

Vasito Fresa y Requesón

Receta para 10 vasitos

jordibordas

Receta personalizada para un paciente con Síndrome de Cushing:

PREPARACIÓN:

Preparar la mousse de requesón y dosificar 20 g en cada vasito. Gelificar en la nevera.
Preparar la mousse de fresa y dosificar 35 g sobre la mousse de requesón. Gelificar en la nevera.
Decorar con 20 g fresas.

RECETAS:

Mousse de requesón

63.5 g	Agua	12.70 %
4 g	Hojas de gelatina 200 bloom	0.80 %
1 g	Sal	0.20 %
275 g	Requesón Cadí	55.00 %
111.5 g	Claras de huevo pasteurizadas	22.30 %
45 g	Xilitol	9.00 %
500 g	Total	

Asegurar que el agua de la receta no está a más de 20°C e hidratar las hojas de gelatina durante 20 minutos. Calentar a 45°C y añadir la sal.

Calentar el requesón a 20°C y añadir gradualmente la mezcla anterior, emulsionando intensamente con el túrmix. Enfriar hasta que empiece a gelificar.

Montar las claras y el xilitol durante un mínimo de 10 minutos en la batidora a media velocidad. Cuando el merengue esté bien montado, añadir gradualmente a mano la preparación anterior mezclando suavemente con una espátula. Dosificar 20 g en el fondo de cada vasito. Reservar en la nevera hasta que gelifique.

Mousse de fresa

245 g	Fresas	70.00 %
5.3 g	Hojas de gelatina 200 bloom	01.50 %
1.8 g	Lecitina líquida	00.50 %
28 g	Aceite de girasol	08.00 %
52.5 g	Claras de huevo pasteurizadas	15.00 %
17.5 g	Xilitol	05.00 %
350 g	Total	

Limpiar las fresas y pesar la cantidad indicada en la receta. Triturar con el túrmix y calentar a 20°C.

Hidratar las hojas de gelatina con 1/3 del puré durante 20 minutos. Calentar a 45°C y mezclar con el resto del puré, con la ayuda del túrmix.

Mezclar el aceite de girasol y la lecitina y añadir poco a poco la mezcla anterior, emulsionando intensamente con el túrmix. Enfriar hasta que empiece a gelificar.

Montar las claras y el xilitol durante un mínimo de 10 minutos con la batidora a media velocidad. Cuando el merengue esté listo, añadir gradualmente la preparación anterior y mezclar suavemente a mano con una espátula. Dosificar 35 g en el fondo de cada vasito. Reservar en la nevera hasta que gelifique.

Vasito Fresa y Requesón

Receta para 10 vasitos

jordibordas

COMPOSICIÓN POR RECETAS:

INGREDIENTES	RECETA	CARBO-HIDRATOS	AZÚCARES	PROTEÍNA	GRASAS	SATURADAS	POLIINSATURADAS	MONOINSATURADAS	EXTRACTO SECO	AGUA	Kcal/100g
MOUSSE DE REQUESÓN											
Agua	12,70%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	12,70%	0,00
Hojas de gelatina 200 bloom	0,80%	0,00%	0,00%	0,79%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,79%	0,01%	0,50
Sal	0,20%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00
Requesón Cadí	55,00%	2,20%	1,10%	4,95%	5,50%	3,85%	0,00%	0,00%	13,20%	41,80%	79,75
Claras de huevo pasteurizadas	22,30%	0,07%	0,07%	2,34%	0,02%	0,00%	0,00%	0,00%	2,68%	19,62%	9,81
Xilitol	9,00%	9,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	8,91%	0,09%	21,60
	100,00%	11,27%	1,17%	8,08%	5,52%	3,85%	0,00%	0,00%	25,58%	74,22%	111,66

MOUSSE DE FRESA

Fresa	70,00%	3,85%	3,85%	0,42%	0,21%	0,00%	0,13%	0,04%	6,79%	63,21%	18,90
Hojas de gelatina 200 bloom	1,50%	0,00%	0,00%	1,49%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	1,49%	0,02%	0,93
Lecitina de soja	0,50%	0,11%	0,03%	0,03%	0,27%	0,07%	0,00%	0,00%	0,50%	0,00%	2,96
Aceite de girasol	8,00%	0,00%	0,00%	0,00%	7,99%	0,93%	4,91%	1,80%	8,00%	0,00%	71,92
Claras de huevo pasteurizadas	15,00%	0,05%	0,05%	1,58%	0,02%	0,00%	0,00%	0,00%	1,80%	13,20%	6,60
Xilitol	5,00%	5,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	4,95%	0,05%	12,00
	100,00%	9,00%	3,92%	3,51%	8,48%	0,99%	5,05%	1,84%	23,52%	76,48%	113,31

COMPOSICIÓN POR VASITO DE 75 g:

INGREDIENTES	RECETA	CARBO-HIDRATOS	AZÚCARES	PROTEÍNA	GRASAS	SATURADAS	POLIINSATURADAS	MONOINSATURADAS	EXTRACTO SECO	AGUA	Kcal / 75 g
Mousse de requesón	20,00 g	2,25 g	0,23 g	1,62 g	1,10 g	0,77 g	0,00 g	0,00 g	5,12 g	14,84 g	22,33
Mousse de fresa	35,00 g	3,15 g	1,37 g	1,23 g	2,97 g	0,35 g	1,77 g	0,64 g	8,23 g	26,77 g	39,66
Fresas	20,00 g	1,10 g	1,10 g	0,12 g	0,06 g	0,00 g	0,04 g	0,01 g	1,94 g	18,06 g	5,40
	75,00 g	6,50 g	2,71 g	2,97 g	4,13 g	1,12 g	1,80 g	0,65 g	15,29 g	59,67 g	67,39