhos e fritar em óleo quente.

Total de fenilalanina: 49,02 mg (porção: 5 bolinhos)

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

RECEITAS SALGADAS

PÃO COM RECHEIO DE CENOURA

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 colher de chá de sal
- ¼ xícara de chá de creme de leite
- ½ xícara de chá de água
- 1/3 de xícara de chá de óleo de soja
- 1 ¼ de xícara de chá de farinha de trigo
- 1 ¼ de xícara de chá de fécula de batata

RECHEIO:

- 1 colher de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de cebola
- 2 colheres de café de alho
- 2 xícaras de chá de batata
- 1 xícara de chá de cenoura
- ½ tablete de caldo de tomate
- 2 xícaras de chá de tomate
- 1 colher de chá de creme de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1/3 de xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

MASSA:

Misturar a água com o creme de leite. Juntar o óleo, o sal e o fermento. Verter sobre a farinha misturada com a fécula de batata. Amassar e deixar descansar por 45 minutos para crescer. Abrir sobre papel manteiga rechear. Assar por 30 minutos a 220°C.

RECHEIO:

Higienizar e descascar todas as hortaliças. Picar a cebola, o alho e o tomate. Ralar a cenoura e a batata utilizando um ralo grosso. Dissolver o creme de leite na água e reservar. Dourar o alho e a cebola na margarina por 3 minutos. Acrescentar a batata e a cenoura, e refogar por mais 3 minutos. Juntar o tomate e o caldo de tomate e refogar por 5 minutos. Acrescentar o sal e o amido de milho dissolvido na mistura de creme de leite e água, refogar por mais 7 minutos. Esperar esfriar e colocar no centro da massa do pão já aberta no papel manteiga. Regar com azeite e com orégano.

Total de fenilalanina: 80,52 mg (por porção= 1 fatia)

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

PANQUECA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

MASSA:

- 2/3 de xícara de chá de amido de milho
- 2/3 de xícara de chá de fécula de batata
- 1 gema
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de creme de leite
- 1 e ½ xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 colher de sobremesa cheia de cenoura ralada

RECHEIO:

- 2 pratos de sobremesa cheios de espinafre
- ¾ de xícara de chá de creme de leite
- 2 e ¼ de xícara de chá de água
- 1 colher de sopa rasa de cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO

MASSA:

Diluir o creme de leite na água. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por 3 minutos. Untar uma frigideira com óleo de soja e colocar 70g da massa para fritar. Depois de frita, rechear a gosto.

RECHEIO:

Lavar o espinafre, retirar as folhas e picá-las. Refogar o espinafre no azeite juntamente com a cebola e reservar. Dissolver o amido de milho em parte da água e diluir o creme de leite com o restante. Juntar o amido de milho dissolvido, o creme de leite diluído e o sal e levar ao fogo alto por 10 minutos mexendo sempre. Depois do creme pronto, juntar ainda no fogo o espinafre refogado e mexer por mais 2 minutos.

Total de fenilalanina: 55,8mg (uma panqueca)

FONTE: UNB (Laboratório de Técnica Dietética)

RECEITAS SALGADAS

NHOQUE DE BATATA E MANDIOCA

INGREDIENTES

MASSA:

- 4 colheres de sopa de mandioca
- 2 colheres de sopa de batata
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 pitadas de sal

MOLHO:

- 2 colheres de sopa de tomate picado
- 2 pitadas de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de alho moído
- 5 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 colher de sopa de cebola

MODO DE PREPARO

Cozinhar as batatas em água fervente, em panela comum, e a mandioca em panela de pressão por 20 minutos. Retirá-las do fogo, descascar e amassá-las num recipiente, adicionar o óleo e sal. Amassar até a massa ficar homogênea, acrescentando amido de milho aos poucos. Fazer cordões com a massa e cortar em quadrinhos. Reservar.

Para o molho, colocar o azeite, o alho e a cebola até dourar. Adicionar o tomate picado e depois acrescentar o molho de tomate. Quando ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar por 10 minutos.

Untar uma forma com óleo, despejar o nhoque sobre ele e o molho. Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos à 180°C.

Total de fenilalanina: 51,6mg (por porção)

FONTE: APAE-SP

GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 1 abacate pequeno amassado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa cheias de cebola ralada
- 1 pitada de sal

SOPA DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de batata picada
- 1 colher de sopa cheia de cebola picada
- 1 cenoura grande
- 1 colher de sobremesa de fécula de batata
- 1 copo de requeijão de água (250ml)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

Cortar a batata, a cebola e a cenoura e colocar para ferver em água com um pouco de sal. Quando estiverem cozidas, liquidificar ou amassar com um garfo até formar um creme, dissolver a fécula de batata num pouco de creme e colocar na panela. Levar ao fogo e deixar ferver, mexendo sempre.

Total de fenilalanina: 100mg (2 porções)

FONTE: Instituto Canguru

DISCOS PARA PANQUECAS

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de creme de leite
- Uma pitada de sal e de orégano, uma pitada de corante amarelo gema
- 100ml de água
- 40 a 50g de farinha especial (feito com Rilla)

MODO DE PREPARO

Bater até ficar bem homogênea, untar a frigideira toda vez que for colocar a massa.

Recheio a gosto.

Receita isenta de fenilalanina

FONTE: FACEBOOK DE MARLENE MARIA MEDEIROS FRAGA

MODO DE PREPARO

Em um prato misture todos os ingredientes. Use sobre massas de baixa proteína (bolachas, pão, etc.) ou como salada. Deve ser consumido logo, pois o abacate tende a escurecer. Rende aproximadamente 10 colheradas.

Total de fenilalanina: 109mg

FONTE: Instituto Canguru

RECEITAS SALGADAS

MOLHO BECHAMEL

INGREDIENTES

MASSA:

5 colheres de sopa cheias de farinha especial
1 e ½ colher de sopa cheia de margarina vegetal
2 colheres de sopa rasas de creme de leite
½ litro de água
Pimenta e noz moscada se gostar

MODO DE PREPARO

Junte o creme de leite com a água e dissolva uma parte deste na farinha especial, até que fique uma mistura homogênea. Leve ao fogo o restante da mistura do creme de leite com a água e acrescente a margarina. Deixe entrar em fervura e junte a mistura homogênea da farinha. Mexa bem. Desligue o fogo e junte o sal, a pimenta e a noz moscada.

Obs: Utilize em lasanha, canelone ou outras massas especiais para dieta. Também pode-se utilizar com legumes ou em recheios de tortas, quiches, etc.

Total de fenilalanina: 48 mg

FONTE: Instituto Canguru

PATÊ DE BERINJELA

INGREDIENTES

1 unidade média de berinjela
1 colher de sopa de óleo vegetal ou azeite
½ dente de alho frito
2 colheres de chá de suco de limão

MODO DE PREPARO

Lave a berinjela, enxugue. Besunte a casca com óleo ou azeite e asse em forno (180°) por aproximadamente 4 minutos, até que sua casca esteja completamente escura, ou no microondas em potência alta por 5 minutos. Fatie e remova a pele. Coloque o azeite, o suco de limão e o alho frito na mistura. Salgue a gosto, leve mais um pouco ao fogo. Se quiser pode bater no liquidificador. Sirva frio. Guarde no refrigerador.

Total de fenilalanina: 95 mg

FONTE: Instituto Canguru

ROCAMBOLE DE ARROZ

INGREDIENTES

MASSA:

7 colheres de sopa cheias de amido de milho
2 conchas médias cheias de arroz cozido
6 colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de super liga neutra
1 colher de sopa de fermento em pó
Sal a gosto ou tempero Sazón
Orégano e pimenta opcionais

SUGESTÃO DE RECHEIO:

3 colheres de sopa cheias de cogumelo picadinho
1 tomate médio picadinho
2 colheres de sopa de cebola picadinha frita
2 dentes de alho de alho picadinho frito

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a água, o óleo e o arroz e bata bem. Junte todos os outros ingredientes da massa. Leve para assar em uma assadeira retangular untada (tamanho 35 cm) em forno pré-aquecido, por aproximadamente 20 minutos. Desinforme sobre um papel manteiga ou sobre um pano de prato umedecido com água. Recheie e enrole, embrulhe e deixe descansar na geladeira. Divida e o que não for consumir embrulhe com papel filme, e guarde no freezer por até 3 meses. Sirva com salada.

Obs: Pode ser usado como massa de pizza.

**Total de fenilalanina: massa (241,5 mg) +
recheio (123 mg) = 364,5 mg**

FONTE: Instituto Canguru

ATENÇÃO

Utilizes as tabelas para saber a quantidade de fenilalanina dos alimentos. Elas podem facilitar as suas escolhas.

RECEITAS SALGADAS

ROLINHOS DE ABOBRINHA RECHEADA

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 abobrinha média (crua) cortada em anéis de aproximadamente 2 cm de diâmetro
- 1 cenoura pequena (crua) cortada em palitos
- 2 a 3 palitos de vagem (crua)
- 2 colheres de sopa de cebola cortada em pétalas
- 1 ou 2 palitos de palmito
- Tiras de pimentão
- Temperos: sal, orégano sem exagero, vinagre e outros

MODO DE PREPARO

Com o auxílio de uma colherinha de café ou de uma faca abra uma cavidade no meio de cada pedaço de abobrinha, deixando vazado o buraco e reserve a polpa.

Deixe os outros legumes em palitos de tamanhos iguais ao da abobrinha. Com cuidado, preencha a cavidade dos anéis de abobrinha com os legumes mesclados. Coloque os anéis de abobrinha já recheados em um refratário e não esqueça de colocar também as polpas das abobrinhas e tempere com sal, óleo vegetal ou azeite, pimenta (se gostar), gotas de vinagre e aji-no-moto. Misture bem e deixe descansar por 30 minutos.

Após esse tempo, coloque uma colher de margarina ou de banha picadinha por cima. Pegue um pedaço de papel alumínio com o brilho voltado para o lado do alimento e cubra as abobrinhas.

Obs: Se quiser pode fazer um pacotinho com o papel alumínio fechando bem as aberturas (assim não suja o refratário). Coloque sobre um refratário ou forma e leve ao forno por 30 minutos.

Total de fenilalanina: 16mg (por porção)

FONTE: Instituto Canguru.

TORTA DE BATATA

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 batata média cozida
- 1 colher de sopa cheia de margarina

OPCIONAL:

- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 5 colheres de sopa cheias de farinha especial
- ½ colher (café) de fermento em pó

SUGESTÃO DE RECHEIO:

- 2 colheres de sopa de abobrinha ralada
- 1 e ½ colher de sopa cheias de cogumelo picado
- 5 azeitonas picadas
- 1 colher de sopa cheia de margarina
- 4 dentes de alho (4 g) amassado
- 2 colheres de sopa cheias de cebola picada

MODO DE PREPARO

Refogue a margarina com a cebola e o alho e depois os outros ingredientes do recheio (reserve). Divida em 2 partes. Prepare a massa juntando todos os ingredientes e divida em 4 partes.

Montagem: Arrume 2 forminhas retangulares ou 2 refratários de sobremesa, unte-os com margarina. Pode-se polvilhar com farinha de mandioca torrada. Coloque uma parte da massa no fundo de cada um deles, depois o recheio e cubra com a outra parte da massa. Pressione bem, pincele com azeite e polvilhe com aji-no-moto (opcional). Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos. Desenforme e sirva acompanhado com salada de alface. A outra unidade, apesar de conter batata, depois de frio, embale e congele.

Obs: A massa também pode ser feita com mandioquinha, batata baroa ou batata salsa.

Total de fenilalanina: 279mg

Com o opcional o total de fenil = 308,5mg

FONTE: Instituto Canguru

RECEITAS SALGADAS

CROQUETE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa rasas de abóbora picada
- 2 colheres de arroz cheias de batata inglesa picada
- 5 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca
- 1 envelope de Sazón amarelo

MODO DE PREPARO

Cozinhar a batata e abóbora e amassá-la com um garfo. Misturar a farinha e o Sazón; enrolar com as mãos em forma de croquete; fazer à parte um creme de maisena - 2 colheres de sopa de maisena em 250ml de água. Passar os croquetes no creme de maisena e na farinha de mandioca peneirada. Fritar.

Total de fenilalanina: 171mg

FONTE: APAE-SP

COXINHA CREMOSA

INGREDIENTES

- 10 ml de azeite de oliva
- 30g de cebola crua
- 500 ml de água
- 40g de lp-drink
- 2g de sal
- 5g de mostarda
- 150g de amido de milho
- 20g de margarina sem sal
- 40g de farinha de mandioca crua (para empanar)

RECHEIO:

- 20 ml de azeite de oliva
- 30g de cebola picada
- 75g de tomate picado
- 60g de palmito picado
- 15g de farinha de mandioca flocada
- 2g de sal
- 110 ml de água
- Orégano a gosto

BOLINHO DE SAL

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de margarina
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 8 medidas de maisena
- 1 colher de chá de água

MODO DE PREPARO

Junte em uma panela a água, sal, açúcar e a margarina e ferva até a margarina derreter. Despeje a água na maisena mexa até formar um creme. Coloque em forminhas pequenas, unte as forminhas com margarina e maisena e coloque 01 colher de sopa do creme em cada forminha. Ponha as forminhas em uma assadeira grande e leve ao forno para assar durante 15 minutos.

Total de fenilalanina: 23 mg

FONTE: APAE-SP

MODO DE PREPARO

MASSA:

Dissolver o lp-drink em 500ml de água e reservar. Dourar a cebola no azeite. Liquidificar a cebola refogada e o lp-drink dissolvido. Juntar os demais ingredientes, exceto a margarina e a farinha de mandioca. Liquidificar novamente. Colocar a mistura numa panela e levar ao fogo. Ao levantar fervura, juntar a margarina. Cozinhar até desprender do fundo da panela, mexendo sempre, em fogo baixo. Bater na batedeira por 2 minutos. Dividir a massa em vinte unidades com 30g cada. Modelar e rechear. Empanar na farinha de mandioca e fritar em óleo quente.

RECHEIO:

Refogar a cebola no azeite. Adicionar o tomate picado, o palmito, sal e orégano e refogar. Adicionar a água e cozinhar até amolecer. Misturar a farinha de mandioca flocada e cozinhar até engrossar. Deixe esfriar e rechear as coxinhas.

Total de fenilalanina: 8mg (por porção)

FONTE: APAE-SP

RECEITAS SALGADAS

EMPADINHAS

INGREDIENTES

MASSA:

3 colheres de sopa cheias de mandioca picada
1 colher de sopa cheia de maisena
1 colher de chá rasa de margarina
Sal a gosto

RECHEIO:

5 azeitonas sem caroços
2 colheres de sopa cheias de cebola picada
4 colheres de sopa de cheias de cenoura ralada
1 colher de sopa cheia de tomate picado

MODO DE PREPARO

MASSA:

Cozinhe a mandioca e passe pelo espremedor. Junte os outros ingredientes e reserve.

RECHEIO:

Pique os ingredientes bem fininhos. Em uma panela com um pouco de óleo refogue a cebola, a cenoura e o tomate só para murchar. Acrescente sal e pimenta a gosto. Desligue o fogo e junte as azeitonas e a salsa.

MONTAGEM:

Arrume nas forminhas de empadinhas um pouco de massa e forre toda a volta e o fundo, coloque um pouco do recheio e cubra com um pouco de massa. Leve para assar por mais ou menos 15 minutos.

Total de fenilalanina: 94 mg

Fonte: APAE-SP

CUSCUZ DE TAPIOCA

INGREDIENTES

2 xícaras de tapioca
1 colher de sopa de creme de leite – 20g
1 pacote de coco ralado – 50g
1 litro de água
1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Misture tudo e leve a geladeira numa forma de furo no meio por pelo menos 3 horas.

Total de fenilalanina: 130,4 mg

Receita adaptada por Roseleide Lima da Silva, Nutricionista PNTN -AL

FRITOPAN DE MANDIOCA

INGREDIENTES

MASSA:

3 colheres de sopa cheias de mandioca picada
6 colheres de sopa cheias de polvilho doce
2 colheres de sopa de água fria
1 colher de sobremesa rasa de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhar a mandioca, assar e misturar com o polvilho, a água e o sal. Amassar até dar liga (como se fosse fazer pão). Fazer rolos (do tamanho de uma linguiça) e cozinhar em água fervente durante 30 minutos. Após cozida, colocar na geladeira durante 2 dias. Cortar bem fininho e levar ao forno para secar. Depois de seco fritar em óleo quente.

Total de fenilalanina: 41mg

Fonte: APAE-SP

PÃEZINHOS SALGADOS DE MANDIOCA

INGREDIENTES

MASSA:

1 pedaço grande de mandioca (150g)
2 colheres de sopa cheias de açúcar
2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
2 colheres de chá rasas de margarina
1 colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Cozinhe e passe a mandioca pelo espremedor. Junte o restante dos ingredientes e divida em 10 bolinhas. Enrole os pãezinhos e leve para assar em forma untada por mais ou menos 25 a 30 minutos.

Receita isenta de fenilalanina

ATENÇÃO

**Quando sua fenilalanina estiver alta,
dê preferência a alimentos com
menores quantidades de fenilalanina.**

RECEITAS SALGADAS

QUICHE DE CEBOLA

INGREDIENTES

6 colheres de sopa de polvilho doce
2 ½ colheres de amido de milho
60ml de água
20g de lp-drink
3 colheres de sobremesa cheias de margarina sem sal
2g de sal
1 colher de chá de emulsificante para massa
1 colher de sopa rasa de fermento químico
3g de carboxi metil celulose (CMC)
1 colher de sopa de ketchup

COBERTURA

2 cebolas grandes
7 ½ colheres de sopa de azeite
12 azeitonas pretas
2g de sal

MODO DE PREPARO

Dissolver o lp-drink na água. Em um recipiente misturar o polvilho, o amido de milho, a margarina, o sal, o carboxi metil celulose (CMC), o emulsificante e o lp-drink dissolvido. Bater na batedeira. Adicionar o fermento e mexer bem. Dividir a massa em 3 partes e moldar cada uma, preferencialmente em formas redondas de fundo removível (aproximadamente 25cm de diâmetro). Pincelar cada massa com ketchup. Assar em forno quente por aproximadamente 10 minutos.

MODO DE PREPARO COBERTURA

Cortar a cebola em rodela. Dourar a cebola no azeite. Quando a cebola estiver macia, juntar o sal e as azeitonas picadas. Deixar esfriar. Cobrir a torta.

Total de fenilalanina: 23 mg

FONTE: APAE-SP

ATENÇÃO

**Zero proteína nem sempre
é Zero fenilalanina.**

SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO JAPONÊS

INGREDIENTES

1 pires de chá de macarrão japonês
1 pires de chá de chuchu picado
1 pires de chá de cenoura picada
1 pires de chá de batata picada
1 pires de café de beterraba picada
1 colher de sopa de óleo
1 colher de chá de cebola picada
2 colheres de café de sal
3 copos de requeijão cheios de água

MODO DE PREPARO

Dourar parte da cebola em parte do óleo. Para refogar a beterraba, adicionar ¼ de copo de requeijão de água, aos poucos, por 40 minutos, até que a beterraba cozinhe. Dourar o resto da cebola no restante do óleo para dourar as demais hortaliças (chuchu, cenoura e batata). Adicionar o sal e ir colocando 2/3 de copo de requeijão de água, aos poucos por 30 minutos, para que cozinhem. Acrescentar o resto da água ao final do cozimento. Retirar a água da beterraba e junta-la à sopa colocando o macarrão japonês. Deixar ferver por mais 10 minutos. Servir quente.

Total de fenilalanina: 46,2 mg

FONTE: APAE-SP

FRITOPAN DE BATATA

INGREDIENTES

3 colheres de sopa cheias de batata
10 colheres de sopa cheias de polvilho doce
20 ml de água fria
1 colher de chá cheia de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, descasque e amasse. Adicione o polvilho doce, a água e o sal e amasse até dar liga. Faça rolos do tamanho de uma linguixa e cozinhe na água fervendo por 30 minutos. Escorra e deixe esfriar, guarde na geladeira por 2 dias. Corte em rodela bem fininhas e coloque no forno para secar. Depois de seco frite em óleo quente.

Total de fenilalanina: 310 mg

FONTE: APAE-SP

CREME DE MANDIOQUINHA E CHAMPIGNON

INGREDIENTES

- 4 pedaços médios de mandioquinha
- 4 colheres de sopa de champignon em lâminas
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 2 ½ colheres de sopa de creme de leite (chantilly)
- 100ml de água
- 1 colher de sobremesa cheia de margarina
- 1 colher de café de curry
- 1 pitada de noz moscada
- 1 colher de café de mel

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha com um pouco de água e sal. Amasse fazendo um purê, ainda quente. Derreta a margarina em fogo baixo e junte o purê de mandioquinha, o creme de leite misturado com água, os cogumelos e os temperos. Mexa até formar um creme.

Total de fenilalanina: 310 mg

FONTE: APAE-SP

MOLHO CASEIRO PARA MASSAS

INGREDIENTES

- 1 cenoura pequena
- 1 colher de sopa cheia de cebola picada
- 1 colher de sopa cheia de tomate picado
- 1 azeitona
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de salsinha
- 1 colher de sopa de óleo
- ½ colher de sopa de margarina

MODO DE PREPARO

Raspe e pique a cenoura. Cozinhe. Bata no liquidificador com um pouco de cebola e água. Reserve. Em uma panela, coloque o óleo, o tomate picado e sem pele, o restante da cebola e refogue. Desligue, junte a azeitona picada, salsinha e orégano. Despeje o molho do liquidificador no refogado. Aqueça um pouco, coloque a margarina e despeje sobre a massa.

Total de fenilalanina: 23,5 mg

FONTE: APAE-SP

FRITOPAN DE MANDIOQUINHA E CENOURA

INGREDIENTES

- 1 kg de polvilho doce
- ½ kg de polvilho azedo
- 2 ½ xícaras de cenoura
- 2 ½ xícaras de mandioquinha
- 1 colher de sopa rasa de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cenoura e a mandioquinha até ficarem bem macias. Bata no liquidificador. Misture os polvilhos com a massa de mandioquinha e cenoura (com a mão) até formar uma massa bem uniforme. Fazer rolos do tamanho de uma linguça. Cozinhe em água já fervente durante 30 minutos. Colocar na geladeira durante 1 ou 2 dias. Cortar em fatias bem finas e secar no forno ou no sol. Depois de seco fritar em óleo quente.

Total de fenilalanina: 310 mg

FONTE: APAE-SP

SALGADINHO

INGREDIENTES

- 9 colheres de sopa cheias de gordura hidrogenada
- 3 colheres de sopa rasas de fermento em pó
- ½ kg de polvilho azedo
- 200ml de água
- 2 colheres de chá cheias de sal
- 5 colheres de sopa cheias de essência de bacon, alho, cebola ou queijo.

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes na batedeira, até obter uma massa homogênea. Colocar em um recipiente e levar à geladeira por 2 horas. Moldar a massa em rolinhos e cortá-los no formato desejado. Colocar a massa modelada na assadeira, sem untar, e assar em forno pré-aquecido por 20 minutos aproximadamente

Total de fenilalanina: 1g para 1 porção de 100g

FONTE: APAE-SP

RECEITAS SALGADAS

PIZZA SABOR MUÇARELA

INGREDIENTES

- 25 colheres de sobremesa cheias de polvilho doce
- 10 colheres de sobremesa cheias de amido de milho
- 5 colheres de sopa cheias de margarina sem sal
- 130 ml de água com gás
- 1 colher de chá rasa de sal
- 10 gotas de essência de manteiga
- 5g de emulsificante para massa
- 5g de carboxi metil celulose (CMC)
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico
- 1 colher de sopa de ketchup

SUBSTITUTO DO QUEIJO

- 3 colheres de chá de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de cebola picada
- 320 ml de água
- 15g de lp-drink
- 1 colher de chá cheia de sal
- 1 colher de sobremesa de essência de queijo
- 4 colheres de sopa cheias de amido de milho
- 1 colher de sobremesa rasa de margarina sem sal

COBERTURA

- 2 tomates médios

MODO DE PREPARO

MASSA:

Em um recipiente misturar o polvilho, o amido, a margarina, o sal, a água com gás e a essência de manteiga. Bater em batedeira até formar uma massa homogênea. Acrescentar o emulsificante e bater. Acrescentar o carboxi metil celulose (CMC) e bater bem.

Adicionar o fermento e continuar batendo em velocidade mínima, até formar uma massa homogênea. Dividir a massa em 12 porções de aproximadamente 53g cada. Pincelar com ketchup. Assar em forno quente por 10 minutos. Cobrir com substituto de queijo e tomate.

SUBSTITUTO DO QUEIJO

Bater no liquidificador a água, lp-drink, essência de queijo e amido de milho e reservar. Dourar a cebola no azeite. Adicionar a mistura na cebola refogada e bater no liquidificador. Levar ao fogo e quando levantar fervura, juntar a margarina e mexer. Deixar cozinhar até desprender do fundo da panela, sempre mexendo em fogo baixo. Bater na batedeira por 2 minutos. Descansar na geladeira por 24 horas. Ralar no ralo grosso.

MONTAGEM DA PIZZA

- 1- Um disco de pizza.
- 2- Substituto de queijo ralado (30g).
- 3- Tomate em rodela (10g).

Azeite, sal e orégano a gosto.

Total de fenilalanina: 11 mg para uma porção de 90g - FONTE: APAE-SP

CROQUETE DE CENOURA

INGREDIENTES

- 4 colheres de sobremesa de óleo vegetal
- 3 colheres de sopa cheias de cebola picada
- 500 ml de água
- 1 colher de chá cheia de sal
- 1g de orégano
- 3 colheres de sobremesa de essência de bacon
- 5 colheres de sopa cheias de amido de milho
- 1 cenoura média ralada
- 1 pimentão pequeno ralado
- 15 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca flocada
- 3 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca (para empanar)

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no óleo. Juntar a água, o sal, a essência de bacon e o orégano. Bater no liquidificador. Colocar em uma panela. Acrescentar a cenoura, o pimentão e o amido de milho (dissolvido em pouca quantidade de água) e ferver. Acrescentar aos poucos a farinha de mandioca flocada. Cozinhar a massa até desprender do fundo da panela. Bater na batedeira por 3 minutos. Modelar os croquetes com 30g cada. Passar na farinha de mandioca e fritar em óleo quente.

Total de fenilalanina: 1mg para 1 porção de 15g

FONTE: APAE-SP

RECEITAS SALGADAS

NUGGETS COM LEGUMES

INGREDIENTES

10 colheres de sopa cheias de farinha de mandioca flocada
4 colheres de sobremesa de óleo
3 colheres de sopa cheias de cebola picada
1 ½ colheres de sobremesa de mostarda
320 ml de água
1 colher de chá cheia de sal
4 colheres de sopa cheias de cenoura ralada
2 colheres de sopa de abobrinha
½ pimentão
5 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca (para empanar)

MODO DE PREPARO

Ralar a cenoura, a abobrinha e o pimentão em ralo grosso e reservar. Refogar a cebola no óleo. Adicionar a água, o sal e a mostarda e bater no liquidificador. Levar essa mistura ao fogo, até ferver. Acrescentar os legumes ralados e deixar ferver por mais 5 minutos. Adicionar a farinha de mandioca flocada. Cozinhar até que a massa desprenda do fundo da panela.

Bater na batedeira por 3 minutos. Deixar esfriar. Dividir a massa em porções de 20g cada. Modelar em formato de nuggets. Empanar com a farinha de mandioca. Fritar ou assar.

Dica: os nuggets podem ser congelados depois de empanados.

Total de fenilalanina: 1mg para 1 porção de 15g

FONTE: APAE-SP

PÃO DE FORMA

INGREDIENTES

10 colheres de sopa cheias de amido de milho
5 colheres de sobremesa cheias de fécula de batata
1 colher de chá cheia de sal
1 colher de chá cheia de emulsificante de massa
5g de carboxi metil celulose (CMC)
4 ½ colheres de sopa cheias de margarina sem sal
150 ml de água com gás
1 colher de chá rasa de fermento biológico
5 colheres de chá cheias de fermento químico
10 colheres de sobremesa cheias de polvilho doce
5 ml de essência de manteiga
1 colher de sobremesa rasa de ketchup
1 colher de sobremesa de cheia de café

MODO DE PREPARO

Bater na batedeira o amido de milho, o polvilho, o fermento biológico, a fécula, a margarina, a água com gás, o sal e a essência de manteiga por 3 minutos. Acrescentar o emulsificante para massa e bater por 3 minutos. Acrescentar o carboxi metil celulose (CMC) e bater por 2 minutos. Acrescentar o fermento químico e bater por 1 minuto. Colocar a massa em forma para pão untada com margarina. Pincelar com ketchup e café preto. Assar em forno quente por 35 minutos.

Total de fenilalanina: 6mg por porção

FONTE: APAE-SP

BOLINHA SABOR QUEIJO

INGREDIENTES

4 colheres de sobremesa de óleo vegetal
8 colheres de sopa cheias de cebola picada crua
1 litro de água
1 colher de chá cheia de sal
1 colher de chá cheia de glutamato monossódico
1 colher de sopa cheia de margarina sem sal
15 colheres de sopa cheias de amido de milho
2 colheres de sopa de essência de queijo
3 colheres de sobremesa cheias de farinha de mandioca (para empanar)

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no óleo. Acrescentar a água, o sal, o glutamato monossódico e a essência de queijo. Bater no liquidificador. Colocar em uma panela e adicionar o amido de milho. Cozinhar até desgrudar do fundo da panela. Adicionar a margarina e cozinhar por mais 3 minutos. Retirar do fogo e bater na batedeira por 3 minutos. Modelar a massa em formato de bolinhas. Passar as bolinhas na farinha de mandioca. Fritar.

Total de fenilalanina: 1mg para 1 porção de 15g

FONTE: APAE-SP

RECEITAS SALGADAS

QUEIJO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande – 100g
- 1 colher de chá de margarina - 20g
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher chá de agar agar
- 1 pitada de noz moscada ou essência de queijo
- 1 colher de chá de sal (a provar)

MODO DE PREPARO

Descasque a abobrinha, corte em cubos e leve para cozinhar com água para que fique com água no limite da abobrinha após cozida. Bata no liquidificador e adicione a margarina, o sal e a noz moscada. Bata até virar um creme homogêneo. Numa panela, adicione o agar agar. Deixe ferver mexendo sempre por 2-3 minutos. Desligue o fogo, adicione o limão e coloque em um pote. Leve à geladeira.

Total de fenilalanina: 48,8 mg

Receita do Facebook adaptada pelo Grupo Fenilcetonúria - 17/09/2014.

REFRESCO DE CENOURA



INGREDIENTES

- 2 cenouras pequenas
- 1 copo de suco de limão
- 1 copo de água
- ½ copo de açúcar
- Raspas de laranja a gosto

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador até moer bem. Acrescentar 1 e ½ litro de água e o açúcar. Peneirar e levar para gelar, ou acrescentar pedras de gelo.

OBS: deve ser consumido no mesmo dia.

Total de fenilalanina: 27 mg

FONTE: APAE-SP

SOPA DE SAGU

INGREDIENTES

- 2 xícaras de sagu
- 1 sopa de cebola knorr – 45g
- 2 colheres de sopa de óleo de soja/ canola
- 2 rodela de cebola – 20g
- 1 cenoura média ralada – 120g
- 100 g de repolho branco picado
- 3 litros de água

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola no óleo, acrescente a água e os demais ingredientes mexendo até ferver bem.

Desligue o fogo e deixe tampado para hidratar o sagu até ficar transparente, mexendo de vez em quando para não grudar.

Total de fenilalanina: 161,95 mg

Receita adaptada por Roseleide Lima da Silva, Nutricionista PNTN -AL

HAMBURGUER DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 bananas prata (não muito grandes) verde (prefira a que está começando a amarelar)
- Água (o necessário para cozinhar)
- 3 colheres de farinha de mandioca torrada peneirada
- 1 caldo de carne
- (a receita original não consta, mas pode-se usar, temperos como alho, cebola, cheiro verde etc...o que preferir)

MODO DE PREPARO

Coloque as bananas com casca na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 15 minutos (em média).

Remova as cascas das bananas cozidas e, ainda quente, coloque o caldo de carne esfarelado. Amasse bem com um garfo e acrescente a farinha de mandioca, amasse bem e leve à geladeira por 1 hora.

Abra a massa entre plástico filme, passar o rolo e cortar com uma xícara, embrulhar um a um e congelar.

FONTE: Facebook de Marlene Maria Medeiros Fraga

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. LEITE, M. E; FRANGIPANI, B. Fenilcetonúria - Conhecer Bem.Tratar Bem. In: Deficiências Nutricionais - Fascículo I. Support.
2. MARTINS, Ana Maria et al. Erros Inatos do Metabolismo - Abordagem Clínica. Support, 2ª ed. p.16-20.
3. STARLING, A.; KANUFRE, V. Entendendo a Fenilcetonúria - Manual de Orientação. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2006.
4. ZSCHOCKE, J.; HOFFMAN, G. VademecumMetabolicum. In: GIUGLIANI, R. Manual de Pediatria Metabólica. Brasil: Segmento Farma, 2007. p.78-79.
5. GALIARDI, Llian G. Criando e Recriando – Receitas. São Paulo: Cozinha Experimental da APAE.
6. Laboratório de técnica dietética da UNB. Receitas para fenilcetonúricos. Disponível em: <<http://www.unb.br/fs/laboratorios/tecdie/tecdie.htm>>. Acessado em: 14 de agosto de 2008.
7. LEITE, M. E, material educativo - APAE Bahia.
8. Receitas para portadores/pacientes de fenilcetonúria. Disponível em: <<http://www.institutocanguru.org.br/culinaria.php>>. Acessado em: 19 de agosto de 2008.
9. Livro de Receitas Vegetarianas e Cia. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/receitas/vege1398.htm>>. Acessado em: 15 de setembro de 2008.
10. Diagnósticos Laboratoriais Especializados - DLE. Receitas para Fenilcetonúricos. Disponível em: <<http://www.dle.com.br/forum/ShowMessage.asp?ID=228>>. Acessado em: 01 de outubro de 2008.
11. Faculdade de Ciências Farmacêuticas - USP. Tabela Brasileira de Composição de alimentos para Fenilcetonúricos – Receitas. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/fenilcetonuricos/>>. Acessado em: 15 de outubro de 2008.

MINHAS RECEITAS

