



La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional
de PROWHEY PROTEÍNA y PROWHEY PROTEÍNA PLUS.
Estos productos no pueden ser utilizados como única fuente de alimentación.



Medidas	3-4 Pág.
Caldo de vegetales base	5-6 Pág.
Sorbete asiático	7-8 Pág.
Salpicón cremoso	9-10 Pág.
Parfait	11-12 Pág.
Hot Cakes de chocolate	13-14 Pág.
Crema de lulo y piña	15-16 Pág.
Pudín de frutos rojos	17-18 Pág.
Sopa crema de zanahoria	19-20 Pág.

Guía de Medidas*

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.

Medidas vaso o taza

$\frac{1}{2}$ Vaso o taza
100 ml aprox.



1 Vaso o taza
200 ml aprox.



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.



Sorbete asiático

Ingredientes

PROWHEY PROTEÍNA Y PROWHEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas   



Pulpa de tamarindo sin azúcar
2 Cucharadas o 30 g



Jengibre
¼ Cucharadita o 1 g



Yerbabuena
2 Hojitas o 1 g



Cúrcuma
¼ Cucharadita o 1 g



Agua
1 Taza o 200 ml



Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g



Hielo
1 Taza



porción

Preparación

- 1 En un vaso de licuadora, disponer todos los ingredientes y procesar durante 1 minuto o hasta obtener un sorbete granizado.
- 2 Servir bien frío.

Nota: este es un sorbete refrescante, se puede procesar sin hielo.

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY PROTEÍNA y PROWHEY PROTEÍNA PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Información Nutricional

1 porción de Sorbete asiático con
PROWHEY PROTEÍNA/PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 250 ml

Cantidad por porción

Calorías 197 Calorías de la grasa 6

Valor Diario*

Grasa Total 1 g 1 %

Grasa Saturada 0 g 0 %

Colesterol 22 mg 7 %

Sodio 85 mg 7 %

Carbohidrato Total 23 g 8 %

Fibra dietaria 2 g 6 %

Azúcares 11 g**

Proteína 24 g

PROWHEY PROTEÍNA

Calcio 4 % Vitamina C 0 %

Hierro 10 % Vitamina A 0 %

PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Calcio 4 % Vitamina C 50 %

Hierro 60 % Vitamina A 0 %

*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.

**Azúcar proveniente de las frutas.

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



Salpicón cremoso

Ingredientes

PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas   



Papaya en cubos

2 Cucharadas o 25 g



Piña en cubos

2 Cucharadas o 25 g



Mango en cubos

2 Cucharadas o 25 g



Zumo de naranja

2 Cucharadas



Agua

½ Taza

Información Nutricional

1 porción de Salpicón cremoso con
PROWHEY PROTEÍNA/PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 230 g

Cantidad por porción

Calorías 179	Calorías de la grasa 6
--------------	------------------------

Valor Diario*

Grasa Total	1 g	1 %
Grasa Saturada	0 g	0 %
Colesterol	22 g	7 %
Sodio	75 mg	3 %
Carbohidrato Total	18 g	6 %
Fibra dietaria	2 g	8 %
Azúcares	10 g**	

Proteína 24 g

PROWHEY PROTEÍNA

Calcio	2 %	Vitamina C	70 %
Hierro	0 %	Vitamina A	8 %

PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Calcio	2 %	Vitamina C	120 %
Hierro	50 %	Vitamina A	8 %

*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.

**Azúcar natural de la fruta.

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



porción

Preparación

- 1 Mezclar las frutas en un bowl pequeño o vaso.
- 2 Licuar el zumo de naranja, el agua y el **PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS**.
- 3 Adicionar la mezcla de **PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS** en el bowl con las frutas y servir.

Nota: las frutas se pueden variar según los gustos, puede incluirse banano, kiwi, manzanas o peras.

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **PROWHEY PROTEÍNA** y **PROWHEY PROTEÍNA PLUS**. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Parfait

Ingredientes

PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 Taza o 200 ml



Spezante*

2 Cucharadas



Granola o Muesli

1 Cucharada



Fresa

1 Unidad



Manzana verde

¼ Unidad



Chía

1 Cucharadita

Preparación

- 1 En un recipiente hondo, mezclar el **PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS**, el endulzante y el agua, hasta obtener una bebida homogénea.
- 2 Luego adicionar la cucharadita de Spezante y mezclar bien, dejar reposar por 2 minutos.
- 3 Cortar las fresas y las manzanas en cubitos.
- 4 Mezclar la granola con las frutas y la chía.
- 5 Para servir, poner en el fondo parte del **PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS** espesado, luego la mezcla de frutas con cereal, luego otra capa del **PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS** y finalizar con la mezcla de frutas y cereal.

*Almidón de maíz modificado que cambia la consistencia de los líquidos.



porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY PROTEÍNA y PROWHEY PROTEÍNA PLUS.

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

Información Nutricional

1 porción de Parfait con
PROWHEY PROTEÍNA/PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción

Calorías 299 Calorías de la grasa 60

Valor Diario*

Grasa Total 7 g 10 %

Grasa Saturada 1 g 5 %

Colesterol 22 mg 7 %

Sodio 105 mg 4 %

Carbohidrato Total 34 g 11 %

Fibra dietaria 1 g 5 %

Azúcares 4 g**

Proteína 26 g

PROWHEY PROTEÍNA

Calcio 2 % Vitamina C 20 %

Hierro 0 % Vitamina A 0 %

PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Calcio 2 % Vitamina C 70 %

Hierro 50 % Vitamina A 0 %

*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.

**Azúcar proveniente de la fruta.

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



Hot Cakes de chocolate

Ingredientes

PROWEY PROTEÍNA O PROWEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas   



Agua

½ Taza o 100 ml



Semillas de chía

1 Cucharada



Cocoa

1 Cucharadita



Polvo de hornear

½ Cucharadita



Fécula de maíz

½ Cucharadita



Endulzante stevia

½ Cucharadita

Preparación

- 1 Mezclar el agua con las semillas de chía y dejar hidratar por 15 minutos.
- 2 Llevar la mezcla de agua y semillas de chía a una licuadora, adicionar el **PROWEY PROTEÍNA O PROWEY PROTEÍNA PLUS**, la cocoa, el polvo de hornear, la fécula y el endulzante, licuar hasta obtener una mezcla espesa.
- 3 Calentar una sartén teflonada y pequeña a fuego bajo, adicionar media cucharadita de aceite de girasol y limpiar con un paño.
- 4 Disponer la mezcla en el centro de la sartén, dejar cocinar por 1 minuto, girar y dorar por el otro lado.
- 5 Servir con frutas o mermeladas sin azúcar.

Información Nutricional

1 porción de Hot cakes de chocolate con
PROWEY PROTEÍNA/PROWEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 150 g

Cantidad por porción

Calorías 219 Calorías de la grasa 51

Valor Diario*

Grasa Total 6 g 9 %

Grasa Saturada 1 g 4 %

Colesterol 22 mg 7 %

Sodio 65 mg 3 %

Carbohidrato Total 15 g 5 %

Fibra dietaria 0 g 0 %

Azúcares 4 g**

Proteína 27 g

PROWEY PROTEÍNA

Calcio 0 % Vitamina C 0 %

Hierro 0 % Vitamina A 0 %

PROWEY PROTEÍNA PLUS

Calcio 0 % Vitamina C 50 %

Hierro 50 % Vitamina A 0 %

*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.

**Azúcar proveniente de la fruta.

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 PROWEY PROTEÍNA y PROWEY PROTEÍNA PLUS.

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

Crema de lulo y piña

Ingredientes

PROWEY PROTEÍNA O PROWEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas 



Agua

1 Taza o 200 ml



Lulo

1 Unidad



Piña

½ Rodaja



Albahaca

2 Hojas



Endulzante stevia

½ Cucharadita

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a una licuadora.
- 2 Procesar hasta obtener un batido homogéneo.
- 3 Servir en un vaso o copa con hielo.



porción

Información Nutricional

1 porción de Crema de lulo y piña con
PROWEY PROTEÍNA/PROWEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 250 ml

Cantidad por porción

Calorías 139 Calorías de la grasa 6

Valor Diario*

Grasa Total	1 g	1 %
Grasa Saturada	0 g	0 %
Coolesterol	22 mg	7 %
Sodio	65 mg	3 %
Carbohidrato Total	10 g	4 %
Fibra dietaria	2 g	7 %
Azúcares	4 g**	
Proteína	23 g	

PROWEY PROTEÍNA

Calcio	4 %	Vitamina C	20 %
Hierro	0 %	Vitamina A	2 %

PROWEY PROTEÍNA PLUS

Calcio	4 %	Vitamina C	70 %
Hierro	50 %	Vitamina A	2 %

*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.

**Azúcar proveniente de la fruta.

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 PROTEÍNA y PROWEY PROTEÍNA PLUS.

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

Pudín de frutos rojos

Ingredientes

PROWEY PROTEÍNA O PROWEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas   



Agua
½ Taza o 100 ml



Mora
2 Cucharadas



Agraz
1 Cucharada



Fresa
1 Unidad



Endulzante stevia
1 Cucharadita



Spezante
3 Cucharadas



Menta
2 Hojas



Chocolate amargo 100% cacao
1 Pastilla

Preparación

- 1 Llevar a una licuadora el agua, el **PROWEY PROTEÍNA O PROWEY PROTEÍNA PLUS**, la mora, el agraz, la fresa y endulzante, procesar hasta obtener una bebida homogénea.
- 2 Después de licuar, batir la mezcla de **PROWEY PROTEÍNA O PROWEY PROTEÍNA PLUS** con el Spezante en un recipiente hondo, hasta obtener la textura de pudín.
- 3 Llevar la mezcla del pudín a moldes y refrigerar por 2 horas.
- 4 Desmoldar el pudín y servirlo con las hojitas de menta y el chocolate amargo rallado por encima.



porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **PROWEY PROTEÍNA** y **PROWEY PROTEÍNA PLUS**.
Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.



Información Nutricional

1 porción de Pudín de frutos rojos con
PROWEY PROTEÍNA/PROWEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 200 g

Cantidad por porción

Calorías	249	Calorías de la grasa	24
Valor Diario*			
Grasa Total	3 g	4 %	
Grasa Saturada	0 g	0 %	
Colesterol	22 mg	7 %	
Sodio	95 mg	4 %	
Carbohidrato Total	31 g	10 %	
Fibra dietaria	2 g	8 %	
Azúcares	4 g**		
Proteína	24 g		

PROWEY PROTEÍNA

Calcio	2 %	Vitamina C	30 %
Hierro	10 %	Vitamina A	0 %

PROWEY PROTEÍNA PLUS

Calcio	2 %	Vitamina C	80 %
Hierro	60 %	Vitamina A	0 %

*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.

**Azúcar proveniente de la fruta.

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

Sopa crema de zanahoria

Ingredientes

PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS

3 Medidas   



Ajo picado

½ Cucharadita



Jengibre rallado

½ Cucharadita



Cebolla roja picada

1 Cucharadita



Zanahoria picada en cubos

4 Cucharadas



Paprika

¼ Cucharadita



Pimienta

¼ Cucharadita



Sal baja en sodio

¼ Cucharadita



Caldo de vegetales (Pág. 5)

1 Taza



Aceite de girasol

1 Cucharadita



Zumo de naranja

1 Cucharada



Albahaca

2 Hojas

Preparación

- 1 Calentar una sartén, añadir el aceite junto con todos los vegetales, sofreír a fuego bajo durante 5 minutos y añadir los condimentos.
- 2 Calentar el caldo y añadir el sofrito de vegetales, dejar cocinar durante 10 minutos o hasta que la zanahoria esté blanda, retirar del fuego y dejar bajar la temperatura hasta que esté tibia.
- 3 Llevar la mezcla de vegetales junto con el caldo a una licuadora, comenzar a procesar y adicionar el **PROWHEY PROTEÍNA O PROWHEY PROTEÍNA PLUS** y el zumo de naranja.
- 4 Servir tibia con la albahaca picada por encima.

Información Nutricional

1 porción de Sopa crema de zanahoria con
PROWHEY PROTEÍNA/PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 219

Calorías de la grasa 51

Valor Diario*

Grasa Total 6 g

9 %

Grasa Saturada 0.5 g

3 %

Colesterol 22 mg

7 %

Sodio 395 mg

16 %

Carbohidrato Total 16 g

5 %

Fibra dietaria 3 g

10 %

Azúcares 8 g**

Proteína 25 g

PROWHEY PROTEÍNA

Calcio 8 %

Vitamina C 20 %

Hierro 10 %

Vitamina A 60 %

PROWHEY PROTEÍNA PLUS

Calcio 8 %

Vitamina C 70 %

Hierro 60 %

Vitamina A 60 %

*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.

**Azúcar proveniente de la fruta.

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 PROTEÍNA y PROWHEY PROTEÍNA PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.



PROWHEY
PROTEÍNA

PROWHEY
PROTEÍNA PLUS



Registro Sanitario INVIMA: Alimento para propósitos médicos especiales, fórmula modular en polvo a base de proteína de suero de leche, para administración enteral por vía oral o enteral por sonda a niños desde los 4 años con desnutrición proteico calórica moderada o severa asociada a parálisis cerebral o enfermedad renal con diálisis, o con quemaduras a partir de grado II, y a adultos con caquexia o con desnutrición proteico calórica moderada o severa secundarias a condiciones desgastantes (enfermedad renal crónica dialítica, SIDA (Wasting), EPOC, falla cardíaca crónica sin restricción hídrica, estado crítico, cáncer en estadios III y IV de pulmón, hígado, páncreas, cabeza y cuello, mama, sangre), enfermedad neurológica (parálisis cerebral, demencia, Parkinson, esclerosis múltiple, ELA, ACV), desnutrición proteico calórica moderada o severa durante el pre y postoperatorio de una cirugía mayor, procesos de regeneración de tejidos y heridas de difícil cicatrización (úlceras por presión estadios II, III y IV, quemaduras a partir de grado II, fistulas enterocutáneas), en donde no se logran suplir los requerimientos proteicos con una alimentación normal o modificada. PROWHEY: A base de aislado de proteína de suero de leche y concentrado de proteína de suero de leche. PROWHEY PLUS: A base de aislado de proteína de suero de leche y concentrado de proteína de suero de leche con hierro y vitaminas. RSA-0021385-2022


CESNUTRAL
CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

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

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.