



PROWHEY ONCARE



Consulte con su nutricionista o médico,
si puede incorporar estas recetas en su alimentación.

PROWHEY
ONCARE



Medidas



Fondo o caldo de vegetales base



Crema de maíz dulce



ChocoCafé de avena y almendras



Crema de ahuyama caramelizada



Helado rápido



ShotGel de Piña Mojito



Guayaba Frappé



Té verde cítrico



Guía de medidas

Medidas vaso o taza

1/2 Vaso o taza
100 ml aprox



1 Vaso o taza
200 ml aprox



Medidas cucharas

Una cucharada
de 13 a 15 g aprox



$\frac{1}{2}$ Cucharada
de 6 a 7.5 g aprox



Una cucharadita colmada
de 3 a 5 g aprox



$\frac{1}{2}$ cucharadita
1.5 a 2.5 g aprox



$\frac{1}{4}$ de cucharadita
0,5 a 1 g aprox



Equivalen a medidas aproximadas.

Caldo de vegetales base

Ingredientes



Cebolla blanca
1 Unidad o 100 gramos



Zanahoria
¼ Unidad o 50 gramos



Apio
¼ Unidad o 50 gramos



Tomillo
3 Tallos o 2 gramos



Hojas de apio
1 Ramillete o 20 gramos



Agua
4 Tazas o 1 litro

Preparación

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 Cortar todos los vegetales del mismo tamaño.
- 3 Llevar todos los ingredientes a una olla y calentar a fuego bajo, dejar cocinar de una a dos horas sin que hierva.
- 4 Colar y reservar para usar en sopas o salsas.



porción



El caldo de vegetales base será parte de los ingredientes de la receta: crema de maíz dulce.

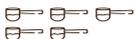
*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Crema de maíz dulce

Ingredientes

PROWHEY ONCARE Natural

5 Medidas



Aceite de oliva o girasol

1 Cucharadita o 5ml



Ajo cortado en láminas

½ Diente o 5 g



Cebolla blanca cortada en trozos grandes

¼ Unidad o 20 g



Mazorca dulce desgranada

½ Taza o 100 g



Cúrcuma

¼ Cucharadita o 2 g



Caldo de vegetales base (p. 5)

1 ½ Tazas o 300 ml



Sal baja en sodio

¼ Cucharadita o 1g



Pimienta

¼ Cucharadita o 0,5 g



Paprika

¼ Cucharadita o 0,5 g

Preparación

- 1 Preparar un hogao o guiso con el aceite, el ajo y la cebolla.
- 2 Bajar el fuego y adicionar la mazorca dulce y la cúrcuma, saltear por 3 minutos más.
- 3 Adicionar el caldo y cocinar a fuego bajo por 10 minutos, retirar y licuar con los condimentos elegidos.
- 4 Dejar reposar durante 5 minutos para que baje su temperatura.
- 5 Adicionar el **PROWHEY ONCARE** natural y licuar nuevamente.
- 6 Servir y disfrutar.



Información Nutricional Crema de maíz dulce

Tamaño por porción 280 g

Cantidad por porción

Calorías 340

Calorías de la grasa 110

Valor Diario*

Grasa Total 12 g

19%

Grasa Saturada 2 g

10%

Colesterol 0 mg

0%

Sodio 590 mg

25%

Carbohidrato Total 38 g

13%

Fibra dietaria 2 g

8%

Azúcares 0 g

Proteína 21 g

Vitamina A 35 %

Vitamina C 70 %

Calcio 30 %

Hierro 35 %

*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.



*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

ChocoCafé de avena y almendras

Ingredientes

PROWHEY ONCARE natural o vainilla

5 Medidas   
 

  Avena en hojuelas
1 Cucharada o 12 g

 Café soluble descafeinado
1 Cucharadita o 5 g

 Agua caliente
1 Taza o 200 ml

 Cocoa o cacao
1 Cucharadita o 5 g

 Endulzante
½ Cucharadita

 Canela en polvo
¼ Cucharadita

 Almendras
2 Unidades

Preparación

- 1 Calentar una sartén sin grasa y tostar la avena.
- 2 Mezclar el café en el agua caliente.
- 3 En una licuadora disponer la avena, el café, la cocoa y el endulzante.
- 4 Procesar por 1 minuto, parar y adicionar el **PROWHEY ONCARE**, licuar nuevamente durante 1 minuto.
- 5 Servir en un vaso y espolvorear con la canela
- 6 Rallar las almendras por encima y disfrutar.



Información Nutricional

Tamaño por porción 200 ml

Cantidad por porción

Calorías 340 Calorías de la grasa 130

	Valor Diario*
Grasa Total 14 g	21%
Grasa Saturada 2 g	11%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 480 mg	20%
Carbohidrato Total 37 g	12%
Fibra dietaria 2 g	9%
Azúcares 0 g	
Proteína 23 g	

Vitamina A 30 % Vitamina C 70 %

Calcio 35 % 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.



porción

Nota: si lo quieres frío, adicionar en la licuadora media taza de hielo y si lo quieres frappé un vaso completo.

*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Crema de ahuyama caramelizada

Ingredientes

PROWHEY ONCARE natural

5 Medidas



Aceite de girasol

1 Cucharadita o 5 g



Ajo rallado

½ Diente o 5 g



Jengibre rallado

½ Cucharadita o 2.5 g



Curry en polvo

¼ Cucharadita o 1 g



Ahuyama cortada en cubos

¼ Taza o 120 g



Sal

¼ Cucharadita o 1g



Pimienta

1 Taza o 200 ml



Paprika

Al gusto



Agua

¾ Tazas o 150 ml



Semillas de girasol tostadas

1 Cucharadita



Cilantro picado

1 Cucharadita

Preparación

- 1 Calentar una olla y adicionar el aceite de girasol junto con el ajo y el jengibre, sofreír durante 1 minuto y adicionar el curry para activar todos su aromas, mezclar bien y adicionar la ahuyama cortada en cubos pequeños.
- 2 Dejar sofreír a fuego bajo durante 8 minutos, adicionar la sal, la pimienta, la paprika y el agua y cocinar durante 10 minutos.
- 3 Una vez la ahuyama comience a ablandarse, llevar a la licuadora y procesar, luego adicionar el **PROWHEY ONCARE** natural y licuar nuevamente durante 2 minutos o hasta obtener una textura muy cremosa.
- 4 Servir y espolvorear con las semillas y el cilantro picado.

Información Nutricional

Tamaño por porción 280 g

Cantidad por porción

Calorías 330 Calorías de la grasa 130

Valor Diario*

Grasa Total 15 g 22%

Grasa Saturada 2 g 11%

Coolesterol 0 mg 0%

Sodio 580 mg 24%

Carbohidrato Total 30 g 10%

Fibra dietaria 2 g 8%

Azúcares 0 g

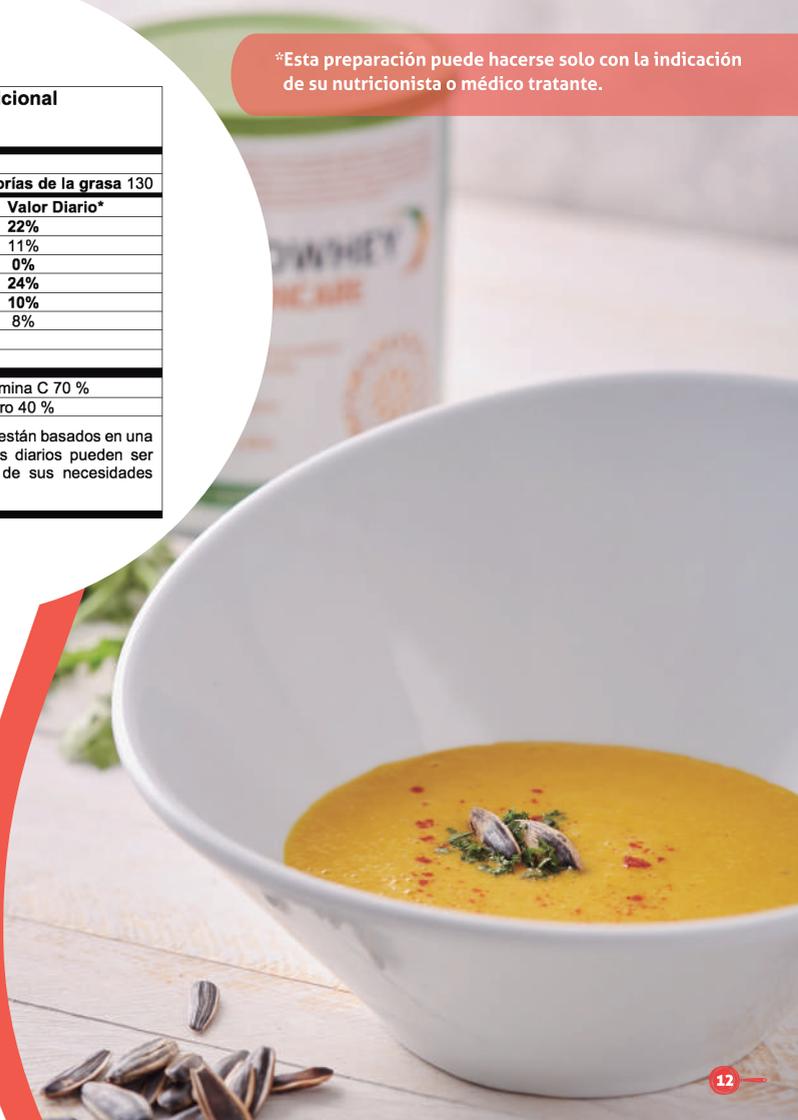
Proteína 21 g

Vitamina A 80 % Vitamina C 70 %

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.

*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



Helado rápido

Ingredientes

PROWHEY ONCARE Vainilla

5 Medidas



Banano maduro

1 Unidad o 100 g



Fresas

5 Unidades o 60 g



Nueces tostadas

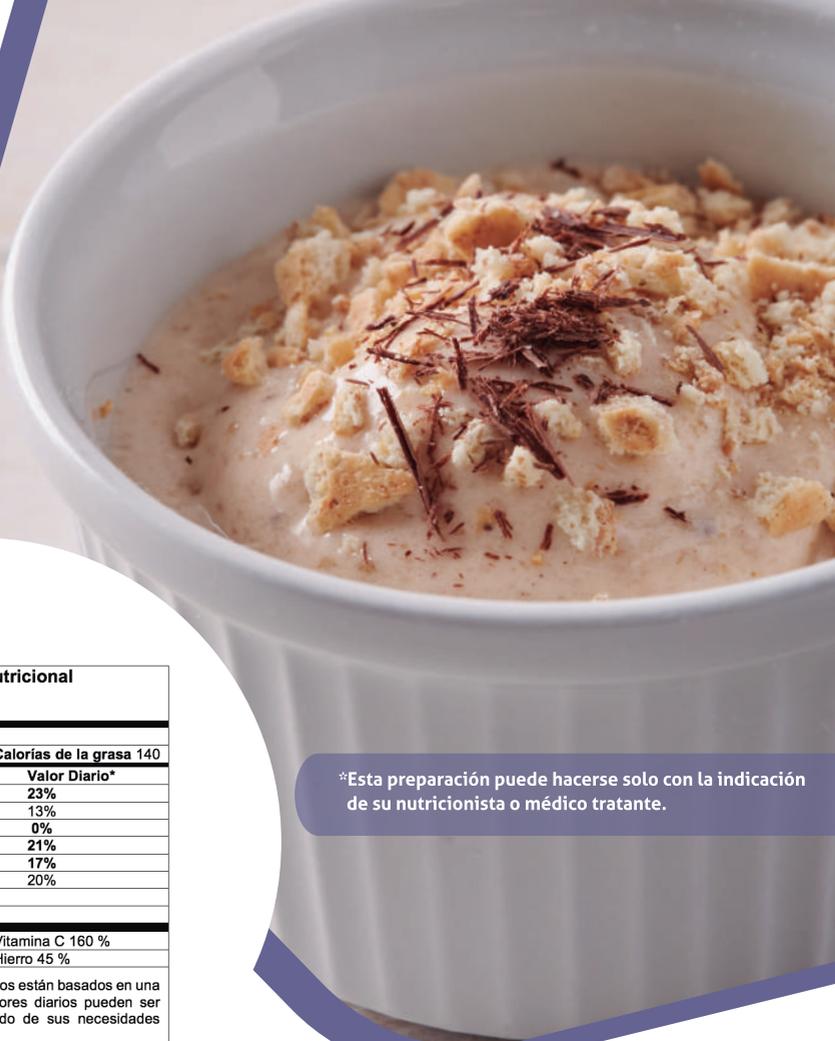
1 Cucharada o 10 g



porción

Preparación

- 1 Pelar el banano, disponerlo en una bolsa plástica y congelar durante 3 horas.
- 2 Lavar las fresas y retirar sus hojas, partir en mitades y congelar, durante 3 horas.
- 3 Disponer en una licuadora o procesador de alimentos (pica todo) el banano, las fresas y el **PROWHEY ONCARE** vainilla, procesar durante 2 minutos hasta obtener una crema helada.
- 4 Servir con las nueces por encima.



Información Nutricional

Tamaño por porción 230 g	
Cantidad por porción	
Calorías 430	Calorías de la grasa 140
Valor Diario*	
Grasa Total 15 g	23%
Grasa Saturada 2,5 g	13%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 500 mg	21%
Carbhidrato Total 50 g	17%
Fibra dietaria 5 g	20%
Azúcares 0 g	
Proteína 23 g	
Vitamina A 35 %	Vitamina C 160 %
Calcio 35 %	Hierro 45 %

*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

*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.

ShotGel de Piña Mojito

Ingredientes

PROWHEY ONCARE vainilla

5 Medidas   
 



Piña

1 Rodaja o 80 g



Agua

½ Taza o 100ml



Spezante

2 Cucharadas o 20 g

Para la granita



Yerbabuena

3 Hojas o 1 g



Estevia

¼ Cucharadita o 1 g



Zumo de limón

1 Cucharada o 15 ml



Agua

3 Cucharadas o 40 ml

Preparación

- 1 Licuar la piña con el **PROWHEY ONCARE** vainilla y el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2 Pasar la mezcla a un recipiente hondo, adicionar el Spezante poco a poco e ir batiendo con ayuda de un tenedor o batidor hasta espesar.
- 3 Disponer la mezcla en copas pequeñas.
- 4 Refrigerar por 2 horas.

Para la granita

- 1 Licuar todos los ingredientes y disponer la mezcla en cubeteras para hielo.
- 2 Una vez congelada la mezcla, licuar hasta obtener un granizado.
- 3 Servir las copas de la mezcla de Piña y **PROWHEY ONCARE** con la el acompañamiento por encima.



porción



Información Nutricional

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 360 **Calorías de la grasa 80**

Valor Diario*

Grasa Total 9 g **14%**

Grasa Saturada 1,5 g 8%

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 480 mg **20%**

Carbohidrato Total 51 g **17%**

Fibra dietaria 3 g 11%

Azúcares 0 g

Proteína 20 g

Vitamina A 35 %

Vitamina C 110 %

Calcio 35 %

Hierro 35 %

*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.

*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Guayaba Frappé

Ingredientes

PROWHEY ONCARE vainilla
5 Medidas 



Agua

½ Taza o 100 ml



Guayaba

½ Unidad o 40 g



Chocolate amargo rallado

1 Cucharadita o 5 g



Nueces, maní o almendras

1 Cucharadita o 5 g



Hielo

½ Taza

Preparación

-  1 Lavar las guayabas y dejar la piel.
-  2 Disponer todos los ingredientes en un vaso de licuadora y procesar durante 1 minuto o hasta conseguir una textura frapeada.
-  3 Servir y disfrutar



1

porción

Información Nutricional

Tamaño por porción 250 g

Cantidad por porción

Calorías 310 **Calorías de la grasa 120**

	Valor Diario*
Grasa Total 13 g	20%
Grasa Saturada 2 g	9%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidrato Total 29 g	10%
Fibra dietaria 1 g	5%
Azúcares 0 g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 35 %	Vitamina C 200 %
Calcio 35 %	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.



*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Té verde cítrico

Ingredientes

PROWHEY ONCARE vainilla

5 Medidas



Agua

1 Taza o 200 ml



Té verde molido

1 Cucharada o 10 g



Cúrcuma

¼ Cucharadita o 1 g



Jengibre rallado

¼ Cucharadita o 2 g



Naranja en cascós

¼ Unidad o 20 g



Hielo

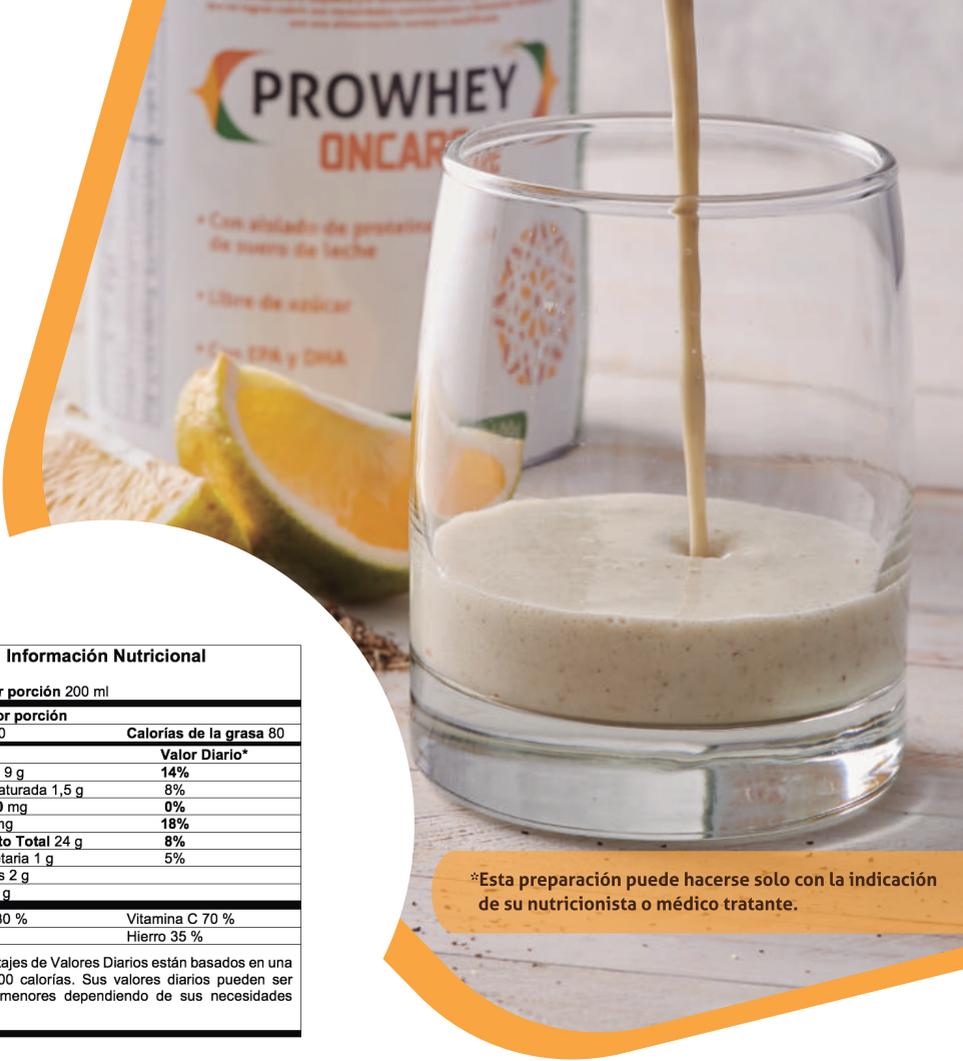
½ Vaso

Preparación

- 1 Disponer todos los ingredientes de la lista en una licuadora.
- 2 Procesar durante 2 minutos o hasta obtener una textura frapeada.
- 3 Servir y disfrutar.



porción



Información Nutricional

Tamaño por porción 200 ml

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías de la grasa 80

Valor Diario*

Grasa Total 9 g	14%
Grasa Saturada 1,5 g	8%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 440 mg	18%
Carbohidrato Total 24 g	8%
Fibra dietaria 1 g	5%
Azúcares 2 g	

Proteína 19 g

Vitamina A 30 %	Vitamina C 70 %
Calcio 30 %	Hierro 35 %

*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.

*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



PROWHEY
ONCARE

Boydorr
NUTRITION FOR LIFE



Alimento para propósitos médicos especiales polimérico, en polvo, a base de proteína de suero de leche con maltodextrinas, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos con desnutrición proteico calórica, sarcopenia o caquexia por enfermedad oncológica en cualquier estadio que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada.



CESNUTRAL
CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

www.ces.edu.co | www.ces.edu.co

Facultad de
**Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos**

Registro Sanitario Invima RSA-0007680-2019

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.