



PROWHEY
DM



Vamos
“a cocinar”
juntos

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



Medidas

3-4
Pag

Caldo de vegetales base

5-6
Pag

Sopita de vegetales asados

7-8
Pag

Crema de coliflor

9-10
Pag

Sorbete de zanahoria y cítricos

11-12
Pag

Natilla ligera de fresas y limón

13-14
Pag

Batido especiado de frutos amarillos

15-16
Pag

Batido de bayas silvestres

17-18
Pag

Café aromático

19-20
Pag



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
¾ Unidad o 50 gramos



Apio
¾ 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.





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

Sopita de vegetales asados

Ingredientes

PROWHEY DM

(4) Medidas    



Ajo

¼ Diente o 3 gramos



Cebolla larga

¼ Tallo o 20 gramos



Apio

¼ Tallo o 30 gramos



Tomate maduro

1 Unidad o 100 gramos



Tostada de pan integral

¼ Unidad o 20 gramos



Caldo base (pág. 5)

¼ Taza o 120 mililitros



Paprika

¼ Cucharadita o 1 gramo



Pimienta

¼ Cucharadita o 1 gramo



Sal baja en sodio

¼ Cucharadita o 1 gramo

Preparación

- 1 Cortar los vegetales en trozos grandes.
- 2 Pre calentar una sartén teflonada sin aceite.
- 3 Disponer los vegetales en la sartén bien separados, sellarlos por todos sus lados hasta que se doren o parezcan un poco quemados y retirarlos.
- 4 Adicionar el caldo base (pág. 5) tibio a la licuadora, agregar los vegetales rostizados junto con la tostada, el caldo, y los condimentos y procesar durante 1 minuto.
- 5 Adicionar el **PROWHEY DM** y licuar nuevamente hasta obtener la consistencia deseada.
- 6 Servir la porción.



Información Nutricional Sopita de vegetales asados

Tamaño por porción 350g

Cantidad por porción	
Calorías 330	Calorías de la grasa 100
Valor Diario*	
Grasa Total 11 g	17%
Grasa Saturada 1.5 g	3%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 530mg	22%
Carbohidrato Total 41 g	14%
Fibra dietaria 8 g	32%
Azúcares 4 g	
Proteína 19 g	
Vitamina A 50%	Vitamina C 630%
Calcio 30%	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.

Nota: servir directamente desde la licuadora y no calentar nuevamente para evitar alteraciones en el producto final.

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

Crema de coliflor

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas



Caldo base (pág.5)

1 Taza o 250 mililitros



Ajo

¼ Diente o 6 gramos



Cebolla larga o de rama

¼ Unidad o 20 gramos



Coliflor pequeña

¼ Unidad o 60 gramos



Comino

¼ Cucharadita o 1 gramo



Pimienta

¼ Cucharadita o 1 gramo



Sal baja en sodio

¼ Cucharadita o 1 gramo

Preparación

- 1 Calentar el caldo base (pág. 5) en una olla a fuego medio, adicionar el diente de ajo, la cebolla y la coliflor cortada en trozos pequeños, bajar el fuego para que no llegue a hervor.
- 2 Cocinar a fuego medio durante 12 minutos o hasta que los vegetales estén cocidos o suaves, retirar 3 trozos de coliflor y reservar.
- 3 Pasado el tiempo, retirar del fuego y llevar los vegetales junto con el líquido a la licuadora, procesar durante 2 minutos.
- 4 Adicionar los condimentos (sal, comino y pimienta), el **PROWHEY DM** y licuar nuevamente.
- 5 Servir en un plato hondo, desmenuzar los trocitos de coliflor que se reservaron y espolvorearlos por encima de la sopa.

Información Nutricional Crema de coliflor

Tamaño por porción 400g

Cantidad por porción

Calorías 270

Calorías de la grasa 90

Valor Diario*

Grasa Total 10 g

15%

Grasa Saturada 1,5 g

8%

Colesterol 0 mg

0%

Sodio 410mg

17%

Carbohidrato Total 30 g

10%

Fibra dietaria 6 g

24%

Azúcares 1 g

Proteína 17 g

Vitamina A 50%

Vitamina C 620%

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.



Nota: servir directamente desde la licuadora y no calentar nuevamente para evitar alteraciones en el producto final.

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

Sorbete de zanahoria y cítricos

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 



Zanahoria
¼ Unidad o 65 gramos



Naranja en gajos
(casquitos de naranja)
¼ Unidad o 30 gramos



Mandarina en gajos
¼ Unidad o 20 gramos



Jengibre rallado
½ Cucharadita o 3 gramos



Yerbabuena
1 Hoja o 1 gramo



Zumo de limón
1 Cucharada



Spezante
1 Medida de 1,5 gramos



Agua
½ Taza



Ralladura de limón
¼ Cucharadita

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a una licuadora y procesar a potencia máxima durante 2 minutos.
- 2 Disponer la mezcla en un recipiente de plástico y llevar a congelador durante 2 horas.
- 3 Batir la mezcla enérgicamente cada 30 minutos para que nuestro sorbete quede cremoso.
- 4 Servir y disfrutar.



1
porción

Información Nutricional Sorbete de zanahoria y cítricos

Tamaño por porción 290ml

Cantidad por porción	
Calorías 300	Calorías de la grasa 90
Valor Diario*	
Grasa Total 10 g	15%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 270mg	11%
Carbohidrato Total 38 g	13%
Fibra dietaria 6 g	24%
Azúcares 8 g	
Proteína 16 g	
Vitamina A 100%	Vitamina C 630%
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.

Natilla ligera de fresas y limón

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 

 Fresas
3 Unidades o 36 gramos

 Agua
½ Taza o 120 mililitros

 Zumo de limón
1 Cucharadita o 5 mililitros

 Ralladura de piel de limón
1 Cucharadita

 Spezante
1 Cucharada de 1.5 gramos

 Galletas integrales
sin azúcar
½ Unidad o 10 gramos

 Cocoa en polvo
¼ Cucharadita o 1 gramo

Preparación

- 1 Lavar y limpiar muy bien las fresas.
- 2 Licuar las fresas junto con el agua, el **PROWHEY DM**, el zumo de limón y la ralladura.
- 3 Llevar el licuado de fresas a un recipiente hondo e ir agregando poco a poco el Spezante con ayuda de un tenedor o batidor, una vez comience a espesar, adicionar la mezcla a un recipiente individual o pocillo.
- 4 Refrigerar por 1 hora.
- 5 Servir con las galletas trituradas por encima y cocoa en polvo.

Información Nutricional Natilla ligera de fresas y limón

Tamaño por porción 240g

Cantidad por porción

Calorías 310 Calorías de la grasa 120

Valor Diario*

Grasa Total 13 g 20%

Grasa Saturada 2.5 g 13%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 280mg 11%

Carbohidrato Total 33 g 11%

Fibra dietaria 5 g 20%

Azúcares 0 g

Proteína 17 g

Vitamina A 45%

Vitamina C 640%

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.

**PROWHEY
DM**

Alto en proteína.
Proteína aislada
de suero de leche.

Bajo en carbohidratos

Completado con
vitaminas y minerales



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

Batido de frutos amarillos

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 

 Mango pintón o medio verde con cáscara
¼ Unidad o 60 gramos

 Uchuvas
2 Unidades o 10 gramos

 Casquitos de naranja sin cáscara
2 Unidades o 10 gramos

 Jengibre rallado
½ Cucharadita o 1 gramo

 Cúrcuma en polvo (opcional)
¼ Cucharadita o 1 gramo

 Agua
½ Taza o 120 ml

 Hielo
½ Taza o 80 gramos

Preparación

- 1 Lavar y desinfectar las frutas.
- 2 Cortar el mango en cubos sin retirar la piel.
- 3 Retirar la piel de la naranja y cortar los cascos.
- 4 Cortar las uchuvas en mitades.
- 5 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar a máxima potencia durante minuto y medio.
- 6 Disfrutar bien frío.

Información Nutricional Batido de frutos amarillos

Tamaño por porción 340ml

Cantidad por porción

Calorías 290 Calorías de la grasa 90

Valor Diario*

Grasa Total 10 g 15%

Grasa Saturada 1.5 g 7%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 210mg 9%

Carbohidrato Total 35 g 12%

Fibra dietaria 6 g 24%

Azúcares 10 g

Proteína 16 g

Vitamina A 50%

Vitamina C 650%

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.



porción



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

Batido de frutos rojos

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 



Moras Limpias
congeladas

6 Unidades o 50 gramos



Agraz o mortiño

1 Cucharada o 15 gramos



Cocoa sin azúcar

1 Cucharadita o 5 gramos



Canela

¼ Cucharadita o 1 gramo



Agua

1 Taza o 120 mililitros



Hielo

½ Vaso o 80 gramos

Preparación

- 1 Revisar que las moras estén bien limpias.
- 2 Lavar el agraz o mortiño.
- 3 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar a máxima potencia durante minuto y medio.
- 4 Disfrutar bien frío.



porción

Información Nutricional

Batido de frutos rojos

Tamaño por porción 330ml

Cantidad por porción

Calorías 290 Calorías de la grasa 100

Valor Diario*

Grasa Total 11 g 17%

Grasa Saturada 2 g 10%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 210mg 9%

Carbohidrato Total 35 g 12%

Fibra dietaria 7 g 28%

Azúcares 4 g

Proteína 17 g

Vitamina A 45% Vitamina C 610%

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.

Café aromático

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 



Agua caliente

½ Taza o 120 mililitros



Piel de limón picada

1 Cucharadita o 1 gramo



Café descafeinado instantáneo

1 ½ Cucharaditas o 6 gramos



Canela

¼ Cucharadita



Estevia (opcional)

¼ Cucharadita

Preparación

- 1 Calentar el agua sin llevar a hervor.
- 2 Adicionar la piel de limón en el agua caliente y dejarlo reposar durante 5 minutos.
- 3 Diluir el café en el agua y llevar a una licuadora junto con el **PROWHEY DM**, procesar durante 30 segundos y servir.
- 4
- 5 Espolvorear con canela.
Servir y disfrutar.

Información Nutricional Café aromático

Tamaño por porción 190ml

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías de la grasa 90

Valor Diario*

Grasa Total 10 g 15%

Grasa Saturada 1,5 g 8%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 210mg 9%

Carbohidrato Total 25 g 8%

Fibra dietaria 4 g 16%

Azúcares 0 g

Proteína 17 g

Vitamina A 45%

Vitamina C 600%

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.



porción

Nota: no recalentar el producto en ningún medio o diluir en agua hirviendo para evitar alteraciones en el producto final.

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





PROWHEY
DM

Boydorr
NUTRITION FOR LIFE



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

www.ces.edu.co

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

diagnostico@ces.edu.co



Alimento en polvo de usos especiales, diseñado para dar soporte nutricional enteral con sonda o vía oral a personas desnutridas o malnutridas pre y postquirúrgicas, críticos o clínicos, con diabetes o hiperglucemia, alto en proteína a base de aislado de proteína con fibra de avena.

Registro Sanitario INVIMA R5AD02188214

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.