

LE

NOSTRE

RICETTE

CALOSE

AUTORI:

RAHMA; ABRAAR; EMAN; NICOLE; REBECCA

FENILCHETONURIA

பிரதம

FENILCHETONURIA

பெயர்

RAHMA, ABDAR, EMAN, NICOLE, REBECCA

அகம்

34 CALAMANDREI ISTITUTO DANTE

பெயர்

ABANO CREATO QUESTE DIETE PER LE PERSONE MALATE.

பெயர்

IL NOSTRO OBIETTIVO È DI CREARE UNA DIETA GLOBALE PER LE PERSONE MALATE DI FENILCHETONURIA

பெயர்

QUESTO LAVORO SI RIVOLGE ALLE PERSONE MALATE DI

MARZANO E MANTOVA

MATERIA: CAROTENI COLORENTI, METODI: CREARE DIETE SPECIFICHE CON IGUSTI INGLESI.

ALLERGIE

LATTE



PESCE



UOVA



SOIA



EROSTACEI



GRANO



ARACHIDI



IL CAVOLO BRA SATO

INGREDIENTI:

- CAVOLO VERZA 100g
- UN CUCCHIAINO DI OLIO
- SALE q.b
- ORIGANO
- BESEIAHEUA
- APROTEICA
- PER LA BESEIAHEUA:
- 500 ml LATTE APROTEICO
- 1g DI AMIDO DI MAIS / FARINA
- APROTEICA
- 90g DI MARGARINA VEGETALE

PROCEDIMENTO:

• TAGLIA IL CAVOLO A STRISCINE SOTTILI. LO FAI QUOTIERE 20 MINUTI, CONDIRELO CON UN POCO DI OLIO.

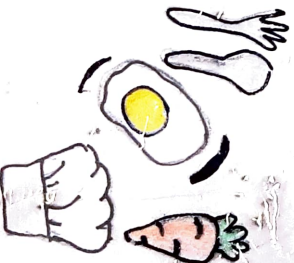
PER LA BESEIAHEUA
IN UN PENTOLINO SECCO VA
MARGARINA, AGGIUNGI L'AMIDO
E BESEIA FORNANDO UNA CREMA
LISCEA. VERSA IL LATTE APROTEICO
POCO ALLA VOLTA, MESCOLANDO CON
UNA FRUSTA, INFINE CUOCI A FUOCO
MEDIO FINCHÉ SI ADDENSABILE (7 MIN)
E REGOLA DI SALE.

ASSEMBLAGGIO

MESCELA LA BESEIAHEUA CON
IL CAVOLO, E IN FORNO 15 MINUTI
A 180°C (SENZA FORMAGGIO) E
SERVIRLO PUOI FARE IL CAVOLO

VALORI NUTRIZIONALI

- FENILALANINA = 15g
- APROTEICA



INFINE
BUON
APPETITO
CAMPIONE/SSA



INSALATA DI FINOCCHIO

INGREDIENTI:

FINOCCHIO
ARANCIA
INSALATA
SUCCO DI LIMONE
SALE UN PIZZICO
OLIO
ACETO BALSAMICO



L'INSALATA FAI DA TE

INGREDIENTI

- ☐ Fragola
- ☐ Mirtilli
- ☐ Anacardi
- ☐ Mela tagliata a fette (verde o giallo)
- ☐ Miele
- ☐ Succo di limone e arancio

PREPARAZIONE

• Prima lava le fragole e i mirtilli e la mela con acqua fresca. Poi taglia la mela a fette sottili. Puoi scegliere una mela rossa, verde o gialla e taglia le fragole e pezzetti piccoli. Aggiungi gli anacardi in una ciotola e metti dentro la frutta. Mescola bene la mela, i mirtilli e le fette di mela insieme e poi aggiungi un po' di miele e succo di limone per renderla dolce e saporita. Mescola tutto bene. E l'insalata fai da te è pronta a mangiare.

CIBO CONSENTITO

1
FRUTTA E VERDURA FRESCA



2
PRODOTTI A PROTEICI:



3
PAVE E FARINA
COME LATTE SPECIFICO,

PATATE

ALLA

CREMA

INGREDIENTI

- Potate Long
- Due cucchiai di olio di Extra vergine D'OLIVE (EVO).
- Un cucchiaino di sale
- e fine origani

PREPARAZIONE

- 1) CUOCI LE PATATE IN ACQUA SALATA E SBUCIALE CALDE.
- 2) E TAGLIALE A FETTE NELLA BASCIAMELLA E POI LO MISCOLO E ALLA FINE AGGIUNGIAMO L'OLIO