



PRIMEROS PLATOS



SEGUNDOS PLATOS



POSTRES

# Recetario Sin Lactosa



<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
Beneficios de los lácteos .....	3
¿No te sienta bien la leche? .....	3
Diferencia entre alergia e intolerancia .....	4
Alimentación sin lactosa .....	4
Kaiku Sin Lactosa® .....	5
Gama de productos Kaiku Sin Lactosa® .....	5
Referencias .....	5
<b>RECETAS SIN LACTOSA .....</b>	<b>6</b>
<b>PRIMEROS PLATOS .....</b>	<b>7</b>
Crema de calabacín con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa® ...	7
Espinacas a la crema con Kaiku Sin Lactosa® Entera.....	8
Pizza casera de atún, Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa® y tomate natural.....	9
Lasaña vegetal con Kaiku Sin Lactosa® Entera y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®.....	10
<b>SEGUNDOS PLATOS .....</b>	<b>11</b>
Libritos de lomo y Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®.....	11
Merluza a la salsa de perejil con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar .....	12
Brochetas de pollo y verduras con salsa de Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado .....	13
Pechuga de pavo en salsa de Kaiku Sin Lactosa® Entera y Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar .....	14
<b>POSTRES.....</b>	<b>15</b>
Bizcocho con Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado.....	15
Arroz con Kaiku Sin Lactosa® Entera .....	16
Flan de huevo con Kaiku Sin Lactosa® Entera .....	17
Ensalada de frutas con salsa de Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa.....	18

## Beneficios de los lácteos

La leche es el **primer alimento** que consumimos al nacer mediante la lactancia materna. Al finalizar la lactancia (recomendada hasta los 3 años de edad), se comienza a consumir leche de vaca, que se convierte en parte de la dieta cotidiana tanto de los niños como posteriormente de los adultos<sup>1,2</sup>.

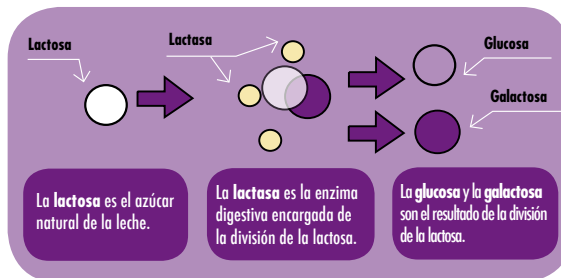
La **leche y sus derivados** (yogur, queso, batidos...) ofrecen diversos beneficios al organismo como son el aporte de **calcio, proteínas de alta calidad y vitaminas**<sup>1,2</sup>.

Así, los lácteos cumplen funciones específicas en diferentes momentos de nuestra vida. En el **embarazo** y la **lactancia** nos ayudan a cubrir las necesidades de nutrientes esenciales y a evitar la descalcificación. En la **infancia** y **adolescencia** colaboran en la formación de los huesos y dientes. De igual manera, para las mujeres en la **menopausia** sirven para cubrir las pérdidas de calcio y tratar de evitar la osteoporosis.

En la edad adulta se recomienda una ingesta de **2 a 4 raciones de lácteos al día**. Una ración está constituida por: un vaso de leche de 200-250 ml o dos yogures de 125 g o 40-60 g de queso curado o bien 80-125 g de queso fresco<sup>3</sup>.

**Los lácteos han de estar presentes en nuestra dieta en las diferentes etapas de nuestra vida.**

## ¿No te sienta bien la leche?



La **lactosa** es el azúcar natural de la leche.

La **lactasa** es la enzima digestiva encargada de la división de la lactosa.

La **glucosa** y la **galactosa** son el resultado de la división de la lactosa.

Hay personas a las que la leche les resulta un alimento de difícil digestión. Estas molestias pueden ser causadas por el azúcar natural que contiene la leche: **la lactosa**<sup>1</sup>.

Este azúcar, al llegar al intestino se desdobra en dos azúcares simples (glucosa y galactosa) que resultan de fácil digestión. Este desdoblamiento se lleva a cabo gracias a una enzima llamada **lactasa** presente en nuestro intestino<sup>4</sup>.

Pero si existe alguna deficiencia en esta enzima, la lactosa continúa su paso por el organismo sin poder digerirse.

Cuando esto ocurre, se producen **incómodas molestias intestinales** como diarrea, náuseas, dolor abdominal...<sup>4,5</sup>.

## Diferencia entre alergia e intolerancia

A veces, los síntomas de la **alergia a las proteínas de la leche de vaca** se confunden con los de la intolerancia a la lactosa, si bien son muy distintas.

	Intolerancia a la lactosa	Alergia a las proteínas de la leche de vaca
Intolerancia/ alergia a	Lactosa (azúcar de la leche)	Caseína (proteína de la leche)
Problema en	Aparato digestivo	Sistema inmunológico
Tipos	Genético. Debido a una agresión de la mucosa intestinal (virus, antibióticos, celiacía, etc...)	Genético
Tratamiento	Supresión de alimentos con lactosa	Supresión de los lácteos. Reemplazar la leche por fórmulas especiales
Síntomas	Náuseas, calambres, flatulencia, diarrea, inflamación...	Sarpullido, eczema, congestión nasal y tos, hinchazón de labios, boca y lengua
Población	Principalmente en adultos	Casi exclusivamente en la edad infantil

La gama de productos Kaiku Sin Lactosa® NO es apta para los alérgicos a las proteínas de la leche de vaca.

La intolerancia a la lactosa, el azúcar natural de la leche, es cada vez más común y afecta

alrededor del **35 al 50% de la población adulta española**<sup>6</sup>. Esta afección se debe a que las personas con intolerancia a la lactosa no producen la enzima lactasa en suficiente cantidad para poder digerir la lactosa de la leche, causándoles diferentes molestias<sup>4,5</sup>.

Muy distinto es la **alergia a las proteínas de la leche de vaca**, que es el resultado de una reacción inmunológica. En el tratamiento de la alergia se deben eliminar la leche y los derivados lácteos<sup>7</sup>, salvo que presenten proteínas hidrolizadas. En cambio, en el caso de la intolerancia a la lactosa se elegirán leche y derivados lácteos sin lactosa. Los síntomas de la alergia aparecen a nivel gastrointestinal, respiratorio, dérmico, etc., mientras que los de la intolerancia se localizan solamente a nivel gastrointestinal.

## Alimentación sin lactosa

La lactosa está presente tanto en la **leche y sus derivados** como en otro gran número de **alimentos y/o medicamentos**. Hay alimentos que no son derivados directos de la leche, pero que al contener leche en polvo contienen lactosa y por tanto pueden provocar dificultades en la digestión.

Si la lactosa resulta de difícil digestión y provoca molestias, se puede seguir una **dieta a base de lácteos a los que se les ha eliminado la lactosa** pero que mantienen todos los beneficios de la leche. Así, mientras nos beneficiamos del calcio y las proteínas de alta calidad de la leche y sus derivados podemos seguir disfrutando de unas perfectas digestiones.

Además de los lácteos a los que se les ha eliminado la lactosa, existen otros alimentos que también son ricos en calcio y carentes de lactosa, como por ejemplo: las espinacas, las acelgas, el huevo, las sardinas con raspa, los garbanzos, las nueces...

## Kaiku Sin Lactosa®

**Kaiku** fue en el año 2005 la primera que logró, gracias a una tecnología exclusiva, eliminar toda la lactosa de la leche manteniendo todos sus beneficios. Desde entonces, y siguiendo su filosofía de marca innovadora, año tras año **Kaiku** ha ofrecido a sus consumidores nuevos productos 100% digestivos manteniendo todo su sabor. Así, hoy en día, la gama morada **Kaiku Sin Lactosa®** es la más completa en lácteos sin lactosa.

Por su buen hacer y seguridad, desde el comienzo todos los productos de **Kaiku Sin Lactosa®** han contado con el sello de certificación de producto de "NO LACTOSA" otorgado por la Asociación de Intolerantes a la Lactosa España (ADILAC).



## Gama de productos Kaiku Sin Lactosa®

- Kaiku Sin Lactosa® Entera
- Kaiku Sin Lactosa® Semidesnatada
- Kaiku Sin Lactosa® Desnatada
- Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado
- Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa
- Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®
- Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®
- Batido de chocolate Kaiku Sin Lactosa®
- Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar
- Kaiku Sin Lactosa® para Montar
- Kaiku Benecol Zero Sin Lactosa®
- Kaiku Caffè Latte Zero Sin Lactosa®

Para más información acerca de la gama de productos **Kaiku Sin Lactosa®** visita la web [www.kaikusinlactosa.com](http://www.kaikusinlactosa.com)

**Únete a la Comunidad Morada Kaiku y descubre todos los beneficios de Kaiku Sin Lactosa®.**

## Referencias

- <sup>[1]</sup> **Mataix Verdú J.** Nutrición y Alimentación Humana. 9ª edición, Ergón. Madrid. 2009.
- <sup>[2]</sup> **Vidal García E.** Manual Práctico de Nutrición y Dietoterapia. Monsa-Prayma. 2009.
- <sup>[3]</sup> Guía de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2004.
- <sup>[4]</sup> **Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD.** Review article: lactose intolerance in clinical practice—myths and realities. *Aliment Pharmacol Ther.* 2008 Jan 15;27(2):93-103. Epub 2007 Oct 23.
- <sup>[5]</sup> **Hutyra T, Iwa czak B.** Lactose intolerance: pathophysiology, clinical symptoms, diagnosis and treatment. *Pol Merkur Lekarski.* 2009 Feb;26(152):148-52.
- <sup>[6]</sup> **Salas-Salvado J.** Nutrición y dietética clínica. Ed. Elsevier. España. 2008.
- <sup>[7]</sup> **Montalto M, Santoro L, D'Onofrio F, Curigliano V, Gallo A, Visca D, Cammarota G, Gasbarrini A, Gasbarrini G.** Adverse reactions to food: allergies and intolerances. *Dig Dis.* 2008;26(2):96-103. Epub 2008 Apr 21.



Te gusta, te sienta bien.





# Recetas Sin Lactosa

## Crema de calabacín con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®



### Consejos del experto:

- Para reducir las calorías, puedes sustituir Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar por Kaiku Sin Lactosa® Semidesnatada o Desnatada.
- Esta receta se puede elaborar con muchas otras verduras, por ejemplo con calabaza o puerro.

### Ingredientes para 4 personas:

- 700 g de Calabacín
- 1 Patata mediana
- 2 Puerros
- Aceite de oliva virgen
- 100 ml de Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar
- Sal y Pimienta
- Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®

### Elaboración:

En una cazuela poner a pochar los puerros, lavados y limpios, con dos cucharadas de aceite de oliva virgen. Pelar y picar el calabacín y añadir al sofrito. Salpimentar y dejar que se rehogue durante cinco minutos. Pelar, lavar y cortar en trozos la patata. Incorporarla a la cazuela y cubrir la verdura de agua. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego medio-bajo durante veinte minutos.

Apagar el fuego y añadir Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar. Con la ayuda de una batidora, triturar todo. Presentar la crema en platos hondos y esparcir por encima Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
218 kcal	7,8 g	14 g	16 g

Alto contenido de Ácido Fólico • Fuente de Calcio • Fuente de Potasio

La crema de calabacín es una receta de preparación sencilla que gusta a toda la familia. Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar le da un toque de cremosidad al plato, además de aportar calcio y proteínas de buena calidad. Las cremas de verduras son ideales para incluir como primer plato en una alimentación saludable y equilibrada.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

### Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de Espinacas frescas
- 1 Cebolla
- 50 g de Bacón
- 50 g de Pasas
- 1 cucharada de Harina
- Aceite de oliva
- 200 ml de **Kaiku Sin Lactosa® Entera**
- Sal, Pimienta y Nuez moscada

### Elaboración:

En una cazuela poner a cocer las espinacas en abundante agua con sal. Por otro lado, trocear la cebolla y rehogarla en aceite. A continuación, añadir el bacón cortado en tiras junto con las pasas. Cuando el sofrito esté preparado, preparar una bechamel. Para ello, sofreír la harina en una sartén con aceite y añadir poco a poco un vaso de **Kaiku Sin Lactosa® Entera**, sin dejar de remover. Cuando la salsa esté ligada, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Escurrir las espinacas después de su cocción y servirlas con la bechamel por encima.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
238 kcal	7,4 g	16,5 g	15 g

Alto contenido de Ácido Fólico • Fuente de Calcio • Fuente de Hierro

Las espinacas son un alimento muy recomendable por sus cualidades nutricionales y su sencillez a la hora de cocinar. La bechamel elaborada con **Kaiku Sin Lactosa® Entera** hace que el plato sea muy apetecible. Los platos de verduras, como las espinacas, constituyen un primer plato aconsejado dentro de una alimentación saludable y equilibrada.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Espinacas a la crema con Kaiku Sin Lactosa® Entera



### Consejos del experto:

- Para darle un toque crujiente, gratinar las espinacas a la crema en el horno. Añadir **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®** por encima.
- También se puede utilizar **Kaiku Sin Lactosa® Semidesnatada** o **Desnatada** para elaborar la receta.

## Pizza casera de atún, Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa® y tomate natural



### Consejos del experto:

- Se puede innovar y hacer la pizza con los ingredientes preferidos. Probar con jamón cocido y champiñones.
- Junto con una ensalada mixta y **Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa**, se disfruta de una comida o cena completa.

### Ingredientes para 4 personas:

- 250 ml de Kaiku Sin Lactosa® Entera
- 400 g de Harina
- 10 g de Levadura de panadería
- 2 Tomates maduros grandes
- 2 latas de Atún al natural
- 100 g de **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®**
- Aceite de oliva
- Sal y Orégano

### Elaboración:

Poner en un bol **Kaiku Sin Lactosa® Entera** tibia, la levadura, la harina, una cucharada de aceite y una pizca de sal. Mezclar y remover bien hasta conseguir una masa. Trabajar bien la masa y extenderla con la ayuda de un rodillo. Sobre la masa, colocar rodajas finas de tomate y sobre el tomate disponer el atún de forma homogénea. Finalmente, cubrir la pizza con **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®** y añadir el orégano. Hornear la pizza a 180-200 °C durante 25 minutos.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
569 kcal	25,5 g	16,1 g	85,2 g

Alto contenido de vitamina D y E • Alto contenido en Calcio • Fuente de Hierro

La pizza está pensada para un día festivo y puede servir como plato único, junto a una ensalada. El **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®** es ideal para poder disfrutar de una buena pizza casera.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

### Ingredientes para 4 personas:

- 8 hojas de Lasaña
- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento
- 1 Berenjena
- 1 Calabacín pequeño
- 200 g de Tomate triturado
- 200 ml de **Kaiku Sin Lactosa® Entera**
- 2 cucharadas de Harina
- Aceite de oliva
- Sal, Pimiento y Nuez moscada
- **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®**

### Elaboración:

En una cazuela poner a hervir las hojas de lasaña y reservar. Por otro lado, cortar las verduras en trozos y sofreírlas en una sartén con aceite de oliva y sal. Añadir el tomate. En una sartén aparte, hacer una bechamel sofrriendo la harina y añadiéndole poco a poco **Kaiku Sin Lactosa® Entera** sin dejar de remover, hasta que espese. Acabar la bechamel añadiendo sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Disponer la lasaña en una bandeja de horno, colocando las verduras entre dos capas de hojas de lasaña y cubriendo todo con la bechamel. Finalmente, espolvorear la lasaña con el **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®** y gratinar en el horno unos minutos.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
257 kcal	9,1 g	12,2 g	26,2 g

Fuente de vitamina B<sub>6</sub> • Fuente de vitamina E • Fuente de Calcio

La lasaña de verduras es una receta nutritiva para todas las edades. El toque final del **Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®** le otorga al plato un acabado atractivo y un aporte nutricional interesante debido a su contenido en calcio y proteínas de buena calidad.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Lasaña vegetal con Kaiku Sin Lactosa® Entera y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®



### Consejos del experto:

- Se puede hacer una lasaña variada para sorprender a toda la familia, poniendo una de las capas de carne o de atún y otra de verduras.
- Para hacer los tiempos de espera en la cocina más amenos, nada como tomar un descanso y disfrutar de un **Kaiku Caffè Latte Zero Sin Lactosa®**.

## Libritos de lomo y Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®



### Consejos del experto:

- Colocar los alimentos sobre papel absorbente una vez cocinados para retirar el exceso de aceite.
- Para elaborar un menú semanal saludable, se deben incluir las diferentes carnes magras: pollo y pavo sin piel, carne de conejo y cortes magros de cerdo, como el lomo.

### Ingredientes para 4 personas:

- 8 filetes de Lomo de cerdo
- 4 lonchas de **Queso Gouda Kaiku Sin Lactosa®**
- 1 Huevo
- Pan rallado
- 2 Patatas
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva

### Elaboración:

Salpimentar los filetes y poner una loncha de **Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®** entre dos filetes. Pasar por huevo y pan rallado. En una sartén con aceite caliente, freír los filetes. Cortar las patatas de forma rectangular y freír, añadir sal. Servir los filetes con las patatas como guarnición.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
267 kcal	30,4 g	14 g	5 g

Alto contenido de vitamina B<sub>12</sub> • Fuente de Hierro • Fuente de Zinc

Los libritos de lomo y queso son una combinación muy completa y atractiva, que une una carne magra, como es el lomo de cerdo que aporta proteínas de buena calidad, con un contenido bajo en grasa, junto con el **Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®** que aporta además calcio.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Ingredientes para 4 personas:

- 4 lomos de Merluza
- 200 g de Patatas
- 200 g de Zanahorias
- 100 g de Judías verdes
- 100 ml de **Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar**
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta

## Elaboración:

Colocar los lomos de merluza en una placa de horno con un poco de aceite y hornear 10 minutos. Por otro lado hervir las patatas, las zanahorias y las judías verdes peladas en agua con sal. Finalmente, sobre la merluza verter **Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar** y espolvorear con el perejil. Hornear durante 10 minutos más. Servir la merluza junto con las verduras hervidas.

## Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
184 kcal	15,8 g	8,5 g	11,3 g

Alto contenido de vitamina A • Alto contenido de vitamina B<sub>12</sub> • Fuente de Potasio

El pescado es un alimento que debemos tener siempre presente en nuestra dieta. Buscar maneras divertidas y sencillas de prepararlo es la mejor forma de incluirlo en nuestros platos. Eso lo conseguimos gracias a **Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar**.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Merluza a la salsa de perejil con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar



## Consejos del experto:

- La merluza, el mero y el lenguado son pescados blancos, mientras que el atún, el salmón y las sardinas son azules. Se debe tomar de todos para tener una alimentación saludable.
- Si los niveles de colesterol son elevados, no olvidar tomar una botellita de **Kaiku Benecol Zero Sin Lactosa®** después de la comida más importante del día.

## Brochetas de pollo y verduras con salsa de Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado



### Consejos del experto:

- Se puede utilizar la salsa de **Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado** en los platos de pescados, o en ensaladas, utilizando diferentes especias.
- Se recomienda cocinar a la plancha, utilizando una pequeña cantidad de aceite de oliva.

### Ingredientes para 4 personas:

- 600 g de Pechuga de pollo entera
- 400 g de Harina
- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 8 Tomates cherry
- 2 **Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado**
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Albahaca

### Elaboración:

Cortar las pechugas de pollo en trozos rectangulares. Limpiar y trocear en porciones grandes la cebolla y los pimientos. Lavar los tomates cherry. Insertar en una brocheta los ingredientes colocando una porción de pollo, pimiento, cebolla, tomate y repetir la serie. Salpimentar y cocinar las brochetas a la plancha con un chorro de aceite de oliva. Por otro lado, introducir en un bol **Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado**, una cucharada de aceite de oliva y albahaca picada, mezclar bien y acompañar las brochetas con la salsa.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
315 kcal	34,9 g	14,4 g	11,4 g

Alto contenido de vitamina B<sub>6</sub> • Fuente de Hierro • Fuente de Zinc

Las brochetas son una combinación divertida y nutritiva para los más pequeños, que une las vitaminas y minerales de las verduras, las proteínas de buena calidad del pollo y el calcio que aporta **Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado**.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Ingredientes para 4 personas:

- 4 filetes de Pechuga de pavo
- 1 Cebolla
- 100 ml de **Kaiku Sin Lactosa® Entera**
- 100 ml de **Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar**
- Lechugas variadas
- Aceite de oliva
- Cebollino
- Sal y Pimienta

## Elaboración:

Salpimentar los filetes de pavo, cocinarlos en una sartén con un poco de aceite y reservar aparte cuando estén cocinados. En la misma sartén, sofreír la cebolla cortada fina (si es necesario añadir un poco más de aceite). Cuando la cebolla esté pochada, añadir **Kaiku Sin Lactosa® Entera** y **Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar**. Cuando la salsa haya espesado lo suficiente, introducir los filetes de pavo y dejar al fuego unos minutos más. Servir acompañado de las lechugas a modo de bouquet y el cebollino.

## Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
310 kcal	34,4 g	16,6 g	4,7 g

Alto contenido de vitamina B<sub>6</sub> • Fuente de Zinc

La pechuga de pavo con salsa es una combinación novedosa y nutritiva, que une al pavo, que aporta proteínas de buena calidad, con la salsa de **Kaiku Sin Lactosa®** que aporta además calcio y vitamina D.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Pechuga de pavo en salsa de Kaiku Sin Lactosa® Entera y Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar



## Consejos del experto:

- Para hacer las salsas de **Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar** más ligeras, añadir **Kaiku Sin Lactosa® Entera**.
- Se recomienda no abusar de la sal en las comidas.

## Bizcocho con Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado



### Consejos del experto:

- Los niños pueden tomar bizcocho con **Batido de chocolate Kaiku Sin Lactosa®** y los mayores disfrutarán acompañándolo de **Kaiku Caffè Latte Zero Sin Lactosa®**.
- Se puede tomar bizcocho como postre de una de las comidas principales, alternando su consumo con el de otros postres saludables como frutas o productos lácteos.

### Ingredientes para 8 personas:

- 1 Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado
- 1 medida del envase de Aceite de girasol
- 2 medidas del envase de Azúcar
- 3 medidas del envase de Harina
- 3 Huevos
- 1 sobre de Levadura
- Ralladura de limón
- Azúcar glass

### Elaboración:

En un bol, añadir todos los ingredientes y mezclar hasta que resulte una masa homogénea.

Espolvorear un molde con harina, y verter la mezcla anterior. Precalentar el horno a 180°C e introducir el bizcocho. Hornear los 5 primeros minutos a 180°C y 40 minutos más a 160°C, pinchando con un palillo para comprobar si está listo. Decorar con azúcar glass.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
270 kcal	5 g	8,8 g	45,7 g

Fuente de vitamina E

La bollería casera es una opción saludable para configurar un desayuno completo, formado además por un alimento del grupo de los lácteos y una ración de fruta. También puede formar parte de la media mañana o la merienda equilibrada, aportando hidratos de carbono.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Ingredientes para 4 personas:

- 1 l de Kaiku Sin Lactosa® Entera
- 100 g de Arroz
- 80 g de Azúcar
- 1 corteza de Limón
- Canela

## Elaboración:

Poner el litro de Kaiku Sin Lactosa® Entera en una cazuela junto con el azúcar y la corteza de limón. Cuando empiece a hervir, añadir el arroz e ir removiendo, a fuego suave, para que no se pegue. Cuando el arroz esté blando, retirar del fuego, servir en cuencos individuales y espolvorear con canela.

## Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
296 kcal	9,2 g	9,1 g	46,7 g

Alto contenido de vitamina A • Alto contenido de vitamina D •  
Alto contenido de Calcio

Los postres caseros de toda la vida son, en el fondo, con los que más disfrutamos. Como en este caso, en el que el arroz unido con Kaiku Sin Lactosa® Entera nos ofrece un buen reconstituyente energético con un aporte importante de calcio y vitaminas A y D.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Arroz con Kaiku Sin Lactosa® Entera



## Consejos del experto:

- Para sorprender a los invitados con una nueva receta, triturar el Arroz con Kaiku Sin Lactosa® Entera, batir un envase de Kaiku Sin Lactosa® para Montar, y mezclarlo todo. Se obtiene una rica espuma.

## Flan de huevo con Kaiku Sin Lactosa® Entera



### Consejos del experto:

- Para darse un capricho, acompañar el flan con Kaiku Sin Lactosa® para Montar.
- La técnica del baño María es muy recomendable para cocinar gran variedad de alimentos.

### Ingredientes para 8 personas:

- 1 l de Kaiku Sin Lactosa® Entera
- 8 Huevos
- 200 g de Azúcar
- Caramelo líquido

### Elaboración:

Mezclar en un recipiente de vidrio los huevos batidos con el azúcar y el litro de Kaiku Sin Lactosa® Entera. Colocar el recipiente al baño María (se puede hacer en una cazuela a fuego fuerte, o en el horno a 180-200°C) hasta que cuaje el flan. Para comprobar si está cuajado, al introducir un palillo, éste debe salir limpio. Servir el flan rociado con el caramelo líquido.

### Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
229 kcal	11,5 g	13 g	17,2 g

Alto contenido de vitamina B<sub>12</sub> • Alto contenido de vitamina D •  
Alto contenido de Calcio

El flan es un postre clásico que nos aporta las proteínas y energía de los huevos y el calcio de Kaiku Sin Lactosa® Entera. Sin olvidar el aporte de vitamina D que nos ofrece.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Ingredientes para 4 personas:

- 200 g de Fresas
- 2 Plátanos medianos
- 2 Manzanas
- 4 Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa

## Elaboración:

Limpiar las fresas, pelar los plátanos y las manzanas. Trocear todas las frutas, repartir en cuencos y añadir Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa en cada uno de ellos.

## Valoración nutricional:

Energía	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
139 kcal	3,1 g	2,8 g	26,6 g

Alto contenido de vitamina C • Fuente de Ácido Fólico

Lleno de sabor, vitaminas y facilísimo de preparar. Sólo hay que añadir Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa a las frutas que más te gustan para hallar la combinación perfecta.

*No olvide comprobar el contenido de lactosa en el etiquetado de los alimentos*

## Ensalada de frutas con salsa de Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa



## Consejos del experto:

- Esta receta se puede tomar en cualquier momento: a media mañana, en la merienda, o en el postre de las comidas principales.
- Para hacer un batido riquísimo, sustituir Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa por Kaiku Sin Lactosa® Entera, Semidesnatada o Desnatada y triturar todos los ingredientes.

ra. Flan de huevo con Kaiku Sin Lactosa® Entera. Ensalada de frutas con salsa de Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa. Crema de calabacín con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®. Espinacas a la crema con Kaiku Sin Lactosa® Entera. Pizza casera de atún, Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa® y tomate natural. Lasaña vegetal con Kaiku Sin Lactosa® Entera y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®. Libritos de lomo y Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®. Merluza a la salsa de perejil con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar. Brochetas de pollo y verduras con salsa de Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado. Pechuga de pavo en salsa de Kaiku Sin Lactosa® Entera y Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar. Bizcocho con Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado. Arroz con Kaiku Sin Lactosa® Entera. Flan de huevo con Kaiku Sin Lactosa® Entera. Ensalada de frutas con salsa de Kaiku Sin Lactosa® sabor Fresa. Crema de calabacín con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®. Espinacas a la crema con Kaiku Sin Lactosa® Entera. Pizza casera de atún, Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa® y tomate natural. Lasaña vegetal con Kaiku Sin Lactosa® Entera y Queso Emmental rallado Kaiku Sin Lactosa®. Libritos de lomo y Queso Gouda en lonchas Kaiku Sin Lactosa®. Merluza a la salsa de perejil con Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar. Brochetas de pollo y verduras con salsa de Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado. Pechuga de pavo en salsa de Kaiku Sin Lactosa® Entera y Kaiku Sin Lactosa® para Cocinar. Bizcocho con Kaiku Sin Lactosa® Natural Azucarado. Arroz con Kaiku Sin Lactosa® Entera. Flan de huevo con Kaiku Sin Lactosa®



Te gusta, te sienta bien.



Paseo de Mikeletegi 55  
20009 DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN  
[www.kaiku.es](http://www.kaiku.es)  
[www.kaikusinlactosa.com](http://www.kaikusinlactosa.com)