



PROWHEY
DM



Vamos
a cocinar
juntos

La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY DM.
Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación

PROWHEY DM



Medidas

3-4
Pag.

Caldo de vegetales base

5-6
Pag.

Sopita de vegetales asados

7-8
Pag.

Crema de coliflor

9-10
Pag.

Sorbete de zanahoria y cítricos

11-12
Pag.

Natilla ligera de fresas y limón

13-14
Pag.

Batido especiado de frutos amarillos

15-16
Pag.

Batido de bayas silvestres

17-18
Pag.

Café aromático

19-20
Pag.

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.

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.



*El caldo de vegetales base será parte de los ingredientes de la receta sopita de vegetales asados.

Sopita de vegetales asados


Ingredientes


PROWHEY DM

(4) Medidas 


 Ajo
½ Diente o 3 gramos

 Cebolla larga
½ Tallo o 20 gramos

 Apio
½ Tallo o 30 gramos

 Tomate maduro
1 Unidad o 100 gramos

 Tostada de pan integral
¼ Unidad o 20 gramos

 Caldo base (pág. 5)
½ Taza o 120 mililitros

 Paprika
¼ Cucharadita o 1 gramo

 Pimienta
¼ Cucharadita o 1 gramo

 Sal baja en sodio
¼ Cucharadita o 1 gramo

Preparación

- 1 Cortar los vegetales en trozos grandes.
- 2 Pre calentar una sartén teflonada sin aceite.
- 3 Disponer los vegetales en la sartén bien separados, sellarlos por todos sus lados hasta que se doren o parezcan un poco quemados y retirarlos.
- 4 Adicionar el caldo base (pág. 5) tibio a la licuadora, agregar los vegetales rostizados junto con la tostada, el caldo, y los condimentos y procesar durante 1 minuto.
- 5 Adicionar el **PROWHEY DM** y licuar nuevamente hasta obtener la consistencia deseada.
- 6 Servir la porción.



Información Nutricional		
1 porción de Sopita de vegetales asados con PROWHEY DM		
Tamaño por porción 350 g		
Cantidad por porción		
Calorías	330	Calorías de la grasa 100
Valor Diario*		
Grasa Total	11 g	17 %
Grasa Saturada	1.5 g	8 %
Colesterol	0 mg	0 %
Sodio	530 mg	22 %
Carbhidrato Total	41 g	14 %
Fibra dietaria	8 g	32 %
Azúcares	4 g	
Proteína	19 g	
Vitamina A	50 %	Vitamina C 630 %
Calcio	30 %	Hierro 40 %

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


Nota: servir directamente desde la licuadora y no calentar nuevamente para evitar alteraciones en el producto final.

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

Crema de coliflor

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 



Caldo base (pág.5)

1 Taza o 250 mililitros



Ajo

¼ Diente o 6 gramos



Cebolla larga o de rama

¼ Unidad o 20 gramos



Coliflor pequeña

¼ Unidad o 60 gramos



Comino

¼ Cucharadita o 1 gramo



Pimienta

¼ Cucharadita o 1 gramo



Sal baja en sodio

¼ Cucharadita o 1 gramo

Preparación

- 1 Calentar el caldo base (pág. 5) en una olla a fuego medio, adicionar el diente de ajo, la cebolla y la coliflor cortada en trozos pequeños, bajar el fuego para que no llegue a hervir.
- 2 Cocinar a fuego medio durante 12 minutos o hasta que los vegetales estén cocidos o suaves, retirar 3 trozos de coliflor y reservar.
- 3 Pasado el tiempo, retirar del fuego y llevar los vegetales junto con el líquido a la licuadora, procesar durante 2 minutos.
- 4 Adicionar los condimentos (sal, comino y pimienta), el **PROWHEY DM** y licuar nuevamente.
- 5 Servir en un plato hondo, desmenuzar los trocitos de coliflor que se reservaron y espolvorearlos por encima de la sopa.

Información Nutricional

1 porción de Crema de coliflor con PROWHEY DM

Tamaño por porción 400 g

Cantidad por porción

Calorías 270 **Calorías de la grasa 90**

Valor Diario*

Grasa Total 10 g **15 %**

Grasa Saturada 1.5 g 8 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 410 mg **17 %**

Carbohidrato Total 30 g **10 %**

Fibra dietaria 6 g 24 %

Azúcares 1 g

Proteína 17 g

Vitamina A 50 % **Vitamina C 620 %**

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.

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



1 porción

Nota: servir directamente desde la licuadora y no calentar nuevamente para evitar alteraciones en el producto final.

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

Sorbete de zanahoria y cítricos

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 

 Zanahoria
¼ Unidad o 65 gramos

 Naranja en gajos
(casquitos de naranja)
¼ Unidad o 30 gramos

 Mandarina en gajos
¼ Unidad o 20 gramos

 Jengibre rallado
½ Cucharadita o 3 gramos

 Yerbabuena
1 Hoja o 1 gramo

 Zumo de limón
1 Cucharada

 Spezante
1 Medida de 1,5 gramos

 Agua
½ Taza

 Ralladura de limón
¼ Cucharadita

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a una licuadora y procesar a potencia máxima durante 2 minutos.
- 2 Disponer la mezcla en un recipiente de plástico y llevar a congelador durante 2 horas.
- 3 Batir la mezcla enérgicamente cada 30 minutos para que nuestro sorbete quede cremoso.
- 4 Servir y disfrutar.



porción

Información Nutricional

1 porción de Sorbete de zanahoria y cítricos con PROWHEY DM

Tamaño por porción 290 ml

Cantidad por porción

Calorías 300 **Calorías de la grasa 90**

Valor Diario*

Grasa Total 10 g **15 %**

Grasa Saturada 1.5 g 8 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 270 mg **11 %**

Carbohidrato Total 38 g **13 %**

Fibra dietaria 6 g 24 %

Azúcares 8 g**

Proteína 16 g

Vitamina A 100 % **Vitamina C** 630 %

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.

**Azúcar natural 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 DM. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Natilla ligera de fresas y limón

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 

 Fresas
 3 Unidades o 36 gramos

 Agua
 ½ Taza o 120 mililitros

 Zumo de limón
 1 Cucharadita o 5 mililitros

 Ralladura de piel de limón
 1 Cucharadita

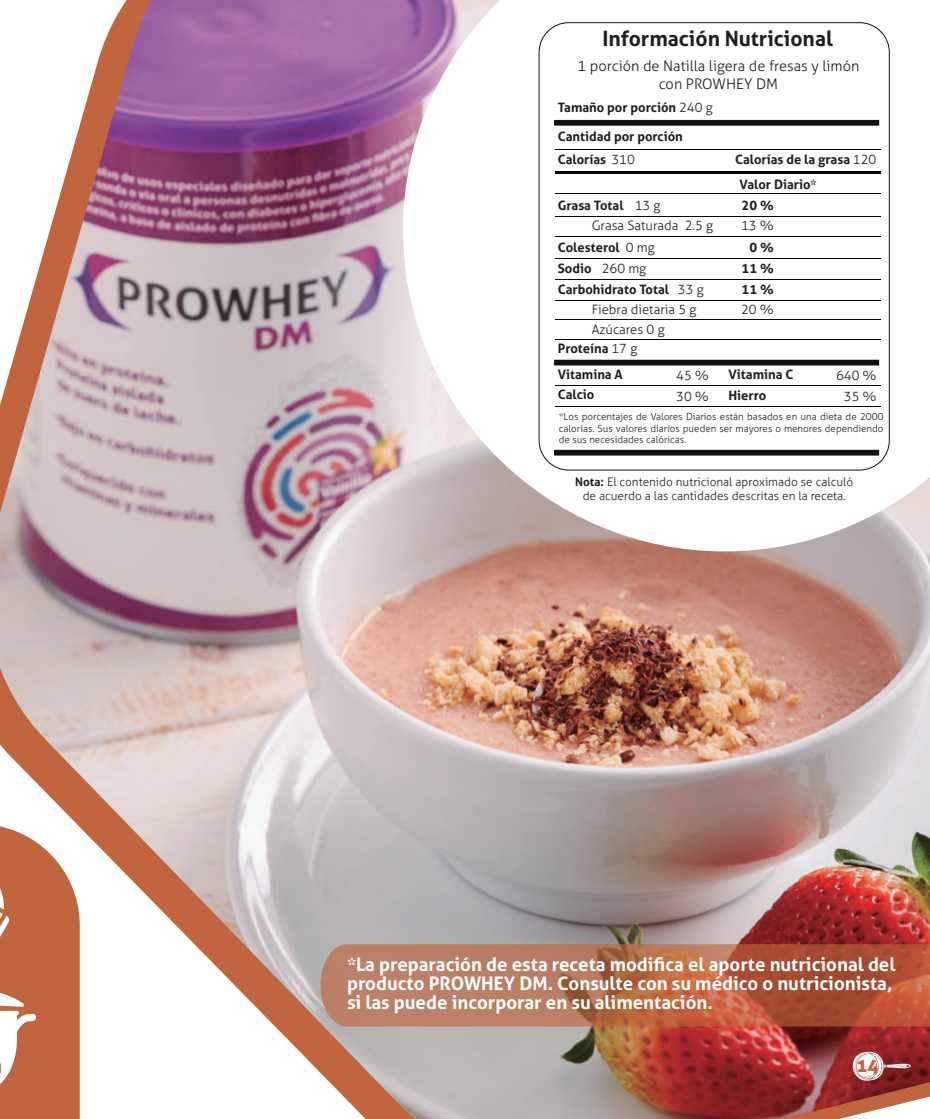
 Spezante
 1 Cucharada de 1.5 gramos

 Galletas integrales
sin azúcar
 ½ Unidad o 10 gramos

 Cocoa en polvo
 ¼ Cucharadita o 1 gramo

Preparación

- 1 Lavar y limpiar muy bien las fresas.
- 2 Licuar las fresas junto con el agua, el **PROWHEY DM**, el zumo de limón y la ralladura.
- 3 Llevar el licuado de fresas a un recipiente hondo e ir agregando poco a poco el Spezante con ayuda de un tenedor o batidor, una vez comience a espesar, adicionar la mezcla a un recipiente individual o pocillo.
- 4 Refrigerar por 1 hora.
- 5 Servir con las galletas trituradas por encima y cocoa en polvo.



Información Nutricional

1 porción de Natilla ligera de fresas y limón
con PROWHEY DM

Tamaño por porción 240 g

Cantidad por porción

Calorías 310 **Calorías de la grasa 120**

Valor Diario*

Grasa Total 13 g **20 %**

Grasa Saturada 2.5 g 13 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 260 mg **11 %**

Carbohidrato Total 33 g **11 %**

Fibra dietaria 5 g 20 %

Azúcares 0 g

Proteína 17 g

Vitamina A 45 % **Vitamina C** 640 %

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.


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

Batido de frutos amarillos

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 

 Mango pintón o medio verde con cáscara
¼ Unidad o 60 gramos

 Uchuvas
2 Unidades o 10 gramos

 Casquitos de naranja sin cáscara
2 Unidades o 10 gramos

 Jengibre rallado
½ Cucharadita o 1 gramo

 Cúrcuma en polvo (opcional)
¼ Cucharadita o 1 gramo

 Agua
½ Taza o 120 ml

 Hielo
½ Taza o 80 gramos

Preparación

- 1 Lavar y desinfectar las frutas.
- 2 Cortar el mango en cubos sin retirar la piel.
- 3 Retirar la piel de la naranja y cortar los cascos.
- 4 Cortar las uchuvas en mitades.
- 5 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar a máxima potencia durante minuto y medio.
- 6 Disfrutar bien frío.

Información Nutricional

1 porción de Batido de frutos amarillos con PROWHEY DM

Tamaño por porción 340 ml

Cantidad por porción

Calorías 290 **Calorías de la grasa 90**

Valor Diario*

Grasa Total 10 g **15 %**

Grasa Saturada 1.5 g 7 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 210 mg **9 %**

Carbhidrato Total 35 g **12 %**

Fibra dietaria 6 g 24 %

Azúcares 10 g*

Proteína 16 g

Vitamina A 50 % **Vitamina C** 650 %

Calcio 30 % **Hierro** 35 %

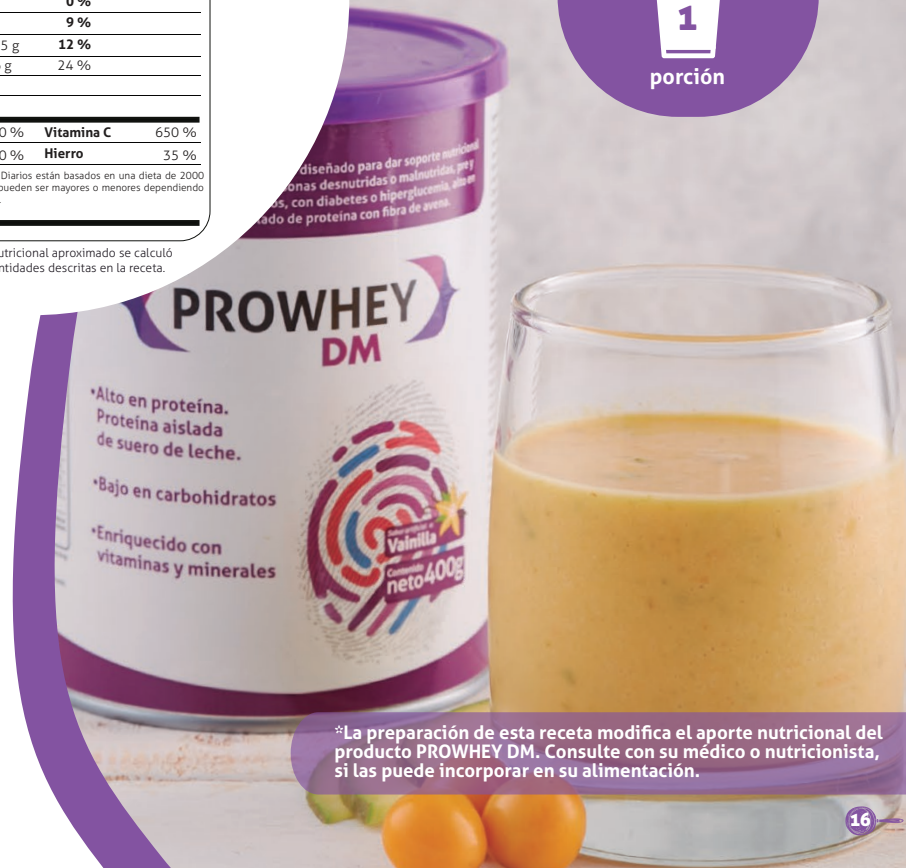
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

**Azúcar natural de la fruta

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



1 porción




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

Batido de frutos rojos

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas 



Moras Limpias congeladas

6 Unidades o 50 gramos



Agraz o mortiño

1 Cucharada o 15 gramos



Cocoa sin azúcar

1 Cucharadita o 5 gramos



Canela

¼ Cucharadita o 1 gramo



Agua

1 Taza o 120 mililitros



Hielo

½ Vaso o 80 gramos

Preparación

- 1 Revisar que las moras estén bien limpias.
- 2 Lavar el agraz o mortiño.
- 3 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar a máxima potencia durante minuto y medio.
- 4 Disfrutar bien frío.



porción

Información Nutricional

1 porción de Batido de frutos rojos con PROWHEY DM

Tamaño por porción 330 ml

Cantidad por porción

Calorías 290 **Calorías de la grasa 100**

Valor Diario*

Grasa Total 11 g **17 %**

Grasa Saturada 2 g 10 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 210 mg **9 %**

Carbohidrato Total 35 g **12 %**

Fibra dietaria 7 g 28 %

Azúcares 4 g

Proteína 17 g

Vitamina A 45 % **Vitamina C 610 %**

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.

**Azúcar natural 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 DM. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Café aromático

Ingredientes

PROWHEY DM

4 Medidas  

 Agua caliente

½ Taza o 120 mililitros

 Piel de limón picada

1 Cucharadita o 1 gramo

 Café descafeinado instantáneo

1 ½ Cucharaditas o 6 gramos

 Canela

¼ Cucharadita

 Estevia (opcional)

¼ Cucharadita

Preparación

- 1 Calentar el agua sin llevar a hervor.
- 2 Adicionar la piel de limón en el agua caliente y dejarlo reposar durante 5 minutos.
- 3 Diluir el café en el agua y llevar a una licuadora junto con el **PROWHEY DM**, procesar durante 30 segundos y servir.
- 4 Espolvorear con canela.
- 5 Servir y disfrutar.

Información Nutricional

1 porción de Café aromático con PROWHEY DM

Tamaño por porción 190 ml

Cantidad por porción

Calorías 250 **Calorías de la grasa 90**

Valor Diario*

Grasa Total 10 g **15 %**

Grasa Saturada 1.5 g 8 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 210 mg **9 %**

Carbohidrato Total 25 g **8 %**

Fibra dietaria 4 g 16 %

Azúcares 0 g

Proteína 17 g

Vitamina A 45 % **Vitamina C** 600 %

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.

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



porción

Nota: no recalentar el producto en ningún medio o diluir en agua hirviendo para evitar alteraciones en el producto final.

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

PROWHEY DM



Alimento en polvo de usos especiales, diseñado para dar soporte nutricional enteral con sonda o vía oral a personas desnutridas o malnutridas pre y postquirúrgicos, críticos o clínicos, con diabetes o hiperglucemia, alto en proteína a base de aislado de proteína con fibra de avena.

Registro Sanitario INVIMA RSAD02188214



CENUTRAL

CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

www.ces.edu.co | www.prowhey.com

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.