



ROSCÓN DE REYES con harina Loprofin y relleno de BUTTERCREAM DE NARANJA



Recetas Navideñas

Ingredientes para un roscón (6-8 raciones):

- 200 ml de sustituto de leche apteica (templada)
- 5 gr de levadura de panadería (la de color marrón que viene en la caja de Loprofin)
- ralladura de 1/2 naranja
- ralladura de 1/2 limón
- 100 gr de azúcar blanco
- 1 cucharadita de agua de Azahar
- 250 gr de harina apteica MIX LOPROFIN prep.panificable
- 35 ml (4 cucharadas) de aceite de oliva v.e.

Para la decoración:

- 4 ó 5 cucharaditas de azúcar blanco + 1/2 cucharadita de agua de Azahar + 1/2 cucharadita de agua corriente
- trocitos de fruta escarchada, si gustan. Si no, se pueden utilizar colorantes alimentarios para tinter el azúcar mojado, y el efecto visual es muy similar

Elaboración:

1. En un vaso, templar la leche apteica en el microondas y diluir en ella la levadura marrón de panadería. Remover hasta deshacer todos los grumitos. Reservar, veremos que espuma.
(Esta levadura seca de panadería no necesita ser disuelta en un líquido templado como ocurre con la levadura fresca, pero lo hago así para dar mayor impulso a la fermentación).
2. En un bol, poner la ralladura de naranja, la ralladura de limón, el azúcar blanco y la cucharadita de agua de Azahar. Remover con una cuchara.
3. Incorporar ahora la harina Loprofin, mezclar con la cuchara y formar un volcán.
4. Terminar por añadir al bol la leche con la levadura diluida y el aceite de oliva.



Recetas Navideñas

5. Remover los ingredientes con la cuchara hasta conseguir una mezcla homogénea y fluida.

El resultado es una mezcla, no una masa que se pueda trabajar con las manos.



6. Engrasar el molde con forma de roscón y verter la mezcla en él.

Recetas Navideñas



Este sería el momento de decorar la masa con los trozos de fruta escarchada y con el azúcar mojado, pero corremos el riesgo de que se hundan durante la fermentación, ya que la masa es muy fluida. Por eso, en este caso, lo haré después.

7. Ahora toca dejarlo fermentar en un lugar templado y sin corrientes de aire.

Yo para este menester uso el horno:

- enciendo el horno a la mínima temperatura, que en mi caso es 60°. (A esta temperatura no hornea, solo calienta).
- en la bandeja del horno pongo un paño de algodón doblado y encima coloco el molde (no os preocupéis, a esta temperatura no se quema) y la bandeja del horno, en la parte más baja.
- sobre la rejilla pongo un trozo de papel de aluminio y la coloco a media altura, por encima del molde. Así evito que el calor le de directamente a la masa y dejo espacio para que la masa crezca. Tener en cuenta que debe doblar su volumen.
- y lo deajo fermentar como mínimo 1 hora. Esta vez lo he dejado 1 hora y media aproximadamente.

La cocina la mantengo cerrada durante todo el tiempo que dura la fermentación para evitar las corrientes de aire.

Y este es el aspecto que presenta la masa después de la hora y media de fermentación.

Recetas Navideñas



8. Sin sacar el molde del horno para que no pierda calor, quitar el paño de algodón y decorar con el azúcar mojado en unas gotas de agua de Azahar y agua corriente en partes iguales.

Mezclamos con los dedos y esparcimos terrones por encima.

9. Cerrar la puerta del horno y subir la temperatura a 180°. Hornear durante 20-25 minutos aproxm.

Si se dora muy pronto por encima, colocar un papel de aluminio sobre la rejilla una posición por encima del roscón, para evitar que se queme.

10. Pinchar para comprobar que está cocido. Una vez listo, sacar la bandeja y dejar enfriar unos minutos antes de desmoldar.

Queda muy muy tierno, así que manipular con cuidado.

11. Se puede comer solo, resulta muy esponjoso y con el delicioso sabor a cítricos tan característico de este dulce.

Pero también se puede rellenar. Para ello se puede elaborar una fina crema de mantequilla con sabor a naranja que estará lista en unos minutos.

PARA ELABORAR LA BUTTERCREAM DE NARANJA:

Recetas Navideñas

- 60 gr de mantequilla a temperatura ambiente (blanda, no derretida)
- 60 gr de azúcar glass
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 1/2 cucharadita de ralladura de naranja

Batir todos los ingredientes con la batidora para formar una crema fina. Conservar en la nevera en un recipiente hermético. Para una textura de nuevo más fluida dejar a temperatura ambiente.



Si se quiere rellenar el roscón, abrirlo por la mitad con un cuchillo de sierra y proceder a untarlo con la crema de mantequilla de naranja. Volver a colocar la mitad superior del roscón y listo para comer.

Aconsejo no rellenarlo entero de antemano, por si quieren comerlo solo. Cada cual a su antojo, puede untar con la crema de mantequilla sabor naranja en su ración individual.

Cálculo de la fenilalanina:

HARINA LOPROFIN MIX: según el fabricante, los 100 gr de producto



Recetas Navideñas

contienen 0,31 gr de proteínas, así que los 250 gr usados en esta receta tendrán $(250 \times 0,31) \div 100 = 0,775$ gr de proteínas. Multiplicamos por 35 mg phe (Prot.Medio Valor) $0,775 \times 35 =$ **27,13 mg phe.**

LEVADURA DE PANADERÍA: según el fabricante, los 8,5 gr que pesa el sobre de levadura que trae la caja de harina contienen 3,8 gr de proteínas, así que los 5 gr usados en esta receta tendrán $(5 \times 3,8) \div 8,5 = 2,24$ gr de proteínas. Multiplicamos por 50 mg phe (Prot.Alto Valor) $2,24 \times 50 =$ **111,76 mg phe.**

Sumamos: $27,13 + 111,76 =$ **138,89 mg phe en total el roscón sin relleno.**

Si se divide en **6 raciones:** $138,89 \div 6 =$ **23,15 mg phe c/u.**

Si se divide en **8 raciones:** $138,89 \div 8 =$ **17,36 mg phe c/u.**

BUTTERCREAM DE NARANJA:

MANTEQUILLA: según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 0,5 gr de proteínas, así que los 60 gr tendrán $(60 \times 0,5) \div 100 = 0,3$ gr de proteínas. Multiplicamos por 50 mg phe (Prot.Alto Valor) $0,3 \times 50 =$ **15 mg phe en total toda la buttercream.**

Por la poca cantidad que se llega a usar en cada ración, considero este relleno prácticamente apteico.