

Recetario elaborado por la
Comisión de Trabajo de
Nutrición Clínica
del Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas de
Andalucía

Recetario navideño

Turrones

adaptados a distintas patologías



Este año podemos disfrutar todos...

Turrón de chocolate, almendras y frambuesas

Especial para dieta baja en FODMAP



Este turrón es compatible con una pauta dietética baja en FODMAP, dietoterapia útil para personas con síndrome de intestino irritable o sobrecrecimiento bacteriano.

No se pueden consumir los turrones de supermercado endulzados con fructosa, miel o dátiles.

1

Receta

Ingredientes

- 100 g chocolate 92% cacao (marca Valor)*.
- 15 g quinoa inflada.
- 35 g almendras.
- 50 g frambuesas.

Elaboración

1. Derrite la tableta entera de chocolate 92% en un cacito o en el microondas.
2. Remueve bien y añadir las almendras previamente picadas, la quinoa inflada y las frambuesas.
3. Añade a un molde de silicona para que no se pegue y añadir por encima más almendras, quinoa y frambuesas.
4. Métele en el congelador durante 15 minutos. A continuación métele en la nevera para su conservación.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal) 425,9
Grasas (g) 32,91
Proteínas (g) 11,79
Hidratos de carbono (g) 13,72

COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CADINAN

La marca ha sido incluida por asegurar la ausencia de los alérgenos específicos para esta patología, no por motivos comerciales. Fuente: adaptación de Blanca García-Orea Haro

Turrón con copos de maíz

Especial para dieta baja en FODMAP



Este turrón es compatible con una pauta dietética baja en FODMAP, dietoterapia útil para personas con síndrome de intestino irritable o sobrecrecimiento bacteriano.

No se pueden consumir los turrones de supermercado endulzados con fructosa, miel o dátiles.

Receta

Ingredientes

- 100 g chocolate 85% de cacao (marca Hacendado)*.
- 60 g copos de maíz.
- 20 ml leche de avena (sin azúcar añadida).
- 30 g almendras (opcional).

Elaboración

1. Triturar los copos de maíz (dejarlos en trozos pequeños y no triturarlos del todo). Reservar.
2. Triturar las almendras (opcional).
3. Derretir el chocolate con leche de avena al microondas (vigilar que no se queme).
4. Añadir los copos de maíz al chocolate ya derretido y remover para que se impregnen bien.
5. Colocar la mezcla en un molde de cristal con papel vegetal o de silicona y añadir las almendras trituradas por encima de la mezcla.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal) 468,52
Grasas (g) 28,73
Proteínas (g) 10,69
Hidratos de carbono (g) 35,28

Turrón cremoso de chocolate

Especial para dieta de eliminación de alimentos potencialmente alergénicos



Turrón especial para personas con esofagitis eosinofílica. Este turrón está libre de leche de vaca, cabra u oveja, trigo, huevo, soja, frutos secos, pescados o mariscos, legumbres y derivados.

Es muy importante revisar la etiqueta de los ingredientes y descartar aquellos que contengan trazas de los alimentos ya citados.

Receta

Ingredientes

- 250 ml bebida vegetal de arroz (marca Alitey)*.
- 60 g almidón de maíz (marca Maizena)*.
- 60 g azúcar blanco.
- 30 g cacao desgrasado en polvo (marca Valor)*.
- Medio aguacate maduro.

Elaboración

1. Echar en la batidora: la carne del aguacate, la mitad de la bebida de arroz tibia y la mitad del cacao en polvo. Triturar muy bien hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Colocar el resto de la bebida de arroz en un cazo a fuego medio y añadir la otra mitad del cacao en polvo, el almidón de maíz y el azúcar. Remover muy bien hasta que se haya incorporado todo y espese, con cuidado de que no se queme por debajo.
3. Retirar del fuego. Tapar con un paño o con plástico film mientras se enfría un poco.
4. Añadir a la mezcla en la batidora y triturar nuevamente. Pasar por un colador fino dos veces.
5. Colocar la mezcla caliente en un molde humedecido y dejar enfriar a temperatura ambiente. Llevar al congelador durante cinco horas para que pierda el sabor a aguacate.
6. Servir frío. Se recomienda consumir inmediatamente.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal)	168,11
Grasas (g)	3,19
Proteínas (g)	2,12
Hidratos de carbono (g)	31,49

Turrón de almendras texturizado

Especial para dieta triturada



Turrón texturizado con gelatina para personas con disfagia orofaríngea.

Receta

Ingredientes

- 250 g turrón blando de almendras (mínimo 64% de almendras).
- 500 ml bebida de almendras sin azúcar.
- 6 hojas de gelatina neutra.

Elaboración

1. Poner las hojas de gelatina a remojo.
2. En la batidora, añadir el turrón a trozos y la bebida de almendras (reservando un vaso). Triturar hasta conseguir una crema.
3. Pasar el triturado por un colador para evitar trocitos de almendra. Reservar.
4. Verter el vaso que habíamos reservado en un cazo y poner al fuego, cuando rompa a hervir retirar del fuego y añadir la gelatina escurrida.
5. Mezclar con unas varillas para que la gelatina se disuelva. Añadir la mezcla del turrón y volver a mezclar para integrarlo todo bien.
6. Verter en un molde y esperar a que se temple. Cuando esté a temperatura ambiente, reservar en el frigorífico durante al menos 4 horas antes de servir.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal) 197,9
Grasas (g) 14,34
Proteínas (g) 5,84
Hidratos de carbono (g) 10,52

Turrón crujiente de chocolate y crema de almendras

Especial para dieta saludable



Este turrón, a diferencia de los turrones de chocolate comerciales, tiene un alto contenido en fibra y un valor energético reducido.

Está indicado para personas con síndrome metabólico (obesidad, hipertensión arterial, diabetes, dislipemia)

Receta

Ingredientes

- 6 panes de fibra y sésamo.
- 40 g de crema de almendras (o cacahuete).
- 80 g de chocolate 72% cacao.
- 1 cucharada sopera de aceite de coco.
- 2 plátanos.
- Algarroba (opcional)

Elaboración

1. Hacer 3 montones de 2 panes.
2. Coger un pan, untar la crema de almendras o la de cacahuete y poner otro pan sobre ese. Así con los otros 2 montones.
3. Meter en el frigorífico 5 minutos.
4. Poner el chocolate en un bol junto al aceite de coco y meter al microondas por 30 segundos. Sacar, remover y volver a meter. Así hasta que se quede totalmente derretido.
5. Sacar del frigo los panes y partir cada uno por la mitad.
6. Cubrir cada montón con el chocolate, quitar el exceso y hacer lo mismo con los 5 restantes.
7. Cortar los plátanos en láminas muy finas y colocar sobre las porciones.
8. Meter en el frigorífico hasta que solidifique el chocolate.
9. Antes de servir, espolvorear una pizca de algarroba por encima.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal) 319,2
Grasas (g) 19,2
Proteínas (g) 12,2
Hidratos de carbono (g) 26,3

**COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA**
CODINAN

Turrón nevado

Especial para dieta sin gluten



Este turrón es apto para personas con celiacía, sensibilidad al gluten no celiaca o alergia al trigo.

Es muy importante que estas personas tengan precaución y revisen el etiquetado de los turrones, en especial, de aquellos que sean crujientes ya que pueden estar elaborados con cereales con gluten.

Receta

Ingredientes

- 200 g chocolate negro 82% cacao (marca Valor).
- 10 g aceite de coco (marca Dr.Goerg).
- 80 g corn flakes bajos en sal sin gluten (marca Special Line).
- 10 g coco rallado.

Elaboración

1. Calentar el chocolate negro a fuego lento, evitando que se queme, hasta que se derrita.
2. Añadir 2 cucharas de aceite de coco. Mover hasta conseguir una textura homogénea.
3. Agregar los copos de maíz intentando que todos los copos queden cubiertos de chocolate.
4. Colocar la mezcla en un molde y dejar enfriar en la nevera 3-4 horas para que quede crujiente.
5. Una vez que tenemos el turrón en el plato añadimos el coco rallado por la superficie.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal) 525,74
Grasas (g) 34,56
Proteínas (g) 10,54
Hidratos de carbono (g) 37,83

Ketoturrón

Especial para dieta cetogénica



Este turrón tiene cabida dentro de una pauta dietética cetogénica la cual tiene utilidad terapéutica en enfermedades como la epilepsia refractaria.

Esta dieta se caracteriza por restringir los hidratos de carbono por lo que las recetas tradicionales de turrónes no son adecuadas por su alto contenido en azúcares.

Receta

Ingredientes

- 100 g almendras sin piel tostadas (pueden tostarse en el horno o una sartén).
- 70 g nueces de macadamia.
- 20-30 g leche de coco.
- Eritritol
- 15 g aceite de coco virgen + 1/2 cucharada para la cobertura.
- 150 g de chocolate del 90% cacao.
- Té matcha, pistachos o semillas para decorar.
- Vainilla o canela para el relleno (opcional).

Elaboración

1. En una batidora, triturar las almendras y las nueces hasta conseguir una pasta homogénea y granulosa. Añadir la leche de coco, el eritritol y el aceite de coco y triturar hasta que sea una pasta suave pero con trocitos. En caso de querer echarle canela o vainilla este es el momento.
2. Forrar con papel film un molde rectángulo de unos 15 cm de largo. Echar la mezcla en el interior y estirar bien hasta que quede liso y uniforme. Meter en el congelador y dejar por lo menos una hora.
3. Una vez transcurrido el tiempo, fundir el chocolate negro en un baño maría y añadir la 1/2 cucharada de aceite de coco, mezclar bien.
4. Picar unos cuantos pistachos y dejar preparados junto con las semillas y el té matcha para decorar.
5. Sacar la tableta del congelador, desmoldarla y sacar el papel film. Poner un papel de horno sobre la mesa y echar unas cuantas cucharadas del chocolate fundido. Extender el chocolate lo suficiente para cubrir la base de la tableta. Poner la tableta sobre el chocolate fundido y retirar el exceso de chocolate de los bordes con un cuchillo o espátula. Meter en el congelador unos minutos para que se enfríe la base.
6. Sacar y poner la tableta en una rejilla sobre un bol o bandeja. Bañar con el resto de chocolate fundido, extendiendo rápidamente con una espátula para que quede uniforme la superficie y totalmente cubierta y echar rápidamente las decoraciones.
7. Poner la tableta sobre un papel de horno limpio y congelar unos 10-20 minutos.
8. Sacar la tableta y servir.

Valoración nutricional (por 100 g):

Energía (Kcal) 600,49
Grasas (g) 56,77
Proteínas (g) 12,08
Hidratos de carbono (g) 10,02

El Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas de Andalucía
os desea...

**Feliz Navidad y
próspero año 2020**

