

## Receitas para fenilcetonuria

### NHOQUE AO SUGO

| INGREDIENTES     | Peso Bruto (g) | Peso líquido (g) | FC   | Per capita | Modo de Preparo  |
|------------------|----------------|------------------|------|------------|--|
| Batata           | 156,3g         | 145g             | 1,08 | 145g       | <p><b>- Molho:</b><br/>Descascar metade da quantidade de tomate, tirar o miolo destes tomates (guardando este miolo) e picar a polpa em pequenos pedaços. Com a outra metade da quantidade de tomate, picar e bater em liquidificador juntamente com o miolo retirado dos outros tomates e com a cebola descascada e picada por 2 minutos. Depois, coar a mistura. Refogar o alho descascado (1,5g) no azeite (1,5g) e adicionar à mistura coada e aquecer por 6 minutos ou até ferver; Em seguida, adicionar os pedaços de tomate picado e o manjericão, e continuar aquecendo por mais 2 minutos.</p> <p><b>- Massa:</b><br/>Cozinhar as batatas em 1000g de água fervente (94º C) por 30 minutos; Descascá-las e espremê-las em um espremedor. Misturar a fécula de batata com o creme de arroz e com o polvilho doce, formando a farinha especial. Adicionar o emulsificante e a liga neutra à maizena e mexer bem. Depois, juntar esta mistura à farinha especial, ao sal e à batata cozida espremida, amassando até formar uma massa homogênea. Com a massa, fazer bolinhas e colocar em água fervente (1500g a 94º C) por 30 segundos ou até que estas bóiem. Retirar as bolinhas e salteá-las por 90 segundos em manteiga, azeite (1,5g) e alho descascado e picado (1,5g). Adicionar o molho à massa.</p> |
| Fécula de batata | 1,75g          | 1,75g            | 1    | 1,75g      |  |
| Creme de arroz   | 6,25g          | 6,25g            | 1    | 6,25g      |  |
| Polvilho doce    | 1,25g          | 1,25g            | 1    | 1,25g      |  |
| Liga neutra      | 1,88g          | 1,88g            | 1    | 1,88g      |  |
| Emulsificante    | 1,88g          | 1,88g            | 1    | 1,88g      |  |
| Maizena          | 6,25g          | 6,25g            | 1    | 6,25g      |  |
| Sal              | 1,25g          | 1,25g            | 1    | 1,25g      |  |
| Tomate italiano  | 156,3g         | 136,8g           | 1,14 | 136,8g     |  |
| Cebola           | 5,63g          | 5g               | 1,12 | 5g         |  |
| Alho             | 2,5g           | 1,88g            | 1,33 | 1,88g      |  |
| Caldo de galinha | 1,56g          | 1,56g            | 1    | 1,56g      |  |
| Manteiga         | 3,13g          | 3,13g            | 1    | 3,13g      |  |
| Azeite           | 1,88g          | 1,88g            | 1    | 1,88g      |  |
| Manjericão       | 0,63g          | 0,63g            | 1    | 0,63g      |  |
| Água             | 1563g          | 1563g            | 1    | 1563g      |  |

**VET total = 302 Kcal**

**VET individual = 302 Kcal**

|     |        |             |        |
|-----|--------|-------------|--------|
| PTN | 4,6g   | 18,44 Kcal  | 6,1%   |
| LIP | 8,3g   | 74,7 Kcal   | 24,73% |
| CHO | 52,23g | 208,92 Kcal | 69,7%  |

**Fator de cocção: 1,10**

**Rendimento: 1 porção**

**Porção: 350 g**

**Fenilalanina total: 177,50 mg**

**Ferro: 1,76 mg, Fósforo: 101,69 mg, Magnésio: 48,81 mg,**

**Selênio: 1,15µg**