



*Livro do*  
PÃO

 **NUTRICIA**  
**Metabolics**



# ÍNDICE

- 5 Editorial
- 7 Loprofin - Composição nutricional

## Massas para Pão

- 10 Pãezinhos
- 11 Pão Artesanal
- 12 Carcaças de pão
- 13 Bagette
- 14 Pão de Forma
- 15 Pão de Indiano
- 16 Focaccia
- 17 Pão de Batata
- 18 Pão de Cenoura
- 19 Pão de Condimentos
- 20 Pão de Tomate
- 21 Pão de Especiarias
- 22 Pão de Ervas Aromáticas e Alho
- 23 Bolinhas de Manteiga
- 24 Pão Trabzon
- 25 Pão de Forma na máquina de pão
- 26 Pão Brioche na máquina do pão

## Outras Massas

- 28 Trança
- 29 Massa de Pizza
- 30 Scones de Batata doce
- 31 Panquecas Doces
- 32 Panquecas de Maçã

# EDITORIAL

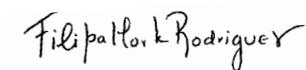
A nossa tradição alimentar tem uma forte componente de pão e de diversas outras massas doces ou salgadas. Estes hábitos alimentares são também marcantes em regimes hipoproteicos.

Os produtos hipoproteicos facilitam a adopção de uma dieta semelhante à normal, no entanto trabalhar farinha sem proteína é um grande desafio, pois a proteína é a grande responsável pela elasticidade e maleabilidade das massas.

Consciente do grande consumo de pães e massas e da dificuldade dos incluir num regime hipoproteico, a Nutricia juntou-se a profissionais de saúde e pais, para criar este livro.

Procurámos compilar receitas fáceis e originais, que facilitem a adesão à dieta, garantido uma alimentação saudável e variada.

### Bons cozinhados...



Brand Manager Metabolics Iberia

*Agradecemos a colaboração de todos os que participaram na elaboração deste livro através da partilha de receitas, em particular à Dr<sup>a</sup> Zélia Patrício pela adaptação de algumas receitas.*

Os cálculos nutricionais tiveram por base a Tabela ODIMET da Unidade de Diagnóstico e Tratamento de Patologias Metabólicas do Hospital Clínico Universitário de Santiago de Compostela.

Caso exista alguma dúvida em relação à utilização destas receitas, por favor, contacte o seu Centro de Tratamento.



**LOPROFIN  
MIX**  
Farinha Hipoproteica



**LOPROFIN  
SUBSTITUTO  
DE OVO**



**LOPROFIN  
SUBSTITUTO  
DE LEITE**



### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

		LOPROFIN MIX por 100g	SUBS. DE OVO por 100g	SUBS. DE LEITE por 100ml
Valor energético	kJ	1516	1465	166
	kcal	361	346	40
Equivalente proteico	g	0.31	0.3	0.4
Hidratos de Carbono	g	87.4	81.8	5
Dos quais açúcares	g	5.1	0.2	4
Lípidos	g	0.4	0.3	2
Dos quais saturados	g	0.2	0.1	1.3
Fibra	g	3.1	7.2	0.2
Sódio	mg	141	572	35
Potássio	mg	26.7	300	<90
Fósforo	mg	44	207	<25
Ferro	mg	4		
Niacina	mg	5		
Tiamina	mg	0.6		
Riboflavina	mg	0.6		
Vitamina B6	mg	0.5		

### AMINOGRAMA

		LOPROFIN MIX por 100g	SUBS. DE OVO por 100g	SUBS. DE LEITE por 100ml
Arginina	mg	7.1	2	-
Cistina	mg	<7.0	<2	1
Isoleucina	mg	4.8	1	12
Leucina	mg	9.3	2.5	20
Lisina	mg	9.4	2	19
Metionina	mg	2.1	<2	6
Fenilalanina	mg	<10	<5	10
Treonina	mg	5.5	1.5	20
Tirosina	mg	3.0	<2	7
Valina	mg	7.6	1.5	13

*massas para*  
PÃO





## INGREDIENTES

### Para o Fermento

- 60 ml de água
- 2 colheres de chá do fermento Loprofin
- 1 colher de chá de açúcar

### Para a Massa

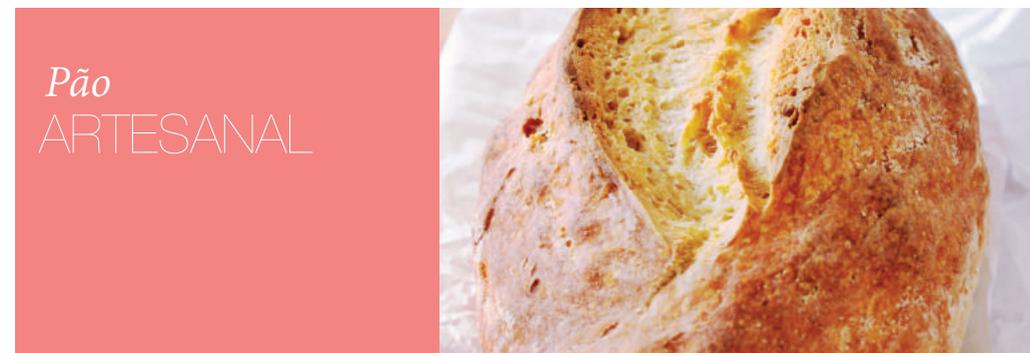
- 230 g de farinha Loprofin
- 270 ml de leite Loprofin morno
- 80 g de polvilho doce
- 12 mg de *psillium husk*
- 2 colheres de sopa de flocos de batata
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 2 colheres de sopa de mel

## TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

15 a 20 minutos forno a 180° C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,78	53,75	76,82	44,56	51,17	7,71	74,03	20,46	18,51	21,56	67,98



## INGREDIENTES

- 200 g de farinha Loprofin
- 150 ml de água
- 1 colher de chá de fermento de padeiro
- 1 colher de chá de sal rasa
- 3 g de açúcar
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 g de gelatina vegetal ou
- 400 mg de agar agar

## TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

35 minutos forno a 160° C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
0,96	35,68	45,32	28,64	36,28	6,24	46,40	32,68	10,68	10,84	28,40

## CARCAÇAS

Facebook Receita Especial  
Catarina Costa



### INGREDIENTES

- 500 g de farinha Loprofin
- 70 g de leite Loprofin
- 200 ml de água
- 20 g de margarina
- 20 g de fermento químico
- 1 pitada de açúcar
- 1 a 1/2 colher de chá de sal
- 20 ml de óleo vegetal

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Aqueça o leite Loprofin, a água, a margarina, o fermento e o açúcar numa panela e misture até ficar tudo dissolvido.
3. Acrescente a farinha Loprofin e o sal, e com a batedeira, misture até a massa ficar homogénea.
4. Deixe levedar durante 30 minutos de modo a que a massa dobre o seu tamanho. Leve ao forno a 70°C para levedar mais 15 minutos.
5. Estenda a massa numa superfície lisa e seca polvilhada com farinha Loprofin, molde as carcaças e coloque num tabuleiro polvilhado com farinha Loprofin.
6. Faça um corte ao comprido na parte superior de cada pão.
7. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

25 minutos forno a 180° C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,93	53,7	70,3	38,4	61,8	7,8	68,1	39,8	11,8	17,1	45,9

## BAGUETTE



### INGREDIENTES

- 400 g de farinha Loprofin
- 2 pacotes de fermento Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 250 ml de água
- 20 ml de azeite

**Para Pincelar**  
10 ml de azeite

### PREPARAÇÃO

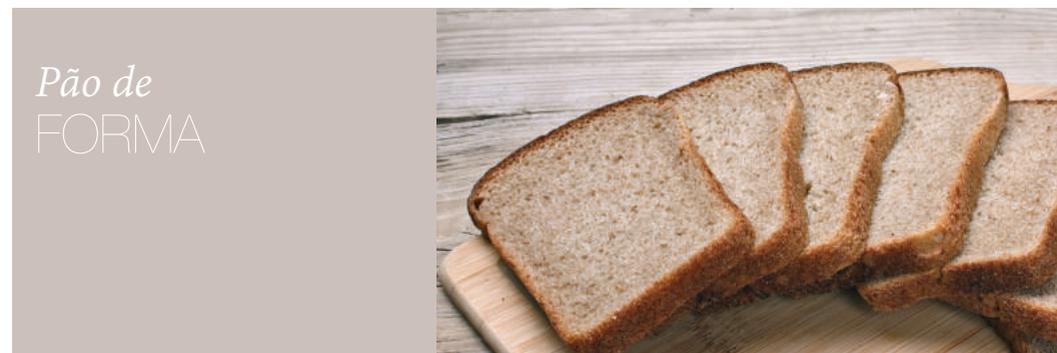
1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin e o sal numa taça e misture bem.
3. Dissolva o fermento aos poucos em água e adicione à farinha Loprofin.
4. Amasse com a batedeira, durante alguns minutos.
5. Deixe repousar a massa, numa tigela, durante 30 minutos num local morno.
6. Trabalhe a massa numa tábua ou mesa polvilhada com a farinha Loprofin e forme duas baguetes grandes ou várias baguetes pequenas.
7. Coloque num tabuleiro com papel vegetal, tape e deixe repousar mais 30 minutos.
8. Antes de colocar no forno faça uns golpes na massa com uma faca afiada e pincele-a com azeite.
9. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

30 minutos forno a 200° C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,32	32,40	39,64	21,12	42,00	4,02	39,50	30,84	4,02	9,30	24,28



### INGREDIENTES

- 400 g da farinha Loprofin
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 300 ml de água
- 20 ml de azeite

**Para Pincelar**  
10 ml de azeite

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin e o sal numa taça e misture bem.
3. Dissolva o fermento, em água e adicione à farinha Loprofin.
4. Amasse, com a batedeira, durante 3 minutos. Adicione o azeite e continue a amassar durante mais alguns minutos.
5. Coloque a mistura na forma, previamente untada com azeite e deixe repousar num local morno durante 30 minutos.
6. Pincele a massa com azeite e leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

30 minutos forno a 200°C

#### *Sugestão do Chef:*

*Adicione 10 g de substituto do ovo  
Loprofin à farinha, o pão fica  
mais fino e de cor dourada.*

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,28	31,40	38,42	20,16	41,00	4,01	38,55	29,62	4,01	8,85	23,14



### INGREDIENTES

- 500 g de farinha Loprofin
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 2 colheres de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta
- 50 ml de óleo de canola
- 30 ml de óleo de girassol
- 450 ml de água quente

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin, o fermento, o sal e a pimenta numa taça e misture bem.
3. Numa outra taça misture os óleos e a água quente.
4. Adicione a mistura de ingredientes líquidos à mistura de ingredientes secos e homogenize, com a varinha mágica, durante 1 minuto.
5. Divida a massa em pedaços de 150 g cada.
6. Polvilhe uma superfície lisa com farinha Loprofin, estenda a massa e molde na forma de salsicha. Depois espalme na forma de *naan* até que fique com ½ cm de espessura. Repita o processo para os outros pedaços de massa.
7. Coloque-os num tabuleiro, tape o tabuleiro com papel aderente e deixe levedar por 30 minutos.
8. Leve ao forno pré-aquecido e cozinhe durante 1 minuto de cada lado.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

2 minutos forno a 180°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,59	39,00	47,42	24,96	51,00	5,01	47,95	36,72	5,01	10,95	28,64

## FOCACCIA



### INGREDIENTES

#### Massa

- 500 g de farinha Loprofin
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 2 dentes de alho esmagados
- 425 ml de água
- ¼ de colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de orégãos secos

#### Guarnição

- 10 azeitonas pretas laminadas
- Alecrim
- Sal
- Fio de azeite

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

20 minutos forno a 180°C

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin e o fermento Loprofin numa taça e misture.
3. Acrescente a água, o alho, o sal e duas colheres de azeite e misture com a batedeira até ficar homogêneo.
4. Polvilhe com orégãos.
5. Tape a taça com um pano e reserve-a, num local morno, até a massa crescer para o dobro.
6. Misture a massa e verta-a para uma forma de mola, com papel vegetal por baixo. Molhe o polegar em água e pressione a massa até ao fundo da forma, repita este procedimento à volta da forma com intervalos de 5 cm, como na imagem.
7. Regue com um fio de azeite e espalhe aleatoriamente as azeitonas, o alecrim e o sal.
8. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.
9. Quando terminar, retire do forno e coloque um fio de azeite por cima. Retire da forma, deixe arrefecer e corte em pedaços.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,69	75,49	91,23	53,51	76,51	9,5	80,36	108,29	23,32	21,54	32,59

## Pão de BATATA



### INGREDIENTES

- 200 g de farinha Loprofin
- 200 ml de leite Loprofin
- 100 ml de água
- 100 g de batata cozida
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 30 g de manteiga

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Esmague as batatas previamente cozidas.
3. Coloque a farinha e a água numa taça e misture. Adicione o açúcar, o sal, as batatas cozidas esmagadas, o leite Loprofin e a manteiga e misture com a batedeira.
4. Povilhe a bancada com farinha Loprofin e deite a massa que deve estar espessa e pegajosa. Povilhe um pouco de farinha Loprofin por cima e amasse levemente juntando farinha para não se colar muito.
5. Molde pequenas bolas de massa, e coloque num tabuleiro untado.
6. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

20 minutos forno a 180°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,99	149,20	179,60	115,60	139,00	26,00	137,80	93,20	45,00	57,20	133,00

## Pão de CENOURA



### INGREDIENTES

- 400 g de farinha Loprofin
- 2 pacotes de fermento Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 50 g de margarina
- 140 ml de água
- 100 g de cenouras

#### Para pincelar

- 10 ml de azeite

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

50 minutos forno a 200°C

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Lave e rale as cenouras.
3. Coloque a farinha Loprofin, o sal e a margarina ligeiramente derretida numa taça e misture bem.
4. Dissolva o fermento em água e adicione-o à farinha Loprofin.
5. Amasse, com a batedeira, durante alguns minutos.
6. Adicione a cenoura e amasse mais um pouco, formando uma bola.
7. Deixe repousar a massa numa tigela polvilhada com a farinha Loprofin, durante 30 minutos, num local morno.
8. Trabalhe a massa, numa tábua ou mesa polvilhada com a farinha Loprofin, até ficar homogénea e molde uma bola.
9. Pincele a massa com o azeite 10 minutos antes de ir ao forno pré-aquecido conforme indicação.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,25	81,40	87,64	66,12	77,00	16,02	83,60	78,84	22,02	17,30	66,28

## Pão de CONDIMENTOS



### INGREDIENTES

- 400 g de farinha Loprofin
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de funcho
- 1 colher de chá de coentros
- 1 colher de sopa de xarope de beterraba
- 300 ml de água
- 20 ml de azeite

#### Para pincelar

- 10 ml de azeite

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

30 minutos forno a 200°C

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin, o sal, o funcho e os coentros numa taça e misture bem.
3. Adicione o xarope de beterraba.
4. Dissolva o fermento, aos poucos, em água e adicione à mistura.
5. Amasse com a batedeira durante 3 minutos, adicione o azeite e continue a amassar durante mais alguns minutos.
6. Coloque a massa na forma, previamente untada com azeite, e deixe repousar num local morno durante 30 minutos.
7. Pincele a massa com azeite e coloque a forma no forno pré-aquecido conforme indicação.

#### Sugestão do Chefe:

Para fazer o xarope de beterraba coloque 1 beterraba em pedaços e 2 colheres de sopa de açúcar num frasco e guarde no frigorífico. Ao dia seguinte recolha o xarope que se formou no fundo.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,48	31,40	52,42	20,16	50,00	38,55	49,55	29,62	4,01	11,85	23,14

## Pão de TOMATE



### INGREDIENTES

- 400 g da farinha Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 300 ml de água
- 30 g de polpa de tomate
- 20 ml de azeite

#### Para pincelar

- 10 ml de azeite

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin e o sal numa taça e misture bem.
3. Dissolva o fermento aos poucos, em água e adicione à farinha Loprofin.
4. Misture a polpa de tomate na massa.
5. Amasse, com a batedeira, durante 3 minutos. Adicione o azeite e continue a amassar durante mais alguns minutos.
6. Coloque a massa na forma, previamente untada com azeite, e deixe repousar num local morno durante 30 minutos.
7. Pincele a massa com azeite e coloque a forma no forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

30 minutos forno a 200°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,61	31,40	38,42	20,16	41,00	4,01	38,55	29,62	4,01	8,85	23,14

## Pão de ESPECIARIAS



### INGREDIENTES

- 400 g de farinha Loprofin
- 2 pacotes de fermento Loprofin
- 50 g de margarina
- 100 g de cebola picada
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de caril em pó
- 1 colher de café de pimentão-doce em pó
- 300 ml de água

#### Para pincelar

- 10 ml de azeite

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Corte e pique a cebola.
3. Aloure a cebola com a margarina.
4. Coloque a farinha Loprofin, o sal, o caril e o pimentão numa taça e misture bem.
5. Dissolva o fermento aos poucos com a água e adicione à mistura.
6. Amasse, com a batedeira, durante 3 minutos. Adicione a cebola e amasse durante mais alguns minutos.
7. Trabalhe a massa, numa tábua ou mesa polvilhada com farinha Loprofin, até ficar homogénea e formar uma bola.
8. Deixe repousar num local morno durante uma hora.
9. Pincele a massa com azeite e coloque num tabuleiro com papel vegetal.
10. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

50 minutos forno a 180°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,76	59,41	80,65	62,13	72,01	21,03	94,51	186,85	23,03	19,31	52,29



## Pão de ERVAS AROMÁTICAS E ALHO

### INGREDIENTES

- 400 g de farinha Loprofin
- 2 pacotes de fermento Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de salsa
- 1 colher de chá de orégãos
- 1 colher de chá de manjericão
- 50 g de margarina
- 1 dente de alho
- 180 ml de água
- 1 colher de sopa de caramelo

**Para pincelar**  
10 ml de azeite

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

50 minutos forno a 180°C



### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Pique o alho.
3. Coloque a farinha Loprofin, o sal e as ervas aromáticas numa taça e misture bem.
4. Aloure os alhos na margarina e acrescente-os à mistura.
5. Dissolva o fermento, aos poucos, em água e adicione à mistura.
6. Amasse tudo, com a batedeira, durante alguns minutos. No final adicione o caramelo e continue a amassar mais um pouco.
7. Trabalhe a massa numa tábua ou mesa polvilhada com farinha Loprofin até ficar homogénea e formar uma bola. Deixe repousar durante uma hora num local morno.
8. Antes de levar a massa ao forno, pincele-a com azeite e coloque-a num tabuleiro com papel vegetal.
9. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,65	34,96	43,48	23,22	44,62	4,82	41,72	33,20	5,06	10,04	26,38



## Bolinhas de MANTEIGA

### INGREDIENTES

- 250 g de farinha Loprofin
- 1 colher de chá de sal
- 30 g de margarina
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 100 ml de água
- 25 ml de natas hipoproteicas

**Para pincelar**  
10 ml de azeite

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

10 a 20 minutos forno a 180°C

**Sugestão do Chef:**  
*Utilize Natas hipoproteicas Hoplá®*

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,41	80,40	86,42	65,16	76,00	16,01	82,55	77,62	22,01	16,85	65,14



## Pão TRABZON

### INGREDIENTES

- 300 g de farinha Loprofin
- 20 g de fermento Loprofin
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 200 ml de água

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin e o fermento numa taça e misture. Adicione a água, o açúcar, o sal, o vinagre, o sumo de limão e o azeite e misture com a batedeira até ficar homogéneo.
3. Polvilhe a superfície onde vai trabalhar a massa com farinha Loprofin e faça 4 bolas de massa.
4. Transfira-as para um tabuleiro com papel vegetal por baixo.
5. Coloque o tabuleiro num local morno durante 30 minutos.
6. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

20 minutos forno a 180°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,04	25,20	30,82	16,71	32,40	3,07	30,48	24,22	3,07	7,41	19,23



## Pão de forma NA MÁQUINA DE PÃO

Blog Pku Metabólicas  
Paula Santos Viegas

### INGREDIENTES

- 475 g de farinha Loprofin
- 1 pacote do fermento Loprofin
- 3 colheres de chá *psillium husk* em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavado claro
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de *coffee mate*®
- 2 chávenas de água

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Misture todos os ingredientes, com excepção da água, num recipiente à parte.
3. Deite-os na máquina de pão.
4. Acrescente a água e ligue a máquina.
5. No início do programa e enquanto a máquina está a misturar os ingredientes utilize uma espátula para ajudar a homogeneizar dado que podem ficar restos de farinha nos cantos, o que altera o resultado final.
6. Após se certificar que está tudo bem misturado feche a tampa e escolha um programa, que tenha uma duração máxima de 1h30.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,51	37,10	45,39	23,76	48,50	4,76	45,60	34,95	4,76	10,43	27,27

## Pão Brioche NA MÁQUINA DO PÃO

Blog Pku Metabólicas  
Sofia Pimentel



### INGREDIENTES

- 300 g de farinha Loprofin
- 400 ml de leite Loprofin
- 1/2 pacote de fermento Loprofin
- 1 colher de sobremesa de substituto de ovo Loprofin
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- 1 colher de sopa rasa de *coffee mate*®
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavado

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Aqueça o leite Loprofin até ficar morno.
3. Deite todos os ingredientes, com exceção da farinha Loprofin, numa taça e misture-os com uma colher até a mistura ficar uniforme.
4. Quando a manteiga, em particular, parecer bem derretida, deite a mistura para o interior da máquina do pão e junte a farinha e o substituto de ovo.
5. Escolha um programa na máquina que seja de 2h15 ou equivalente. Se for necessário ajude com a espátula para evitar que a farinha se agarre às paredes laterais da cuba.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,56	75,38	108,64	62,93	70,75	11,06	104,78	26,01	27,06	30,63	97,12

outras

# MASSAS



## TRANÇA



### INGREDIENTES

- 400 g de farinha Loprofin
- 150 ml de leite Loprofin
- 15 g de substituto do ovo Loprofin
- 2 pacotes de fermento Loprofin
- 40 g de açúcar
- Pitada de sal
- 20 g de manteiga
- 25 ml de natas hipoproteicas
- 60 ml de água

#### Para pincelar

- 20 ml de natas hipoproteicas
- 10 g de açúcar em pó

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

30 a 40 minutos forno a 180°C

#### Sugestão do Chef:

Utilize Natas hipoproteicas Hoplá®

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque a farinha Loprofin, o açúcar, a manteiga ligeiramente derretida, as natas hipoproteicas e o sal numa taça e misture bem.
3. Dissolva o fermento aos poucos com o leite Loprofin.
4. Dissolva o substituto do ovo Loprofin com a água e adicione ao fermento dissolvido.
5. Adicione o fermento e o substituto de ovo Loprofin à mistura.
6. Amasse tudo, com a batedeira, durante alguns minutos.
7. Deixe repousar a massa numa tigela polvilhada com a farinha Loprofin durante uma hora, num local morno.
8. Trabalhe a massa numa tábua ou mesa polvilhada com a farinha Loprofin até ficar homogênea. Forme 3 tiras, faça uma trança grande ou várias tranças pequenas.
9. Coloque as tranças num tabuleiro com papel vegetal, tape e deixe repousar durante 30 minutos.
10. Aqueça o forno e pincele a massa com as natas e o açúcar e leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
2,16	52,13	70,02	39,27	57,75	7,17	68,30	32,64	13,17	18,60	54,43

## Massa de PIZZA

Blog Pku Metabólicas  
Paula Santos Viegas



### INGREDIENTES

- 45 g de farinha Loprofin
- 50 ml de leite Loprofin
- 1/2 colher de chá de fermento Loprofin
- 15 g de polvilho doce
- 1 colher de sopa de psillium husk em pó
- 1 colher de chá de flocos de batata
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de manteiga
- 10 ml de água morna

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

15 minutos forno a 180°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
0,49	9,92	14,19	8,16	9,50	1,45	13,73	3,69	3,45	3,95	12,48

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque todos os ingredientes numa taça e misture com um garfo para ficarem bem distribuídos.
3. À parte misture 1 colher de chá de manteiga derretida com 50 ml de leite Loprofin morno e 10 ml de água.
4. Junte os líquidos à mistura de farinha Loprofin e envolva bem com uma vara de arames. Deixe repousar 5 minutos.
5. Deite a massa na bancada povilhada com farinha Loprofin e amasse um pouco. Molde a massa mais fina ou mais grossa conforme a preferência.
6. Leve ao forno pré-aquecido, conforme indicação.

#### Sugestão do Chef:

Para o recheio sugerimos molho de tomate, alho em pó, azeitonas, cogumelos e morcilla papatera (chouriço de batata baixo em proteína).



## Scones de BATATA DOCE

Blog Pku Metabólicas  
Paula Santos Viegas

### INGREDIENTES

- 10 g de farinha Loprofin
- 1 pacote de fermento Loprofin
- 20 g de batata doce cozida e escorrida
- 30 g de farinha maisena
- 10 g de manteiga com sal à temperatura ambiente

### PREPARAÇÃO

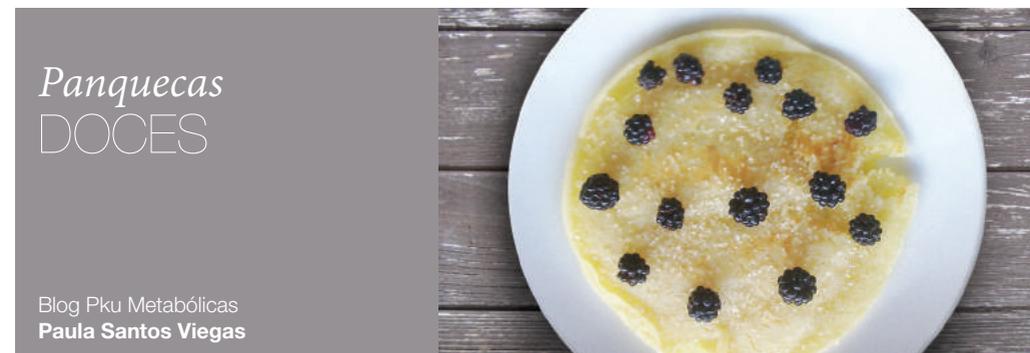
1. Pese todos os ingredientes.
2. Com o auxílio de um garfo esmague a batata doce já arrefecida e bem escorrida.
3. Coloque todos os ingredientes numa taça e misture bem, até formar uma massa com uma consistência homogénea.
4. Faça 8 bolinhas com a mão e coloque-as num tabuleiro com papel vegetal.
5. Leve ao forno pré-aquecido conforme indicação.

### TEMPO DE COZEDURA TEMPERATURA

25 minutos forno a 180°C

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
1,35	27,96	36,55	18,44	28,7	8,41	20,49	19,53	10,31	9,86	25,79



## Panquecas DOCES

Blog Pku Metabólicas  
Paula Santos Viegas

### INGREDIENTES

- 45 g de farinha Loprofin
- 50 ml de leite Loprofin
- 2 a 4 g de substituto de ovo Loprofin
- 2 gotas de essência de baunilha
- 1 colher sopa de azeite
- 1 a 2 colheres de chá de açúcar mascavado

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Misture os ingredientes numa taça, começando pelos sólidos e só no fim os líquidos deixando para último o leite.
3. Bata os ingredientes muito bem com uma vara de arames até obter uma consistência uniforme e começar a formar bolhas.
4. Coloque a massa numa frigideira anti-aderente com 15 a 20 cm de diâmetro, previamente aquecida ao lume.
5. Espalhe a massa inclinando a frigideira com cuidado até ficar o fundo coberto e deixe dourar de um lado e depois vire para dourar do outro.
6. Retire da frigideira e polvilhe com açúcar.

*Sugestão do Chef:*  
*Decore com amoras.*

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
0,35	9,97	14,26	8,19	9,65	1,48	13,79	3,76	3,48	4,01	12,51

## Panquecas de MAÇÃ

Blog Pku Metabólicas  
Paula Santos Viegas



### INGREDIENTES

- 125 g de farinha Loprofin
- 200 g de maçã, cortada em pedaços
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sumo de limão
- 1 colher de chá de sumo de laranja
- Pitada de sal
- 2 colheres de sopa de azeite

### PREPARAÇÃO

1. Pese todos os ingredientes.
2. Coloque todos os ingredientes numa taça e misture-os bem, até formarem uma massa homogénea.
3. Pré-aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
4. Deite uma concha da massa na frigideira e cozinhe durante 30 segundos de cada lado.
5. Repita o processo para a restante massa.

Valores proteicos por receita

Prot. g	Val mg	Leu mg	Iso mg	Phe mg	Trp mg	Lis mg	Arg mg	His mg	Met mg	Thr mg
0,96	34,00	38,23	18,35	24,90	3,40	36,20	22,93	11,45	4,83	19,28

## DICAS

Blog Pku Metabólicas  
Sofia Pimentel

- Tenha atenção à quantidade e temperatura da água, uma vez que têm um papel preponderante no resultado final.
- Para dar um toque dourado à còdea e melhorar o sabor da massa, pode juntar uma colher de chá ou de café, de açúcar ou mel.
- Para variar o sabor e intensificar a cor, pode também juntar à farinha uma mistura de especiarias como gengibre, canela, erva-doce, etc.
- No final da cozedura, para melhorar a cor da còdea, pode pincelar com manteiga ou óleo e levar um pouco mais ao forno.

## INGREDIENTES IMPORTANTES PARA OBTER UMA MASSA MAIS CONSISTENTE:

### PSILLIUM HUSK EM PÓ

É uma fibra vegetal que dá consistência ao miolo do pão. Pode ser encontrada em alguns estabelecimentos de produtos dietéticos.

### POLVILHO DOCE

É amido de mandioca, dá mais elasticidade ao pão. Pode ser encontrado em hipermercados.

### AGAR AGAR

É um composto extraído de algas utilizado como gelatina, que confere mais estrutura e consistência ao pão. Pode ser encontrado em estabelecimentos de produtos dietéticos e em alguns hipermercados.

### COFFE MATE®

É um produto com baixo teor proteico, constituído essencialmente por gorduras, que dá consistência e sabor ao pão. Pode ser encontrado em alguns hipermercados.



**Compromisso**  
**NUTRICIA**  
**Metabólicos 24h**  
☎ 800 206 799 365 dias

[www.nutricia.pt](http://www.nutricia.pt)

Avenida D. João II lote 1.17.02 - 15º piso  
Torre Fernão de Magalhães - 1998-025 Lisboa  
Telf.: 21 425 96 00 | Fax: 21 418 46 19

# NOVIDADES SUCULENTAS

VIVER VEM PRIMEIRO  
PKU VEM DEPOIS

45,5%  
DE SUMO  
NATURAL DE  
FRUTA\*

COM  
DHA

BAIXO  
VOLUME

BAIXO  
VALOR  
CALÓRICO

4  
AGRADÁVEIS  
SABORES

## NOVOS PKU LOPHLEX



Disponível em 10g e 20g de Equivalente Proteico

\* lophlex laranja 45,5%, lophlex limão 6,8%,  
lophlex frutos silvestres 43,5%, lophlex tropical 28,4%

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTA  
O TEU CENTRO DE TRATAMENTO

NUTRICIA  
PKU Lophlex® LQ

Linha Verde: 800 206 799

NUTRICIA  
Metabolics