



PROWHEY NET



La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET.
Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante si las puede incorporar en su alimentación.

PROWHEY NET



Medidas



Sorbete granizado de piña
y yerbabuena



Cremoso de arroz



Zanahorias caramelizadas



Malteada



Batido de manzanas



Lulada de maracuyá y albahaca



Helado rápido



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



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.

Sorbete granizado de piña y yerbabuena

Ingredientes

PROWHEY NET vainilla

5 Medidas 



Piña oro miel (o Golden)

½ Rodaja o 50 gramos



Agua

½ Taza o 100 ml



Hojas de yerbabuena

3 Hojas o 1 gramo



Hielo

½ Taza



Zumo de Limón

1 Cucharada o 15 mililitros

Preparación

- 1 Disponer todos los ingredientes en una licuadora.
- 2 Procesar hasta obtener una textura de granizado.
- 3 Servir bien frío.
- 4 Disfrutar.



1 porción

Información Nutricional

1 porción de Sorbete granizado de piña y yerbabuena

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 280 **Calorías de la grasa 90**

Valor Diario*

| | | |
|---------------------------|--------|------------------------|
| Grasa Total | 10 g | 15% |
| Grasa Saturada 1 g 6% | | |
| Colesterol | 0 mg | 0% |
| Sodio | 380 mg | 16% |
| Carbohidrato Total | 37 g | 12% |
| Fibra dietaria 4 g 17% | | |
| Azúcares 0 g | | |
| Proteína | 13 g | |
| Vitamina A | 30% | Vitamina C 440% |
| Calcio | 25% | Hierro 25% |

*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: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Cremoso de arroz

Ingredientes

PROWHEY NET vainilla

5 Medidas 

 Agua fría
1 Taza o 200 ml

 Arroz blanco cocido
3 Cucharadas o 50 g

 Estevia
½ Cucharadita o 2 g

 Uvas pasas y/o arándanos
1 Cucharadita u 8 g

 Mezcla de frutos secos
1 Cucharadita u 8 g

 Canela en polvo
¼ Cucharadita o 1 g



Preparación

- 1 Diluir el **PROWHEY NET** en el agua hasta que no queden grumos.
- 2 Licuar la mezcla de **PROWHEY NET** junto con el arroz cocido (puede cocinar arroz blanco sin sal y tenerlo listo o puede ser preparado con arroz blanco que haya quedado de preparaciones anteriores) y el endulzante.
- 3 Mezclar con las uvas pasas o arándanos.
- 4 Refrigerar por 1 hora si desea darle mayor consistencia.
- 5 Servir frío con los frutos secos picados por encima y la canela espolvoreada.

Información Nutricional

1 porción de Cremoso de arroz

Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción

Calorías 380 Calorías de la grasa 100

Valor Diario*

Grasa Total 11 g 17%

Grasa Saturada 1,5 g 8%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 380 mg 16%

Carbohidrato Total 60 g 20%

Fibra dietaria 6 g 22%

Azúcares 5 g

Proteína 14 g

Vitamina A 25% Vitamina C 420%

Calcio 30% Hierro 30%

*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: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Zanahorias caramelizadas

Ingredientes

PROWHEY NET Vainilla

5 Medidas 

 Zanahoria rallada
2 Cucharadas o 40 g

 Agua fría
½ Taza o 100 ml

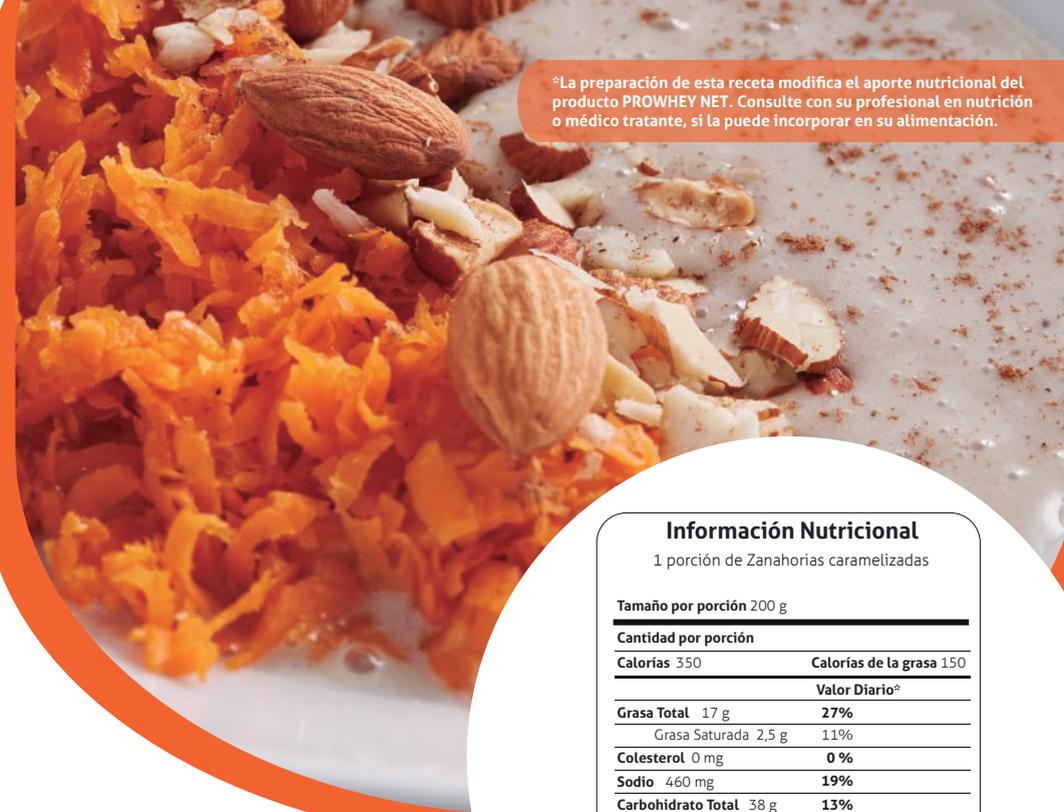
 Canela en polvo
¼ Cucharadita o 1 gramo

 Estevia
¼ Cucharadita o 1 gramo

 Maní, nueces o almendras
1 Cucharada o 15 gramos

Preparación

- 1 Calentar una sartén pequeña a fuego medio, agregar la zanahoria y un chorrito de agua, cocinar a fuego muy bajo durante unos 15 minutos o hasta que la zanahoria obtenga un color tono caramelo.
- 2 Licuar el **PROWHEY NET** Vainilla junto con el agua, la canela y el endulzante, llevar a refrigeración durante 1 hora
- 3 En un tazón hondo de postre o cereales servir la zanahoria en la mitad y la mezcla de **PROWHEY NET** bien fría alrededor.
- 4 Espolvorear con los frutos secos picados por encima de la preparación.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Información Nutricional

1 porción de Zanahorias caramelizadas

Tamaño por porción 200 g

Cantidad por porción

Calorías 350 Calorías de la grasa 150

Valor Diario*

| | | | |
|---------------------------|--------|-------------------|------|
| Grasa Total | 17 g | 27% | |
| Grasa Saturada 2,5 g | | 11% | |
| Coolesterol | 0 mg | 0% | |
| Sodio | 460 mg | 19% | |
| Carbohidrato Total | 38 g | 13% | |
| Fibra dietaria 6 g | | 24% | |
| Azúcares 3 g | | | |
| Proteína | 17 g | | |
| Vitamina A | 60 % | Vitamina C | 420% |
| Calcio | 30 % | Hierro | 30% |

*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: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



Malteada

Ingredientes

PROWHEY NET vainilla

5 Medidas



Agua

1 Taza o 200ml



Spezante

1 Cucharada o 15 gramos



Cocoa

1 Cucharadita o 5 gramos



Banano (opcional si no se tiene Spezante)

½ Unidad o 40 gramos

Preparación

- 1 Licuar el **PROWHEY NET** con el agua hasta que no queden grumos.
- 2 Adicionar Spezante y licuar nuevamente.
- 3 Llevar la mezcla al congelador durante 2 horas.
- 4 Pasado el tiempo licuar la mezcla con dos cucharadas de agua.
- 5 Servirla muy fría y cremosa y espolvorear con la cocoa.



1
porción

Información Nutricional

1 porción de Malteada

| | | | |
|----------------------------------|--------|--------------------------------|------|
| Tamaño por porción 250 ml | | | |
| Cantidad por porción | | | |
| Calorías 310 | | Calorías de la grasa 90 | |
| Valor Diario* | | | |
| Grasa Total | 10 g | 16% | |
| Grasa Saturada | 1,5 g | 8% | |
| Colesterol | 0 mg | 0% | |
| Sodio | 410 mg | 17% | |
| Carbohidrato Total | 47 g | 16% | |
| Fibra dietaria | 3 g | 14% | |
| Azúcares | 0 g | | |
| Proteína | 14 g | | |
| Vitamina A | 25 % | Vitamina C | 420% |
| Calcio | 25 % | Hierro | 30% |

*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: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

Nota: si no se tiene Spezante, este se puede reemplazar por banano sin necesidad de llevar a congelación, sin embargo, cambia un poco el sabor y varía la información nutricional del sodio, los carbohidratos y la fibra dietaria.

*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Batido de Manzanas

Ingredientes

PROWEY NET vainilla

5 Medidas



Agua

1 Taza o 200 ml



Manzana verde

¼ Unidad o 25 g



Manzana Roja

¼ Unidad o 25 g



Canela molida

¼ Cucharadita o 1g



Estevia

¼ Cucharadita o 1g



Agua

2 Cucharadas o 30 ml

Preparación

- 1 Diluir el **PROWEY NET** en el agua hasta que no queden grumos y reservar en el refrigerador.
- 2 Cortar las manzanas en láminas delgadas con todo y su piel.
- 3 Calentar una sartén a fuego medio sin grasa y añadir las manzanas, saltearlas durante 5 minutos o hasta que se caramelicen un poco.
- 4 Adicionar la canela, el endulzante, las cucharadas de agua y dejar cocinar 5 minutos más, retirar y enfriar.
- 5 Guardar 3 láminas de manzana para decorar y el resto licuarlas con la mezcla de **PROWEY NET** vainilla.
- 6 Servir muy frío con las manzanas de decoración.



porción

Información Nutricional

1 porción de Batido de Manzanas

| | | |
|---------------------------|-------------------------|------|
| Tamaño por porción 300 ml | | |
| Cantidad por porción | | |
| Calorías 280 | Calorías de la grasa 90 | |
| Valor Diario* | | |
| Grasa Total 10 g | 15% | |
| Grasa Saturada 1 g 6% | | |
| Colesterol 0 mg | 0 % | |
| Sodio 380 mg | 16% | |
| Carbohidrato Total 38 g | 13% | |
| Fibra dietaria 5 g 19% | | |
| Azúcares 6 g | | |
| Proteína 13 g | | |
| Vitamina A 25 % | Vitamina C | 420% |
| Calcio 25 % | Hierro | 25% |

*Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

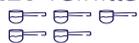
*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Lulada de maracuyá y albahaca

Ingredientes

PROWHEY NET vainilla

5 Medidas



Agua

1 Taza o 200 ml

Lulo



1 Cucharada o 15 g

Maracuyá



1 Cucharada o 15 g



Albahaca

2 Hojas o 1 g



Estevia

¼ Cucharadita o 1 g



Hielo

½ Taza

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a una licuadora y procesar durante 2 minutos o hasta obtener un batido homogéneo.
- 2 Servir muy frío con hojitas de albahaca como decoración.

Información Nutricional

1 porción de Lulada de maracuyá y albahaca

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 270 Calorías de la grasa 90

Valor Diario*

| | | |
|-------------------|--------|-----|
| Grasa Total | 10 g | 15% |
| Grasa Saturada | 1 g | 6% |
| Colesterol | 0 mg | 0% |
| Sodio | 380 mg | 16% |
| Carbhidrato Total | 35 g | 11% |
| Fibra dietaria | 4 g | 15% |
| Azúcares | 0 g | |

Proteína 13 g

Vitamina A 30% Vitamina C 430%

Calcio 25% Hierro 30%

*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: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



porción

*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Helado rápido

Ingredientes

PROWHEY NET vainilla

5 Medidas



Banano maduro pequeño

1 Unidad u 80 g



Agua

2 Cucharadas



Galleta sin azúcar

1 Unidad

Preparación

- 1 Pelar el banano, introducir en una bolsa plástica y llevar a congelar durante 3 horas.
- 2 Llevar el banano congelado y el resto de ingredientes junto con el **PROWHEY NET** a una licuadora o procesador de alimentos, triturar hasta conseguir la textura de helado.
- 3 Servir de inmediato con un poco de galletas trituradas por encima.



porción

Información Nutricional

1 porción de Helado rápido

Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción

Calorías 350 **Calorías de la grasa 110**

Valor Diario*

Grasa Total 12 g **19%**

Grasa Saturada 2 g 10%

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 410 mg **17%**

Carbohidrato Total 48 g **16%**

Fibra dietaria 5 g 21%

Azúcares 0 g

Proteína 14 g

Vitamina A 25 % **Vitamina C** 440%

Calcio 25 % **Hierro** 30%

*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: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY NET. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.



PROWHEY NET



PROWHEY NET Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, normocalórico, en polvo, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional a adultos y adultos mayores que presenten desnutrición proteico calórica moderada o severa secundaria a: VIH en etapa SIDA (wasting), cáncer gástrico o intestinal en estadios III o IV, enfermedad cerebrovascular (ACV), trauma craneoencefálico moderado o severo, enfermedades neurodegenerativas (demencia, alzheimer, parkinson, corea de huntington, esclerosis múltiple), y que no logran suplir sus requerimientos nutricionales o metabólicos con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario INVIMA RSA-001179-2016

Boydorr
NUTRITION FOR LIFE


CESNUTRAL
CENTRO DE ESTUDIOS NUTRICIONALES Y EDUCACIONAL



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

www.ces.edu.co | info@ces.edu.co

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

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educativo. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso, recuerde seguir las recomendaciones del equipo de profesionales que lo asisten. Los contenidos, el material gráfico, publicitario, fotográfico, de multimedia, audiovisual y de diseño, así como todos los signos distintivos en este documento son de propiedad de BOYDORR S.A.S., y están protegidos por derechos de autor y/o propiedad industrial; por lo que su uso, reproducción, total o parcial, o distribución, por cualquier medio requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.