



Consulte con el profesional en nutrición o médico tratante, si puede incorporar estas recetas en su alimentación.





#### **Medidas**



Pudín de plátano y cacao



Fresas y melocotones con crema



Café moca frappé



Semi frío de maracuyá con crumble de manzana



Batido cremoso de yacón y melón



Cholao



Helado rápido de frutos amarillos y albahaca



# Guía de Medidas

#### **Medidas cucharas**



Una cucharada (de 13 a 15 g aprox.)

#### Medidas vaso o taza



1/2 Cucharada (de 6 a 7.5 g aprox.)

1/2 Vaso o taza 100 ml aprox.

**1** Vaso o taza 200 ml aprox.



Una cucharadita colmada (de 3 a 5 g aprox.)



1/2 Cucharadita (1.5 a 2.5 g aprox.)



1/4 de cucharadita (0,5 a 1 g aprox.)



# Pudín de plátano y cacao

#### **Ingredientes**

# **PROWHEY Kalori** sabor a vainilla caramelo

7 Medidas





Plátano maduro ¼ Unidad u 80 g



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



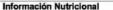
Chocolate sin azúcar 1 Pastilla u 8 g



Almendras tostadas 1 Cucharadita o 5 g

#### Preparación

- 1 Triturar el plátano maduro.
- 2 Trocear el chocolate.
- (3) Mezclar el puré de plátano, el endulzante, el chocolate y el **PROWHEY Kalori** hasta que todos los ingredientes se incorporen.
- 4 Disponer en un molde y refrigerar por 2 horas.
- Servir con almendras tostadas por encima.



Tamaño por porción 180g

Cantidad por porción	
Calorías 550	Calorias de la grasa 150
	Valor Diario*
Grasa Total 17 g	26%
Grasa Saturada 2 g	9%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 410mg	17%
Carbohidrato Total 82 g	27%
Fibra dietaria 5 g	16%
Azúcares 14 g	2511.012
Proteína 23 o	

Vitamina A 35%	Vitamina C 850%
Calcio 40%	Hierro 45%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorias. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.









# Fresas y melocotones con crema

### Ingredientes

## **PROWHEY Kalori** sabor a vainilla caramelo

7 Medida

Fresas maduras





Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g



Agua <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Taza o 100 m



Banano ½ Unidad o 50 g

### Preparación

- Lavar las frutas.
- Cortar las fresas en láminas y los melocotones en cascos o gajos.
- 3 Licuar el **PROWHEY Kalori** junto con el endulzante, el agua y el banano.
- En un recipiente de vidrio, disponer las frutas y la crema de PROWHEY Kalori por capas, refrigerar media hora y servir.



Información Nutricional

Tamaño por porción 290g

Proteina 21 q

Calorías 470 Calorías de la grasa 110

Valor Diario\*

Vitamina A 25% Vitamina C 860%
Calcio 40% Hierro 45%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.





# Café moca frappé

#### Ingredientes

# **PROWHEY Kalori** sabor a vainilla caramelo

7 Medidas





Café soluble 2 Cucharaditas o 10 g



Agua caliente ½ Taza o 100 ml



Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g



Cocoa

1/4 Cucharadita o 1 g



Hielo

½ Taza o 100 g



Canela

1/4 Cucharadita o 1 g



ideal como bebida entre comidas



## Preparación

- Disolver el café en agua caliente.
- 2 Licuar el café junto con el endulzante, el **PROWHEY Kalori**, la cocoa y el hielo.
- Servir con la canela espolvoreada por encima.

#### Información Nutricional

Tamaño por porción 300g

Cantidad por porción	
Calorías 410	Calorías de la grasa 110
	Valor Diario*
Grasa Total 12 g	19%
Grasa Saturada 2 g	10%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 380mg	16%
Carbohidrato Total 57 g	19%
Fibra dietaria 4 g	16%
Azúcares 0 q	

Proteina	21 g

Vitamina A 35%	Vitamina C 830%
Calcio 40%	Hierro 45%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorias. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.



# Semi frío de maracuyá con crumble de manzana

## **Ingredientes**

**PROWHEY Kalori** sabor a vainilla caramelo





Manzana verde 1/4 Unidad o 20 g



Galleta sin azúcar 1 Unidad o 10 g



Agua

½ Taza o 100 ml



Endulzante estevia 1/4 Cucharadita o 1 g



Spezante<sup>®</sup>

3 Cucharadas o 45 g

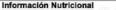


Maracuyá

2 Cucharadas o 30 g

#### Preparación

- Rallar la manzana, junto con la galleta, dejando ciertos trozos que se sientan en la preparación.
- 2 Calentar una sartén y adicionar la mezcla anterior, dejar cocinar a fuego bajo durante 3 minuticos o hasta que se vaya espesando.
- 3 Licuar el **PROWHEY Kalori**, junto con el maracuyá, el agua, el endulzante y el Spezante, hasta que tome textura de pudín.
- 4 Disponer la mezcla de galleta y manzana en el fondo de un molde o copa, verter la mezcla de **PROWHEY Kalori** encima y refrigerar por 1 hora si desea el producto frío.



Tamaño por porción 260g

Valor Diario* 24%
24%
12%
0%
18%
24%
20%
904000000

Vitamina C 840%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una



ideal como postre



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación



# Batido cremoso de yacón y melón

#### **Ingredientes**

# **PROWHEY Kalori** sabor a vainilla caramelo

2 Cuc

2 Cucharadas o 30 g



Yacón 2 Cucharadas o 30 g



Naranja entera sin cascara ¼ Unidad o 20 g



Agua 1/2 Taza o 100 ml

#### Preparación

- 1 Pelar el melón, retirar las semillas y cortar en cubos.
- 2 Pelar el yacón y cortar en cubos.
- 3) Adicionar todos los ingredientes junto con el PROWHEY Kalori en una licuadora y procesar durante 2 minutos o hasta obtener una textura homogénea.
- (4) Consumir al clima o frío con un poco de hielo o frapear adicionando hielo al licuado.

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.

#### Información Nutricional

Tamaño por porción 270g

Proteina 22 g

 Cantidad por porción
 Calorías de la grasa 120

 Calorías 420
 Valor Diario\*

 Grasa Total 12 g
 19%

 Grasa Saturada 1,5 g
 8%

 Colesterol 0 mg
 0%

 Sodio 380mg
 16%

 Carbohidrato Total 58 g
 19%

 Fibra dietaria 5 g
 20%

 Azúcares 5 g
 20%

Vitamina A 40%	Vitamina C 850%
Calcio 40%	Hierro 40%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



ideal como bebida entre comidas





## Cholao

## Ingredientes

#### **PROWHEY Kalori** sabor a vainilla caramelo





Papaya

2 Cucharaditas o 10 g



Uvas rojas 2 Unidades o 10 g



Maracuyá 2 Cucharaditas o 10 g



Piña

2 Cucharaditas o 10 g



Fresa

1 Unidad o 10 g



Agua

½ Taza o 100 ml



Hielo

½ Taza

Preparación

- Lavar todas las frutas, cortarlas en cubos pequeños y disponerlas en una licuadora junto con el **PROWHEY Kalori** y el hielo.
- 2 Procesar hasta obtener una textura frapeada, servir con trozos de fruta por encima.
- También se puede servir de forma tradicional procesando el **PROWHEY Kalori** con el agua y el hielo, cortando las frutas muy pequeñas y sirviendo cada ingrediente por capas.



ideal como bebida refrescante, postre o entre comidas.



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.

#### Información Nutricional

Tamaño por porción 340g

Calorías 410	Calorías de la grasa 120
	Valor Diario*
Grasa Total 12 g	19%
Grasa Saturada 1,5 g	8%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 370mg	15%
Carbohidrato Total 57 g	19%
Fibra dietaria 4 g	16%
Azúcares 6 q	
Proteina 21 g	

Vitamina A 25%	Vitamina C 860%
Calcio 40%	Hierro 45%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser



# Helado rápido de frutos amarillos y albahaca

## Ingredientes

## PROWHEY Kalori sabor a vainilla caramelo

7 Medidas





Banano ½ Unidad o 40 g



Uchuvas 3 Unidades o 10 g



Mango tommy maduro en cubos
2 Cucharaditas o 10 g



Piña en rodajas delgadas ¼ Rodaja o 10 g



Albahaca 2 Hoias



Almendras 1 Cucharadita o 5 g

#### Preparación

- Lavar y desinfectar las frutas.
- 2 Congelar todas las frutas mínimo durante 2 horas.
- 3 Licuar el banano, las uchuvas, el mango, la piña, la albahaca y el PROWHEY Kalori.
- 4 Tostar las almendras e incorporarlas a la mezcla y servir.

#### Información Nutricional

Tamaño por porción 170g

Cantidad por porción Calorías 480	Calorías de la grasa 140
An an excepts	Valor Diario*
Grasa Total 15 g	23%
Grasa Saturada 2 g	9%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 410mg	17%
Carbohidrato Total 66 g	22%
Fibra dietaria 6 g	23%
Azúcares 3 g	A 3400000
Proteina 23 g	

Vitamina A 25%	Vitamina C 860%
Calcio 45%	Hierro 50%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



ideal como postre o entre comidas











PROWHEY Kalori Alimento para propósitos médicos especiales en polvo, fórmula polimérica hipercalórica, hiperproteica, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, vitaminas y minerales para dar soporte nutricional oral o por sonda a adolescentes mayores de 14 años y adultos con desnutrición proteico-calórica secundaria a situaciones clínicas hipermetabólicas o con diagnóstico de enfermedades desgastantes y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada: fibrosis quística, caquexía cardíaca como resultado de falla cardíaca, quemaduras grado II y III, esclerosis lateral amiotrófica y la infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) categorías CDC: B2, B3, C1, C2 y C3.

Registro Sanitario Invima RSA-0008103-2019







Ciencias de la Nutrición y los Alimentos

Este documento es para uso informativo y educacional. Es propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción o distribución, requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR S.A.S.