



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







Guía de medidas

Medidas vaso o taza



Medidas cucharas

Una cucharada de 13 a 15 g aprox



1/2 Cucharada de 6 a 7.5 g 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



Equivalen a medidas aproximadas.

Caldo de <u>vegetales</u> base

Ingredientes



Cebolla blanca 1 Unidad o 100 gramos



Zanahoria
¼ Unidad o 50 gramos



Apio ¹/₄ Unidad o 50 gramos



Tomillo 3 Tallos o 2 gramos



Hojas de apio 1 Ramillete o 20 gramos



Agua

4 Tazas o 1 litro

- 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.
- Colar y reservar para usar en sopas o salsas.





Sopita de vegetales asados

Ingredientes

PROWHEY DM

(4) Medidas 🗇 🗇 🗇





Cebolla larga



Apio 1/2 Tallo o 30 gramos



Tomate maduro



Tostada de pan integral 1/4 Unidad o 20 gramos



Caldo base (pág. 5) 1/2 Taza o 120 mililitros



Paprika



Pimienta



Sal baja en sodio

- Cortar los vegetales en trozos grandes.
- Pre calentar una sartén teflonada sin aceite.
- Oisponer los vegetales en la sartén bien separados, sellarlos por todos sus lados hasta que se doren o parezcan un poco quemados y retirarlos.
- 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.
- Adicionar el **PROWHEY DM** y licuar nuevamente hasta obtener la consistencia deseada.
- 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	8%		
Colesterol 0 mg	0%		
Sodio 530mg	22%		
Carbohidrato Total 41 g	14%		
Fibra dietaria 8 g	32%		
Azúcares 4 g			
Proteina 19 a			

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



PROWHEY DM

4 Medidas





Caldo base (pág.5) 1 Taza o 250 mililitros



Ajo

1/4 Diente o 6 gramos



Cebolla larga o de rama 1/4 Unidad o 20 gramos



Coliflor pequeña 1/4 Unidad o 60 gramos



Comino 1/4 Cucharadita o 1 gramo



Pimienta





→ Sal baja en sodio 1/4 Cucharadita o 1 gramo

- 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.
- Cocinar a fuego medio durante 12 minutos o hasta que los vegetales estén cocidos o suaves, retirar 3 trozos de coliflor y reservar.
- Pasado el tiempo, retirar del fuego y llevar los vegetales junto con el líquido a la licuadora, procesar durante 2 minutos.
- 🔼 Adicionar los condimentos (sal, comino y pimienta), el **PROWHEY DM** y licuar nuevamente.
- Servir en un plato hondo, desmenuzar los trocitos de coliflor que se reservaron y espolvorearlos por encima de la sopa.



Calorías 270	Calorías de la grasa 90	
and the second s	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		
Proteina 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 P





Zanahoria 1/4 Unidad o 65 gramos



Naranja en gajos (casquitos de naranja) 1/4 Unidad o 30 gramos



Mandarina en gajos 1/4 Unidad o 20 gramos



Jengibre rallado 1/2 Cucharadita o 3 gramos



Yerbabuena 1 Hoja o 1 gramo



Zumo de limón 1 Cucharada



□ Spezante 1 Medida de 1,5 gramos



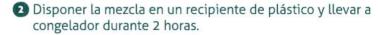
Agua



Ralladura de limón 1/4 Cucharadita

Preparación







Servir y disfrutar.



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	

Proteina 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.

l polvo de usos especiales diseñado para d In sonda o vía oral a personas desnutridas Elcas rérgicos, criticos o clinicos, con diabetes o hiper Proteina, a base de aislado de proteina con fibra é Proteina, a base de aislado de proteina con fibra é PROWHEY) en proteina. Proteina aistada se suero de lecheen carbohidratos *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

1/2 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

1/2 Unidad o 10 gramos



Cocoa en polvo 1/4 Cucharadita o 1 gramo

- Lavar y limpiar muy bien las fresas.
- Licuar las fresas junto con el agua, el PROWHEY DM, el zumo de limón y la ralladura.
- 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.
- Refrigerar por 1 hora.
- 5 Servir con las galletas trituradas por encima y cocoa en polvo.



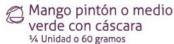
Batido de frutos amarillos

Ingredientes

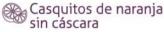
PROWHEY DM

4 Medidas P F





OUchuvas 2 Unidades o 10 gramos



2 Unidades o 10 gramos



Jengibre rallado

½ Cucharadita o 1 gramo

Cúrcuma en polvo (opcional)

1/4 Cucharadita o 1 gramo



Agua 1/2 Taza o 120 ml



1/2 Taza o 80 gramos

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

Información Nutricional Batido de frutos amarillos

Tamaño por porción 340ml

Vitamina A 50%

Calcio 30%

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			
Proteins 16 a			

*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.

Vitamina C 650% Hierro 35%





porción

PROWHEY

*Alto en proteína. Proteína aislada de suero de leche.

'Bajo en carbohidratos

*Enriquecido con vitaminas y minerales



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

Batido de <u>frutos rojos</u>

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 🕀 🗗

000



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

4 Cucharadita o 1 gramo



Agua
1 Taza o 120 mililitros



Hielo
1/2 Vaso o 80 gramos





- Lavar el agraz o mortiño.
- Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar a máxima potencia durante minuto y medio.
- O Disfrutar bien frío.





Información Nutricional Batido de frutos rojos

Tamaño por porción 330ml

Cantidad por porción	
Calorias 290	Calorías de la grasa 100
VIN THE COURTS	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	10.0000.000

Proteina 17 g

Vitamina A 45%	Vitamina C 610% Hierro 40%		
Calcio 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.

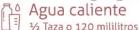
*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Café aromático

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas











Preparación

- Calentar el agua sin llevar a hervor.
- 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.
- Espolvorear con canela.
 Servir y disfrutar.



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.





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.



Notas			
-			



Notas			
-			















Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos



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

Registro Sanitario INVIMA RSAD02188214 Este documento es para uso informativo y educacional. Es propiedad de BOYDORR S.A.S., por to que su uso, reproducción o distribución, requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR S.A.S.