



PROWHEY ONCARE



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



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
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.



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%

Coolesterol 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

1/2 Diente o 5 g



Jengibre rallado

1/2 Cucharadita o 2.5 g



Curry en polvo

1/4 Cucharadita o 1 g



Ahuyama cortada en cubos

1/4 Taza o 120 g



Sal

1/4 Cucharadita o 1g



Pimienta

1 Taza o 200 ml



Paprika

Al gusto



Agua

3/4 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%

Colesterol 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

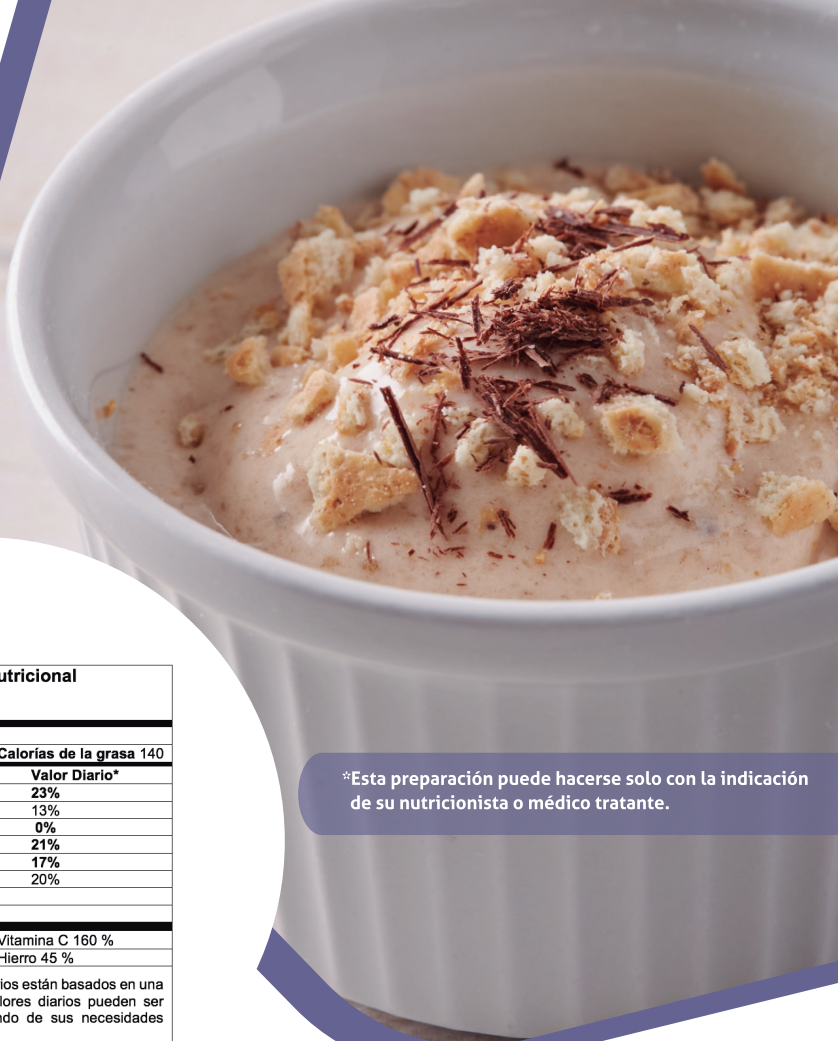
1 Cucharada o 10 g



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%**

Carbohidrato 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 %

*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.

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



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%

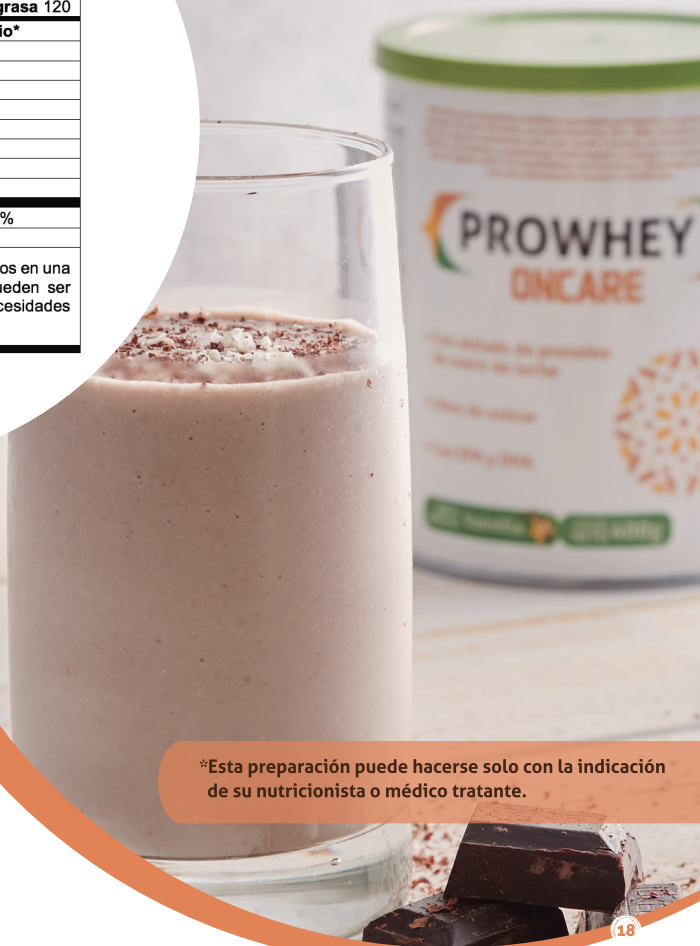
Azúcares 0 g

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

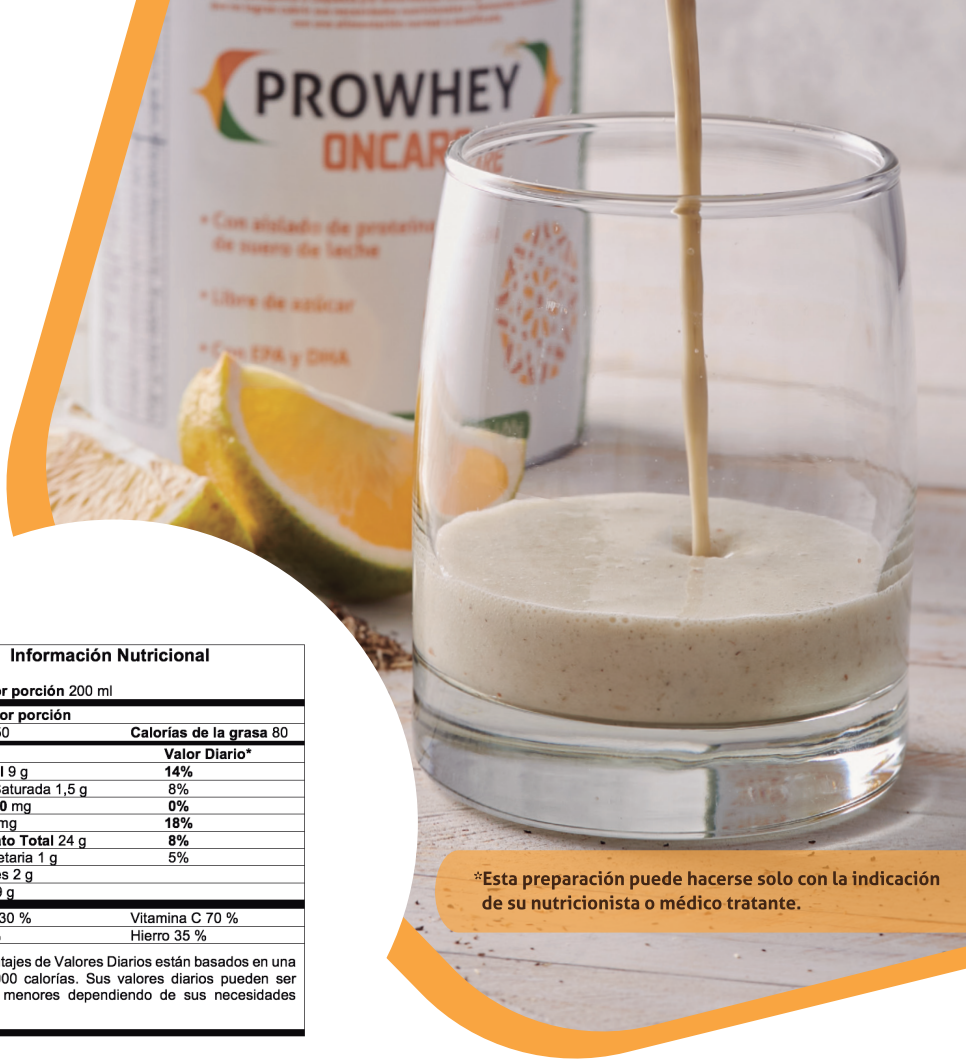
½ Vaso

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.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green 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 green 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
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 | admis@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.