



# PROWHEY NET



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



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.



porción

### Información Nutricional

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.



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

# 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



### Información Nutricional

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%

Coolesterol 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.

## 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.



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

# 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.

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



### Información Nutricional

Tamaño por porción 200 g	
Cantidad por porción	
Calorías 350	Calorías de la grasa 150
Valor Diario*	
Grasa Total 17 g	27%
Grasa Saturada 2,5g	11%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 460 mg	19%
<b>Carbhidrato Total 38 g</b>	<b>13%</b>
Fibra dietaria 6 g	24%
Azúcares 3 g	
<b>Proteína 17 g</b>	
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.



# Malteada

## Ingredientes

**PROWHEY NET** vainilla o Cookies and Cream

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** de su preferencia 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.



porción

### Información Nutricional

<b>Tamaño por porción 250 ml</b>	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías 310</b>	<b>Calorías de la grasa 90</b>
<b>Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 10 g</b>	<b>16%</b>
Grasa Saturada 1,5g	8%
<b>Colesterol 0 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio 410 mg</b>	<b>17%</b>
<b>Carbohidrato Total 47 g</b>	<b>16%</b>
Fibra dietaria 3 g	14%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 14 g</b>	
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: 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.

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

# Batido de Manzanas

## Ingredientes

**PROWHEY 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 **PROWHEY 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 **PROWHEY NET** vainilla.
- 6 Servir muy frío con las manzanas de decoración.



porción

### Información Nutricional

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 280 Calorías de la grasa 90

	Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 10 g	15%
Grasa Saturada 1 g	6%
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 380 mg	16%
<b>Carbhidrato Total</b> 38 g	13%
Fibra dietaria 5 g	19%
Azúcares 6 g	
<b>Proteína</b> 13 g	
Vitamina A 25 %	Vitamina C 420 %
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.

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

# 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.



porción

### Información Nutricional

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%

Carbohidrato Total 33 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.

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

# Helado rápido

## Ingredientes

**PROWHEY NET** vainilla o cookies and cream

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** de su preferencia 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

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.

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





## 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 proteica 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 y que no logren suplir sus requerimientos nutricionales o metabólicos 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](http://www.ces.edu.co) | [info@ces.edu.co](mailto:info@ces.edu.co)

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

Registro Sanitario INVIMA RSAD02188214

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.