



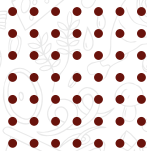
Cocinando y
disfrutando
con:

PROWHEY
NEUMO

PROWHEY
EPOC



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



Cuchareable de papaya y naranja *pág.* **3-4**

Mousse de cacao sublime *pág.* **5-6**

Granola Power Bites *pág.* **7-8**

Crema de tomates asados *pág.* **9-10**

Crema de zanahoria y curry *pág.* **11-12**

Batido de oro *pág.* **13-14**

Smoothie delicia tropical *pág.* **15-16**



Cuchareable de papaya y naranja

Ingredientes



PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC

6 Cucharas medidoras rasas



2 cucharadas (30 ml) de agua



3 cucharadas (45 ml) de
zumo de naranja



70 g de papaya

Preparación

1. Corta la papaya en cubos y exprime el jugo de la naranja.

2. En una licuadora agrega la papaya, el jugo de naranja, las cucharas medidoras rasas de PROWHEY NEUMO/ PROWHEY EPOC y licúa hasta que integre todo y se forme una crema.

3. Pasa a un bowl y refrigera por 2 horas. Retira y sirve.

Nota: Esta crema también la puedes disfrutar en forma de batido.



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

Información nutricional

1 porción de Cuchareable de papaya y naranja

Con PROWHEY NEUMO

Proteína 21.6 g	Carbohidratos 51 g
Grasa 13 g	Energía 406 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína 16 g	Carbohidratos 43 g
Grasa 10 g	Energía 327 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.



Mousse de cacao sublime

Ingredientes



PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC

6 Cucharas medidoras rasas



75 ml de agua



1 banano (60 g)



1 cucharada (15 g) de cacao
en polvo



½ cucharada (8 g)
de almendras tajadas

Preparación

1. En una licuadora agrega banano, cacao en polvo, agua y las cucharas medidoras rasas de PROWHEY NEUMO/ PROWHEY EPOC. Licúa hasta que se forme una consistencia cremosa.
2. Pasa a una copa o bowl y refrigera por al menos 4 horas.
3. Retira, espolvorea almendras y disfruta de este mousse cremoso de cacao.



+

o

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

Información nutricional

1 porción de Mousse de cacao sublime

Con PROWHEY NEUMO

Proteína	Carbohidratos
26 g	65 g
Grasa	Energía
19 g	502 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína	Carbohidratos
21 g	57 g
Grasa	Energía
16 g	423 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.



+

o

Granola Power Bites

Ingredientes



PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC

6 Cucharas medidoras rasas



2 cucharadas (30 g) de
mantequilla de maní



3 cucharadas (45 ml) de agua



4 cucharadas (30 g) de
avena en hojuelas



2 cucharadas (30 g) de
arándanos secos

Preparación

1. En un bowl o recipiente agrega todos los ingredientes y con las manos mezcla hasta crear una bola de masa.
2. Como la masa es muy fácil de manipular, forma dos o tres barras rectangulares con las manos con un grosor de un dedo y medio (2.5 cm aproximadamente).
3. Guarda en la nevera por dos horas, retira y disfruta esta nutritiva barra.

Con la mezcla total puedes obtener 2-3 barras para disfrutar en varios momentos



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

Información nutricional

1 porción de Granola Power Bites

Con PROWHEY NEUMO

Proteína 33.3 g	Carbohidratos 151 g
Grasa 30.2 g	Energía 754 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína 28 g	Carbohidratos 143 g
Grasa 27 g	Energía 675 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.



Crema de tomates asados

Ingredientes



**PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC**

6 Cucharas medidoras rasas



1 und (150 g) de tomate
grande maduro



1/4 (25 g) de cebolla
a elección



1 diente (2 g) de ajo



5 hojas (1 g) de
albahaca fresca



80 ml de agua



1/2 cucharadita
(2 g) de pimienta



1/2 cucharadita
(3 g) de sal



1 cucharadita
(5gr) de paprika



1/2 cucharada
(8ml) de aceite de oliva

Preparación

1. Corta en cuadritos la cebolla y el tomate, tritura el diente de ajo.
2. En una olla a fuego medio sofreír la cebolla en el aceite de oliva hasta que dore, agrega el ajo y tomate, mezcla hasta que el tomate se vea ligeramente quemadito.
3. Apaga, deja enfriar por dos minutos y pasa a una licuadora.
4. Agrega agua tibia, albahaca, paprika, sal y pimienta. Licúa hasta que combinen todos los ingredientes y se forme una sopa.
5. Agrega las 6 cucharas medidoras de PROWHEY NEUMO/ PROWHEY EPOC y vuelve a licuar hasta integrar totalmente.
6. Sirve en un plato de sopa y disfruta este deliciosa crema de tomates secos. Puedes agregar de topping unas semillas de calabaza o de girasol.



Información nutricional

1 porción de Crema de tomates asados

Con PROWHEY NEUMO

Proteína	Carbohidratos
23.9 g	55.8 g
Grasa	Energía
21.5 g	504 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína	Carbohidratos
18.7 g	48 g
Grasa	Energía
18.5 g	425 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.



Crema de zanahoria y curry

Ingredientes



**PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC**

6 Cucharas medidoras rasas



1/2 und (50 g)
de zanahoria



1/4 (25 g) de cebolla
larga o cabezona



1 diente (5 g) de ajo



1/2 cucharada (8 ml)
de aceite de oliva



2 cucharaditas (10g)
de curry



100 ml (1/3 taza)
de agua



1/2 cucharadita
(3 g) de sal



1/2 cucharadita
(3 g) de pimienta

Preparación

1. Ralla media zanahoria, corta en cuadritos la cebolla y tritura un diente de ajo.
2. En una olla a fuego medio pon a sofreír la cebolla hasta que dore. Adiciona ajo, zanahoria y cocina por 2 minutos.
3. Agrega agua, sal y pimienta, deja hervir y apaga.
4. Deja enfriar por 3 minutos, licúa con el curry hasta que se cree la sopa. Si está muy espesa agrega dos cucharadas de agua adicionales.
5. Agrega las 6 cucharas medidoras rasas de **PROWHEY NEUMO / PROWHEY EPOC** y licúa bien por un minuto.
6. Si está muy espeso, adiciona 2 cucharadas de agua. Sirve en un plato y disfruta esta deliciosa crema de zanahoria y curry.



Información nutricional

1 porción de Crema de zanahoria y curry

Con PROWHEY NEUMO

Proteína	Carbohidratos
23.8 g	58 g
Grasa	Energía
22 g	511 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína	Carbohidratos
19 g	50 g
Grasa	Energía
19 g	432 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.



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

Batido de oro (Batido de piña y uchuva)

Ingredientes



**PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC**

6 Cucharas medidoras rasas



70 g de piña en cubos o trozos



3-4 und (25 g) de uchuva



5 hojitas (3 g) de yerbabuena



100 ml (1/3 taza) de agua



2 cubos de hielo

Preparación

1. Corta la piña en cubos.
2. En una licuadora agrega la piña, las uchucas, la yerbabuena y el agua, licúa y pasa por un colador.
3. Agrega las 6 cucharas medidoras rasas de **PROWHEY NEUMO / PROWHEY EPOC**, el hielo y licúa por 30 segundos más.
4. Sirve en un vaso y decora con hojitas de yerbabuena. Es delicioso y refrescante.



+

o

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

Información nutricional

1 porción de Batido de oro

Con PROWHEY NEUMO

Proteína
21.3 g

Carbohidratos
55 g

Grasa
13 g

Energía
418 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína
16 g

Carbohidratos
47 g

Grasa
10 g

Energía
339 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.



+

o

Smoothie delicia tropical (guayaba y tomate de árbol)

Ingredientes



PROWHEY NEUMO /
PROWHEY EPOC

6 Cucharas medidoras rasas



125 ml (1/2 taza) de agua



1/2 o (40 g) guayaba
madura



1 und (30gr) de tomate
de árbol

Preparación

1. Corta un tomate de árbol en cuadritos sin cáscara y una guayaba en cubos, puedes dejarle la cáscara.
2. En una licuadora agrega guayaba, tomate de árbol, agua y licúa por un minuto y pasa por un colador.
3. Agrega las 6 cucharas medidoras rasas de PROWHEY NEUMO/ PROWHEY EPOC y licúa por 30 segundos más.
4. Sirve en un vaso y disfruta este delicioso batido que nos recuerda sabores de la infancia.

Nota: Este batido también es delicioso muy frío, puedes disminuir la cantidad de agua y agregar dos cubos de hielo.



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

Información nutricional

1 porción de Smoothie delicia tropical

Con PROWHEY NEUMO

Proteína	Carbohidratos
22 g	48 g
Grasa	Energía
13 g	394 kcal

Con PROWHEY EPOC

Proteína	Carbohidratos
17 g	40 g
Grasa	Energía
10 g	315 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 6 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY NEUMO o PROWHEY EPOC, según el producto empleado.





Un nuevo aire para respirar con más energía



RSA-0012391-2021

RSA-001095-2016

Consulte su médico o nutricionista

Estos productos son APME (Alimentos para propósitos médicos especiales)

PROWHEY NEUMO: Alimento para propósitos médicos especiales en polvo, polimérico, hiperproteico e hipercalórico, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, EPA y DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desnutrición proteico-calórica moderada o severa, o con desgaste muscular asociado a: enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC, fibrosis pulmonar ideopática FPI, fibrosis quística, tuberculosis, y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario Invima RSA-0012391-2021

PROWHEY EPOC: Alimento para propósitos médicos especiales polimérico en polvo, hiperproteico, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, EPA y DHA, vitaminas y minerales para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), que cursan con desnutrición proteico-calórica moderada o severa, o desgaste muscular, y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario Invima RSA-001095-2016

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.

Boydorr
NUTRITION FOR LIFE



www.boydorr.com



@PROWHEY



@LineaProwhey



Boydorr Nutrition



Boydorr Nutrition