

Receitas para fenilcetonúria

COOKIE DE UVAS PASSAS

INGREDIENTES	Peso Bruto	Peso líquido	FC	Per capita	Modo de Preparo
Fécula de batata	53g	53g	1	5,3	Pesar todos os ingredientes. Bater na batedeira a margarina, o açúcar, a liga neutra, o emulsificante e o creme de leite por 4 minutos em velocidade média. Acrescentar as uvas passas e a essência de baunilha e bater por mais 1 minuto. Acrescentar a fécula de batata e o creme de arroz e amassar até a massa soltar das mãos. Colocar o fermento em pó e sovar a massa até incorporar todo o fermento. Pré-aquecer o forno a 180 °C por 10 minutos. Modelar os cookies. Levar os cookies para assar a 180 °C em uma forma untada com óleo por 18 minutos.
Creme de arroz	107g	107g	1	10,7	
Margarina	55g	55g	1	5,5	
Uvas passas	35g	35g	1	3,5	
Açúcar mascavo	50g	50g	1	5	
Creme de leite	10,8g	10,8g	1	1,08	
Essência de baunilha	0,5ml	0,5ml	1	0,05ml	
Fermento em pó	2g	2g	1	0,2	
Emulsificante para bolos e massas	3g	3g	1	0,4	
Liga neutra	4g	4g	1	0,4	

VET total = 991 Kcal

VET individual = 91 Kcal

PTN	6,93g	27,72 Kcal	3%
LIP	48,23 g	434,07 Kcal	44 %
CHO	132,31g	529,24 Kcal	53 %

Fator de cocção/Fator de conversão: 0,88

Rendimento: 10 porções

Porção: 27g

Porção (méd. caseira): 1 cookie pequeno

Fenilalanina total: 279,62 mg; por porção: 27,9 mg