

LIBROS CÚPULA

Las mejores recetas de Orielo's Kitchen,
el canal nº1 de recetas sin lactosa

JUANJO FERNÁNDEZ

POSTRES SIN LACTOSA

Prólogo de Mónica Naranjo



LIBROS CÚPULA

A la venta el 19 de enero de 2017

LIBROS CÚPULA



POSTRES SIN LACTOSA

JUANJO FERNÁNDEZ

Descubre las mejores recetas de Orielo's Kitchen,
el canal nº1 de recetas sin lactosa.

- Cada día hay más personas intolerantes a la lactosa. Afortunadamente, también cuentan cada vez con más productos pensados para estos. Pero los que son adictos al dulce no lo tienen fácil para seguir disfrutando de helados, tartas y otros muchos dulces. **Juanjo Fernández, creador de Orielo's Kitchen, nos demuestra que los golosos también pueden vivir una vida #happysinlactosa. Con prólogo de la cantante Mónica Naranjo, intolerante a la lactosa.**
- **Postres sin lactosa** nos explica todos los detalles sobre la intolerancia a la lactosa y sus diferentes tipologías qué productos no lácteos también hay que evitar y cómo convivir con esta intolerancia. También contiene **más de sesenta** recetas explicadas detalladamente para que todo el mundo pueda elaborarlas en casa, desde básicos como mantequilla, queso fresco o incluso yogur griego, hasta postres y bollería y otros dulces más elaborados.

“Si eres especialmente goloso como yo, entenderás el rollo que supone ser intolerante a la lactosa y no poder disfrutar de helados, tartas y otros muchos dulces. Pero te voy a demostrar cómo esta intolerancia no tiene por qué suponer una limitación, y que podemos vivir una vida

#happysinlactosa” Juanjo Fernández



LIBROS CÚPULA

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es el azúcar presente en la leche de todos los mamíferos (de vaca, de cabra, etcétera). La lactosa es un disacárido formado por dos moléculas, una de glucosa y otra de galactosa. Una vez ingerida vía oral pasa al intestino delgado donde, en circunstancias normales, debería ser absorbida por el torrente sanguíneo y aprovechada para el correcto funcionamiento de nuestras células.

Para que nuestro organismo pueda absorber la lactosa, es necesario que ésta sea desdoblada, es decir, que sus moléculas de glucosa y galactosa se separen y sean absorbidas por separado. La responsable de este desdoblamiento es una enzima que crea nuestro cuerpo llamada lactasa.

Se dice que existe intolerancia a la lactosa cuando nuestro organismo no es capaz de generar esta enzima, o la genera pero no en cantidad suficiente como para poder desdoblar la lactosa y que ésta pueda ser absorbida correctamente.



La intolerancia a la lactosa en cifras

Más del 70 % de la población mundial es intolerante a la lactosa. En España, según la Sociedad Española de Patología digestiva y la Sociedad Española de Médicos Generales de Familia, entre el 30 y el 50 % de la población española tiene intolerancia a la lactosa, en mayor o menor grado.

1 de cada 3 españoles padece intolerancia a la lactosa

¿Quién es Juanjo Fernández, el Chef Orielo?

Juanjo Fernández se define así mismo como un apasionado de la comida, con veintisiete años tuvo un problema digestivo que derivó en una intolerancia a la lactosa de tipo secundario.

A partir de ese momento comenzó su **investigación acerca de la intolerancia a la lactosa y decidió compartir todos sus conocimientos a través de internet**. Su objetivo desde el primer momento fue ayudar a aquellos que, como él, habían sido diagnosticados de intolerancia a la lactosa, y estaban un poco perdidos. Comenzó a compartir sus recetas en videos a través de youtube. Y así nació Orielo's Kitchen, su blog de recetas sin lactosa.

En 2011 realizó su primer showcooking y cocinó en directo en un programa de televisión de gran audiencia: Sálvame. A partir de ahí su blog www.recetassinlactosa.com no ha parado de crecer, consiguiendo el premio al 2º mejor blog de cocina de España en 2014. Licenciado en Administración de Empresas y máster en Negocios Digitales, este almeriense afincado en Málaga compagina su carrera como bloguero con su trabajo de consultor de marketing digital, y ahora publica su primer libro de recetas: Postres sin lactosa.

www.youtube.com/oriello

www.facebook.com/orieloskitchen



LIBROS CÚPULA

Productos con lactosa (aunque no te lo esperes)

- **Carne envasada:** generalmente casi todos los preparados cárnicos que vienen en bandejas como la carne picada, las hamburguesas, o incluso carnes nobles como el solomillo envasado, llevan lactosa como conservante.
- **Embutidos:** fiambres de cerdo, pavo o pollo tanto loncheados como en tripa, como el jamón cocido, la pechuga, la mortadela, las salchichas, el salchichón, el chorizo, etcétera.
- **Aperitivos:** patatas de bolsa y gusanitos (generalmente aquellos con sabores añadidos a queso, a jamón, a kétchup, etcétera), frutos secos con sabores especiales (kikos, pipas, etcétera). El lactitol (E966) es un derivado de la lactosa que se usa como edulcorante en chicles sin azúcar, caramelos y muchos productos bajos en calorías.
- **Galletas:** casi todas las galletas (tipo María, hojaldradas, de sabores especiales, etcétera) llevan suero de leche, leche en polvo o lactosa como aditivo.
- **Panes:** Generalmente suelen llevar lactosa los panes envasados como el especial para hamburguesas, de molde, para perritos calientes, etcétera. También algunas barras de pan multicereales, *baguettes* o panes especiales pueden llevar leche o derivados.
- **Caldos:** caldos de carne, de pollo, de verduras y de pescado utilizan la lactosa como aditivo. Especialmente los concentrados.
- **Vinos y licores:** debemos tener precaución con las bebidas alcohólicas puesto que en el proceso de destilado de algunas (ron, ginebra, whisky, anís, etcétera) hay empresas que usan derivados lácteos (lactosuero, etcétera) en su elaboración. También en el proceso de fermentación de vinos, sidras, etcétera, las bodegas lo pueden usar como agente clarificante.
- **Medicamentos:** otro problema que nos encontramos es la dificultad de encontrar todo tipo de medicamentos, sobre todo los comprimidos (antiinflamatorios, antibióticos, anticonceptivos, antidepresivos, etcétera) sin lactosa como excipiente para la conservación de sus propiedades. Pedid siempre a vuestro farmacéutico que compruebe la lista de excipientes o leed vosotros mismos bien el prospecto. Sobres, jarabes y cápsulas es más probable que no lleven lactosa.



“Por desgracia, muchas empresas de alimentación y farmacéuticas no están teniendo en cuenta los millones de personas que dejamos de comprar sus productos sólo por ese aditivo que podrían sustituir fácilmente por otro que no nos causara problemas” Juanjo Fernández

LIBROS CÚPULA



POSTRES QUE PUEDES HACER SIN LACTOSA

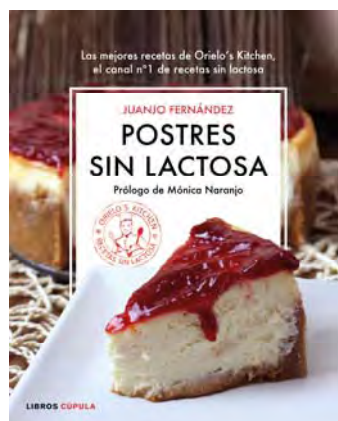
Tiramisú
Arroz con leche de avena
Brownies
Natillas de vainilla
Torrijas
Crema catalana de naranja
Milhojas de nata y frambuesas
Napolitanas de hojaldre
Banana bread

Crepes de nutella
Tortitas americanas
Muffins de chocolate
Turrón de chocolate
Helado de tarta de queso
Helado de turrón
Tarta de Zanahorias
Trata de tres chocolates

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

POSTRES SIN LACTOSA

Autor: Juanjo Fernández
Editorial: Libros Cúpula
Formato: 19 cm x 23,5 cm
256 páginas
Rústica con solapas
PVP c/IVA: 16,95€
A la venta el 19 de enero de 2017



LIBROS CÚPULA

COMO ES EL LIBRO POR DENTRO

CANUTILLOS DE HOJALDRE RELLENOS DE CREMA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 min + 2 h de espera

INGREDIENTES

(para unas 15 unidades)

1 lámina de hojaldre rectangular
sin lactosa
Azúcar
1 huevo
Crema pastelera (ver página 62)
Azúcar glas para decorar

ELABORACIÓN

1. Estiramos un poco la masa de hojaldre con la ayuda de un rodillo. Si no fuese rectangular, la cuadramos con un cuchillo.
2. Espolvoreamos azúcar por toda la superficie para endulzar el hojaldre.
3. Hacemos divisiones de la masa de unos 1,5 centímetros, primero marcamos la división y luego cortamos las tiras con un cuchillo o cortapastas.
4. Con un dedo mojado en aceite, engrasamos ligeramente los moldes (conos de acero inoxidable). Cogemos la tira que hemos recortado y la vamos enrollando en el cono montándola en cada vuelta sobre el final de la anterior, de manera que quede como una espiral.
5. Cuando tengamos todos los conos enrollados, los pincelamos con huevo batido para dorar el hojaldre al hornearlo.
6. En el horno precalentado a 200° C hornearmos los canutillos unos 13-15 minutos, hasta que estén dorados, en varias tandas.
7. Los colocamos en una rejilla para dejarlos enfriar unos segundos y los desmoldamos girando ligeramente el canutillo sobre el molde, sin tirar del hojaldre para no romperlo.
8. Cuando estén todos los canutillos fríos, los rellenamos de crema pastelera también fría con la ayuda de una manga, haciendo un rizo decorativo al final.
9. Por último espolvoreamos con azúcar glas, con ayuda de un pequeño colador, la parte de arriba de los canutillos rellenos.

NOTAS

Podemos rellenarlos también de crema pastelera de chocolate (ver página 66), de mesengue (ver página 68), de trufa o de nata montada.

Podemos encontrar fácilmente estos moldes para cornets o canutillos en hipermercados, ferreterías o tiendas especializadas, o incluso por internet.



BIZCOCHO DE NARANJA GLASEADO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 min + 40 min de horneado

INGREDIENTES (para 10 personas)

3 huevos
Zumo de 2 naranjas
Ralladura de 1 naranja
1 yogur natural sin lactosa
Harina (3 y 1/2 medidas de yogur)
Azúcar (2 medidas de yogur)
Mantequilla sin lactosa (1/2 medida
de yogur o 80 g)
1 sobre de levadura química

Glaseado de naranja

100 g de azúcar glas
3 cdas. de zumo de naranja

ELABORACIÓN

1. Rallamos la piel de una de las naranjas. Después, vamos a exprimir esa y la naranja restante (unos 200 mililitros de zumo). Reservamos tres cucharadas en un vaso para el glaseado.
2. Vaciamos el contenido del yogur en un cuenco para poder utilizarlo de vaso medidor. Lo lavamos y secamos muy bien.
3. En un recipiente vamos a añadir los tres huevos y el azúcar y vamos a batirlo con la batidora de varillas durante unos minutos hasta que la mezcla quede espumosa y blanquecina.
4. Después agregamos la ralladura de la naranja, el zumo, el contenido del yogur natural y lo mezclamos todo muy bien.
5. Derretimos la mantequilla en el microondas y la incorporamos a la mezcla hasta que quede perfectamente integrada.
6. Añadimos la harina tamizada y el sobre de levadura, batiendo cada vez que añadamos una medida. Y mezclamos muy bien con las varillas, hasta que no queden grumos.
7. Vertemos toda la mezcla bien batida en un molde engrasado con margarina vegetal y lo ponemos todo en el horno precalentado a 180° C con calor arriba y abajo 40 minutos. Comprobamos que está bien cocido con un palito.
8. Cuando esté listo, lo dejamos enfriar un par de horas antes de desmoldarlo.
9. Para hacer el glaseado mezclamos en un cuenco los 100 gramos de azúcar glas con tres cucharadas de zumo de naranja, removiendo intensamente con unas varillas o con una cuchara hasta formar un glaseado pastoso, no demasiado líquido y sin grumos.
10. Rociamos el glaseado sobre el bizcocho a modo decorativo.

NOTAS

Podemos adornarlo con unas rodajitas de naranja confitadas en almíbar. O si queremos hacerlo más ligero, incluso es posible prescindir del glaseado.



LIBROS CÚPULA

MAGNUMS® DE VAINILLA CON CHOCOLATE ALMENDRADO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 h + 12 h de congelado

INGREDIENTES (para 4 unidades)

Helado de vainilla sin lactosa (ver página 174)

Cobertura

200 g de chocolate de cobertura
2 cdas. de aceite o manteca de coco
o manteca sin lactosa (ver página 46)
Almendras en cubitos

ELABORACIÓN

1. Cuando hagamos nuestro helado de vainilla, antes de congelarlo, cuando todavía esté cremoso, llenamos los moldes tipo magnum poniéndole el palito de madera. Si usamos helado de vainilla que ya tengamos hecho en el congelador, simplemente lo dejamos descongelar un poco hasta que esté cremoso y podemos llenar los moldes.

2. Los metemos en el congelador al menos 12 horas para que estén bien duros.

Cobertura de chocolate almendrada

1. En un bol al baño maría fundimos el chocolate con la manteca de coco a fuego bajo para que no se queme. Cuando empiece a fundirse, apagamos el fuego y mezclamos muy bien (con el calor residual se fundirá todo).

2. Dejamos enfriar el chocolate unos 25 minutos hasta que esté tibio, casi frío, ya que si metemos el helado en el chocolate caliente se derretirá y no se quedará adherida la capa de chocolate.

3. Cuando el chocolate esté tibio, sacamos los helados del congelador y cubrimos con papel de

aluminio los palitos para no mancharlos. Con una cuchara, vamos vertiendo chocolate sobre el helado, encima del bol para aprovechar el que caiga de nuevo, dejando que oscurea el exceso.

4. Espolvoreamos almendra cruda en cubitos (o trocant) rápidamente, pues la manteca de coco, al ser una grasa saturada, hace que el chocolate solidifique mucho más aprisa en contacto con el helado, y una vez esté duro, la almendra no se quedará pegada.

5. Dejamos los helados escurriendo sobre una rejilla el posible exceso de chocolate (ponemos papel vegetal debajo para no ensuciar). Si usamos manteca, tendremos que meter los helados al congelador unos 10 minutos para que endurezca el chocolate.

NOTAS

El relleno del helado puede ser del sabor que más os guste (fresa, nata, chocolate...).



**Para más información a prensa, fotos y
ENTREVISTAS CON EL AUTOR**

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com - @libroscupula

lescudero@planeta.es