

Recetario Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro

¡66 RECETAS!

Inspírate y crea tu menú:
entrantes, platos completos,
aperitivos, postres y más...



*¿Qué
sabor
tendrá
hoy?*

Entrantes



Crema de puerros

INGREDIENTES

-  · 125 g de puerros
-  · 1/2 patata mediana
-  · 1/2 cebolla pequeña
-  · 25 g de mantequilla
-  · 150 ml de caldo de cocido
-  · 25 ml de nata líquida para cocinar
-  · 1/2 cucharada de aceite de oliva
-  · 8 g de almendra molida
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Cortar en trocitos la parte blanca del puerro.



En una sartén, poner el aceite de oliva y la mantequilla a calentar.



Rehogar el puerro en el aceite y la mantequilla y salpimentar al gusto.



En una olla poner los puerros rehogados, el caldo de cocido y la patata y cocerlo todo durante 15'.



Dejar enfriar y triturarlo todo con la nata y los 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Al servir adornar la crema con la almendra molida.

Se puede añadir más Fresubin según la consistencia que se desee. La almendra molida también se puede añadir a la cocción y triturarla conjuntamente.

Autora: **Sra. Ana M^a Santiyán González**









Enfermera Servicio Oncología Radioterápica del H. G. U. de Ciudad Real.



Crema de alcachofa y jamón

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 20 g de jamón serrano o ibérico de bellota
-  · 2 alcachofas
-  · 50 g de puerro (la parte blanca)
-  · 1/2 cebolla
-  · 50 ml de nata para cocinar
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 300 ml de agua
-  · C/s sal, pimienta blanca



Tiempo de elaboración: 35'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Cortar el jamón en cuadraditos y dorar en un cazo a fuego suave; de esta manera suelta la grasa y el jamón queda crujiente.



Limpiar las alcachofas, retirando el tallo y las hojas externas.



Cortar la cebolla y el puerro grosso modo.



Una vez dorado el jamón retirar y depositar sobre papel absorbente.



Incorporar la cebolla y el puerro en el recipiente donde hemos dorado el jamón anteriormente y rehogar.



Agregar la alcachofa y rehogar.



Agregar agua y rectificar el sazónamiento.



Cocer todo el conjunto hasta que los vegetales estén tiernos.



Una vez cocido, triturar con ayuda de un túrmix.



Agregar la nata y Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Servir y decorar con el jamón que hemos dorado.

*Observaciones: el uso del jamón es opcional, este se utiliza para dar un toque distinto a la crema de alcachofas. Si se desea una crema con más consistencia se puede agregar media patata chascada junto con la cebolla y el puerro. En caso de no utilizar jamón utilizaremos un poco de AOVE para rehogar los vegetales.

En

Autor: **Javier Reque Santiviáñez**
Médico adjunto Nefrología del Hospital General de Castellón.



Crema de calabaza y zanahoria al curry

Nivel de dificultad: medio

INGREDIENTES

-  · 100 g de calabaza
-  · 50 g de zanahoria
-  · 50 g de puerro
-  · 60 g de lentejas rojas cocidas
-  · 1/2 cebolla
-  · 2 dientes de ajo pequeños
-  · 100 g de yogur griego
-  · 150 ml de caldo vegetal
-  · 1 cuchara de postre de curry y otra de jengibre
-  · 10 ml de aceite de oliva (1 cuchara sopera)
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro

Opcional: 30 g de harina de maíz para espesar (Maizena®). Decorar con semillas de sésamo y calabaza



Tiempo de elaboración: 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Cortar la cebolla, el puerro y el ajo y pochar en un caldero con una cucharada de aceite de oliva.



Pelar y cortar la calabaza y la zanahoria y agregarlas al caldero cuando el resto de los ingredientes esté dorado.



Añadir las cucharaditas de jengibre y curry y las lentejas junto al caldo vegetal. Dejar reducir durante 15-20 minutos.



Triturar todo el contenido de la olla. En este momento, si lo vemos demasiado líquido, opcionalmente se puede añadir la harina de maíz (unas 3 cucharas soperas) y remover hasta que adquiera textura.



Sacar del fuego y añadir el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Pasar a un plato para servir y añadir decoración con semillas de calabaza o sésamo.

Autora: **Sra. Aida Saavedra Ojeda**
Dietista-nutricionista. Hospitales San Roque, Las Palmas.



Crema de verduras asadas

INGREDIENTES

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 pimiento rojo
-  · 1 cebolla
-  · Aceite de oliva virgen extra
-  · Sal
-  · Pimienta



Se puede servir fría o calentarse 30 segundos al microondas y servir

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Calentar el horno a 200 °C.



Colocar en una bandeja de horno el pimiento y la cebolla.



Asarlos en el horno durante aproximadamente 40 minutos.



Una vez fríos, quitarles la piel y escurrir el líquido.



Pesar 60 g de las verduras en un recipiente. Triturarlos junto con Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Condimentar con sal y pimienta.




Servir con un chorro de aceite de oliva virgen extra por encima.

Receta elaborada por **Fundación Alicia**.



Crema fría de melón con jamón

INGREDIENTES

-  · 300 g de melón
-  · 40 g de cebolla
-  · 50 g de jamón
-  · Agua
-  · Sal
-  · Aceite de oliva
-  · 100 ml de Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Lavar, pelar y limpiar el melón, eliminando todas las semillas. Trocear y reservar.



En una cacerola con aceite, rehogar la cebolla, y cuando empiece a coger color añadir el melón. Rehogar el melón y añadir un poco de agua sin llegar a cubrir. Sazonar y cocer durante 20 minutos a fuego medio.



Triturar la crema y dejar enfriar. Añadir Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro y refrigerar en la nevera.

Verter la crema en un bol o plato sopero y añadir jamón serrano por encima con suavidad para que no se hunda.


Autora: **Sra. Elena**
Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Madrid.



Champicrema

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 1 kg de champiñones enteros
-  · 2 cebollas tiernas
-  · 1 patata mediana
-  · 600 ml de caldo de verduras
-  · Aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas
-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · Sal, al gusto
-  · Pimienta, al gusto

4-6



Ingredientes para
elaborar 4-6 raciones



ELABORACIÓN:



Cortar la cebolla en aros finos.



Calentar el aceite a fuego medio. Añadir cebolla y salpimentar. Remover bien y bajar el fuego.



Mientras, pelar y cortar los champiñones en láminas.



Añadir los champiñones y subir el fuego nuevamente. Saltearlo todo sin parar de mover durante 2 minutos.



Una vez empiece a soltar agua, añadir 600 ml de caldo de verduras.



Laminar la patata (igual que en una tortilla). Añadirla al cazo, tapanlo y bajar el fuego, y dejar cocinar 15 minutos.



Añadir Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y triturarlo todo con la batidora eléctrica.

Autora: **Sra. Paula Mendivil López**
Médica de Atención Primaria y Medicina Estética. Madrid.



Crema de boniato y calabaza

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  • Media cebolla
-  • 1 boniato o batata de tamaño pequeño
-  • Una rodaja de calabaza troceada
-  • 1 zanahoria
-  • 100 ml de caldo o de agua
-  • Sésamo molido
-  • Aceite de oliva virgen extra
-  • Sal, pimienta u otras especias
-  • 150 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro



Tiempo de elaboración: 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Sofreír la cebolla cortada en juliana en un poco de aceite en la sartén.



Una vez ablandada la cebolla, añadir el boniato troceado, la zanahoria troceada y la calabaza troceada y rehogar 2 minutos removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.



Añadir una pizca de sal si se quiere, también se pueden añadir otras especias para darle sabor como una pizca de pimienta o cúrcuma.



Añadir 100 ml de caldo o de agua y dejar hervir durante 20 minutos.



Dejar templar apartado del fuego y triturar hasta conseguir una crema fina.



Añadir 150 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y remover bien para integrarlo en la crema.











Se puede añadir sésamo molido por encima para aportar calcio.

Autora: **Sra. M^a Teresa Fernández Amago**
Servicio de Medicina Interna. Hospital del Henares. Madrid.



Crema de piquillo

INGREDIENTES

-  · 1 cebolla pequeña
-  · 150 g de pimientos del piquillo en conserva
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 2 cucharadas de tomate frito
-  · 2 langostinos
-  · Aceite de oliva
-  · 1 pizca de sal
-  · 1 pizca de pimienta



x1



Ingredientes para
elaborar 1 ración

ELABORACIÓN:



Saltear los langostinos en una cazuela con el aceite de oliva hasta que cambien de color.



Apartar a un plato y en ese aceite sofreír la cebolla hasta que esté transparente, añadir los piquillos, incorporar el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y el tomate frito. Sazonar con sal y pimienta.



Calentar a fuego medio durante 5 minutos.



Retirar del fuego y triturar hasta obtener una crema fina.







Servir la crema caliente en un plato hondo con los 2 langostinos salteados.

Autora: **Sra. Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.



Crema suave de cebolla

INGREDIENTES

-  · 1 cebolla grande
-  · 150 ml de leche
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Aceite de oliva
-  · 1 pizca de sal, pimienta, tomillo y nuez moscada
-  · 1 loncha de cecina

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



En una sartén sofreír la cebolla picada en juliana con el aceite de oliva hasta que esté dorada sin llegar a quemarse, añadir la leche, el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro e ir removiendo a fuego lento durante unos 5 minutos. Sazonar y añadir las especias al gusto, y dejarlo calentando a fuego lento.



Mientras, poner la cecina encima de papel de horno e introducir en el microondas durante 1 minuto o más según la potencia del microondas, hasta que quede una loncha crujiente. Después, deshacer en virutas con un cuchillo afilado.



Verter la crema en el vaso de la batidora e ir procesando de forma lenta. Una vez licuado volver a calentar unos dos minutos removiendo constantemente.

Servir la crema caliente en un cuenco y poner por encima las virutas de cecina y una pizca de pimienta recién molida.

Autora: **Sra. Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.






Sopa fría de tomate, gambas y jamón









Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

Para el fumet:

-  · 1 diente de ajo pequeño
-  · 5 g de aceite
-  · Cabezas de gamba

Para la sopa:

-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 100 g de tomate natural
-  · Una pizca de sal
-  · Orégano
-  · Una pizca de ajo en polvo
-  · Una pizca de pimentón dulce
-  · 1 loncha de jamón serrano
-  · Picatostes



Tiempo de elaboración: 35'



ELABORACIÓN:



Sofreír el ajo y las cabezas de gamba. Incorporar el agua y dejar hervir durante unos 20 minutos aproximadamente. Colar y reservar.



Se puede realizar la cantidad de fumet que se quiera pero solo se utilizarán 50 g de fumet de gambas.



Triturar el tomate. A continuación añadir 50 g del fumet de gambas que se ha reservado, 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, sal, orégano, ajo en polvo y pimentón dulce. Mezclar todos los ingredientes, verter en un bol y reservar en el frigorífico.



Colocar los trozos de jamón y los cuerpos de las gambas en una sartén sin engrasar y saltear unos minutos (se puede dejar el jamón un poco más de tiempo si se prefiere más crujiente).



Servir la sopa fría en vaso de chupito, vaso de sidra o en cuencos según preferencias y decorar con el jamón, las gambas y los picatostes.








Autora: **Sra. M.ª del Mar Sánchez de la Nieta López**
Supervisora Enfermería Oncología H. G. U. de Ciudad Real.



Sopa templada de melón con jamón y queso crema

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 20 g de cebolla
-  · 1 cucharadita de aceite de oliva
-  · 60 g de jamón ibérico
-  · 70 g de queso crema
-  · 200 g de melón
-  · Una pizca de sal
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro o Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro



Tiempo de elaboración: 10'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Pochar ligeramente la cebolla con 50 gramos de jamón en el aceite.



Triturar con la batidora o robot de cocina el melón, la cebolla con el jamón, el queso crema y el Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro o Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Añadir una pizca de sal.



Introducir el jamón restante en el microondas a temperatura máxima durante 1/2 min.



Desmenuzar el jamón sobre la sopa junto con unas gotas de aceite de oliva.








Autora: **Mercedes Santos Morales**
Enfermera de nutrición. Hospital San Agustín, Avilés.



Puré de calabacín

Nivel de dificultad: fácil-medio

INGREDIENTES

-  · 200 g de calabacín
-  · 80 g de cebolla
-  · 2 dientes de ajo
-  · 150 ml de agua
-  · Sal y pimienta al gusto
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 20 g de queso tierno en cubitos



Tiempo de elaboración: 15'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Cortar los 200 gramos de calabacín en cubos y dejar en remojo durante 4 horas. Pasado este tiempo retirar el agua y reservar el calabacín (esto reducirá su concentración de potasio en aprox un 75%).



Colocar en un recipiente a fuego medio los 200 gramos de calabacín cortados en dados, los 80 gramos de cebolla en juliana, los dos dientes de ajo y los 150 ml de agua, añadir sal y pimienta al gusto. Dejar hervir durante aprox. 15 minutos hasta que esté blando. Retirar del fuego y dejar reposar.



Retirar el agua sobrante de la preparación anterior y verter en la licuadora, añadir los 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y mezclar a máxima potencia.



Rectificar de sal y pimienta. Servir en plato hondo y añadir el queso por encima. Disfrutar.









Autora: **Dra. Marian Stefani Rincón Tirado**
Nefróloga Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Gazpacho andaluz

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 2 tomates pera
-  · 5 g de pimiento verde italiano
-  · 5 g de pepino
-  · 1/2 ajo
-  · 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra
-  · 5 g de pan de hogaza duro
-  · Sal al gusto
-  · Vinagre de Jerez
-  · 1 cucharada de café



Tiempo de elaboración: 10'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Con una batidora casera o robot de cocina, triturar primero el tomate.



Añadir el resto de los ingredientes y batirlos a alta potencia.



Listo y a disfrutar.










Autora: **Sra. Lorena Francisco Montesó**
Enfermera gestora de casos hospitalaria.
Servicio de UHD Hospital de La Plana. Castellón.



Gazpacho de frutos rojos

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 150 g de tomate
-  · 80 g de frutos rojos (fresas, arándanos y frambuesas, en este caso, congelados)
-  · 50 g de pimiento rojo
-  · 1 diente de ajo
-  · 20 ml de aceite de oliva
-  · 5 ml de vinagre (vinagre al gusto, se puede añadir un poco más)
-  · Especias (pimienta, sal)
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Hierbabuena para decorar



Tiempo de elaboración: 15'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Pelar y cortar el tomate y el pimiento.



Triturar en un vaso batidor los frutos rojos, tomate, pimiento y ajo con el aceite y las especias.



Opcionalmente, en este momento colar el contenido del vaso o pasarlo por el chino para evitar grumos/pieles.



Añadir el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Servir y decorar con hierbabuena.









Autora: **Sra. Aida Saavedra Ojeda**
Dietista-nutricionista. Hospitales San Roque, Las Palmas.



Salmorejo con picotas del jerte

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 90 g de tomate muy maduro pelado
-  · 60 g de picotas del Jerte deshuesadas
-  · 40 g de pan de hogaza (también sirve pan duro o del día anterior)
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 10 ml de aceite de oliva virgen extra
-  · 1/4 de diente de ajo pelado
-  · 50 g de huevo cocido
-  · Sal al gusto

Acompañamiento (opcional):
Huevo cocido picado
y taquitos de jamón

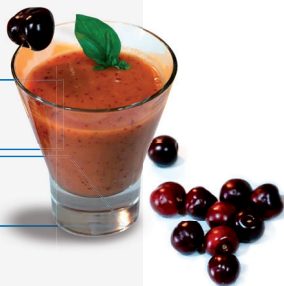


Tiempo de elaboración: 20'

x1



Ingredientes para
elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Cocer el huevo, pelar y reservar.



Poner el pan en remojo en 100 ml aproximadamente de Fresubin® 2 kcal Drink Neutro.



Quitar el hueso a las picotas. Para ello se puede utilizar un cuchillo afilado o un deshuesador de cerezas.



En un recipiente mezclar el tomate pelado troceado, un cuarto de diente de ajo, medio huevo cocido, las picotas deshuesadas, el pan remojado, el aceite y la sal.



Triturar con una batidora eléctrica hasta obtener una crema consistente.



Si se desea más espeso añadir pan y si se prefiere más líquido (tipo gazpacho) añadir más cantidad de Fresubin® 2 kcal Drink Neutro.



Servir bien frío acompañado de unos taquitos de jamón y de huevo duro picado por encima.



Autora: **Sra. Luisa Muñoz Salvador**
Nutricionista de la Residencia El Encinar de las Cruces. Don Benito (Badajoz).



Coliflor gratinada con bechamel

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 300 g de coliflor congelada o fresca
-  · 10 g de mantequilla (1 cucharada)
-  · 10 g de harina de trigo (1 cucharada rasa)
-  · 150 ml Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 50 ml de leche
-  · Pimienta molida
-  · Nuez moscada
-  · Pizca de sal
-  · 20 g de queso rallado tipo emmental (2 cucharadas)



Tiempo de elaboración: 20-30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Para hacer la bechamel, calentar la mantequilla en una olla y añadir una cucharada de harina de trigo. Remover para mezclar, sin que llegue a tomar mucho color.



A continuación, incorporar poco a poco el suplemento Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro (150 ml) y cocinar durante 4-5 minutos sin parar de remover con una varilla para evitar que se formen grumos. Añadir una pizca de sal, nuez moscada y pimienta molida. Si la bechamel queda muy espesa, agregar 50 ml de leche para hacerla más ligera y remover para integrar.



Mientras se termina de cocinar la bechamel, cocer la coliflor al vapor o microondas (300 g) en un recipiente apto con una pizca de sal. La coliflor no debe quedar muy blanda puesto que después se terminará de cocinar en el horno.










Por último, poner la coliflor en una cazuela de barro o recipiente para horno, cubrir con la bechamel y añadir un poco de queso rallado (emmental o según preferencias) por encima para gratinar. Cocinar durante 10-12 minutos a 200 °C (con calor arriba y abajo).

Autora: **Marina Padial Barranco**
Dietista-nutricionista. Hospital Regional Universitario de Málaga.



Creps rellenos de crema de queso y salmón

INGREDIENTES

-  · 150 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 50 ml de leche
-  · 1 huevo
-  · 65 g de harina
-  · 12,5 g de mantequilla
-  · 1 pizca de sal
-  · Crema de queso para untar
-  · Salmón ahumado
-  · Eneldo
-  · Mostaza



Servir templados o fríos

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



En un cazo derretir la mantequilla, añadir la harina, el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, el huevo y la sal, calentar a fuego muy lento durante unos minutos sin parar de remover a fuego bajo. La masa debe quedar con la consistencia de nata líquida; si queda muy espesa, añadir algo de leche. Dejar reposar alrededor de 30 minutos (no debe hervir).



Engrasar ligeramente una crepera o una sartén plana con mantequilla y calentarla a fuego medio. Verter un cucharón de masa bien repartida, cubriendo la base completamente. Dejarla hacer durante unos 2-3 minutos, darle la vuelta y terminar de hacer. Repetir con la masa restante de la misma forma e ir poniendo los creps en un plato cubriéndolos con un trapo para mantenerlos templados.



Hacer una mezcla con la crema de queso, el salmón troceado, el eneldo y la mostaza y rellenar los creps con esta crema.

Autora: **Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.



Parmentier de boniato especiado con setas

INGREDIENTES

-  · 100 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 200 g de boniato
-  · 100 g de setas variadas
-  · 15 g de mantequilla
-  · 1 pizca de comino en polvo
-  · 1 pizca de pimienta
-  · 1 pizca de ralladura de jengibre
-  · 1 pizca de canela molida
-  · 1 pizca de nuez moscada
-  · 1 pizca de aceite de oliva
-  · 1 diente de ajo
-  · 1 pizca de perejil fresco picado
-  · 1 pizca de sal



Tiempo de elaboración: 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Limpiar el boniato, ponerlo en un recipiente en el microondas a 850 W durante 10 minutos.



Pelar el boniato y aplastarlo con un tenedor hasta conseguir una textura grumosa. Otra opción es hacerlo con una batidora para conseguir una textura cremosa.



Añadir al boniato la mantequilla, la sal, las especias al gusto y Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, y mezclar.



En una sartén con aceite dorar el ajo cortado en láminas.



Añadir las setas previamente cortadas, saltearlas hasta que estén hechas.



Servir el puré con las setas y añadir el perejil.










Autora: **Laura Batista Nuez**
Enfermera de hospital de día. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Espaguetis a la salsa de champiñones y aceitunas negras

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 150 g de champiñones laminados
-  · 3 dientes de ajo cortados en láminas
-  · 6 aceitunas negras cortadas en láminas
-  · 50 ml de nata para cocinar
-  · 30 g de espaguetis
-  · 10 ml de vino blanco
-  · 40 ml de AOVE
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Sal y pimienta al gusto



Tiempo de elaboración: 20'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Sofreír a fuego medio el ajo con el AOVE, cuidando que no se queme.



Agregar los champiñones y remover.



Agregar el vino y remover, tapar y dejar a fuego bajo durante unos 10 minutos.



Una vez los champiñones estén blandos, añadir la nata para cocinar, la sal y la pimienta, remover de nuevo y dejar que se reduzca.



Sacar del fuego, reservar la mitad de la mezcla y la otra mitad licuarla junto al Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Volcar en un bol el preparado licuado junto al reservado, agregar las aceitunas y mezclar.



Cocinar la pasta en agua hirviendo respetando el tiempo de cocción que indique el paquete.



Colar la pasta y mezclar junto a la salsa de champiñones.





Consejo: servir caliente con queso parmesano rallado y cebollino.

Autora: **Vanessa Triviño Yannuzzi**
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitario Infanta Leonor. Madrid.



Garbanzos con setas

INGREDIENTES

-  • 100 ml Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  • 100 g de garbanzos cocidos
-  • 1 diente de ajo pequeño
-  • 1/4 de cebolla
-  • 2 cucharas de aceite de oliva
-  • 100 g de setas de cardo
-  • 1/2 cucharadita de pimentón
-  • 1 cucharada de tomate frito
-  • 100 g de caldo de verduras
-  • 1 pizca de comino molido
-  • Sal y pimienta al gusto



Tiempo de elaboración: 35'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Poner los 100 g de garbanzos cocidos en un colador y aclarar con agua.



Picar el ajo y la cebolla, reservar. Cortar en tiras las setas de cardo.



En una cacerola calentar el aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolla. Cuando la cebolla esté pochada, añadir las setas de cardo y el pimentón. Rehogar durante unos 3 minutos. Añadir el tomate frito y rehogar 2 minutos.



Añadir el caldo de verduras, el comino molido, la sal y la pimienta al gusto. Cocinar durante 10 min.



Retirar la cacerola del fuego. Agregar Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro, remover y servir.






Autora: **Raquel Jiménez Megía**
EIR Geriatria, H. G. U. de Ciudad Real.



Salsa carbonara

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 70 g de pasta larga o pasta corta
-  · 30 g de bacón
-  · 1/2 cebolla dulce
-  · 20 ml de vino blanco
-  · 50 ml de nata para cocinar
-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · C/s de queso parmesano
-  · C/S sal y pimienta blanca o negra



Tiempo de elaboración: 10'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante.



Cortar el bacón en lardones y saltear en una sartén.



Cortar la cebolla en brunoise (cuadritos).



Una vez dorado el bacón, retirar y agregar la cebolla, rehogar a fuego suave hasta que quede tierna y transparente.



Incorporar el bacón de nuevo y desglasar con el vino blanco. Cocer hasta que el vino se haya evaporado.



Agregar Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y la nata de cocina.



Sazonar.



Incorporar la pasta y mezclar hasta homogeneizar la preparación.



Servir, espolvoreando con parmesano rallado.












*Observaciones: la pasta puede sustituirse por pasta sin gluten (opción celiaca), pasta integral, pasta de trigo sarraceno o por cualquiera de su preferencia. El uso del vino es optativo, otra manera de desglasar es utilizando agua fría. El desglasado se realiza para desprender aquello que se haya podido adherir a la sartén en el momento de la elaboración, realzando el sabor de la elaboración final.

Autor: **Javier Reque Santivañez**
Médico adjunto Nefrología del Hospital General de Castellón.



Risotto de calabacín y trufa

INGREDIENTES

-  · 60 g de arroz bomba
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
-  · 1/4 de cebolla
-  · 1/2 calabacín pequeño
-  · 1/2 diente de ajo
-  · 50 ml de vino blanco
-  · 300 ml de caldo de pollo
-  · 1 cucharada de salsa de trufa
-  · 1 loncha de jamón serrano
-  · 20 g de queso parmesano en lascas

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Saltear la cebolla, el ajo y el calabacín a fuego lento hasta que la cebolla esté transparente.



Añadir el arroz y el vino blanco, remover con una cuchara de madera e ir añadiendo muy poco a poco el caldo caliente a medida que se vaya consumiendo. Mantener al fuego unos 20 minutos sin parar de remover. Se puede ir añadiendo agua si es necesario hasta que el arroz esté cocido.



Retirar del fuego y cuando deje de hervir añadir Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro junto con la salsa de trufa y mezclar bien.



Servir y decorar con el parmesano y el jamón serrano.


Autora: **Sra. Beatriz Fernández Medina**
Endocrinóloga de la Unidad de Nutrición del Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.



Vichyssoise

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 12 g de mantequilla
-  · 100 g de puerros (solo la parte blanca)
-  · 100 g de patata
-  · 300 ml de agua
-  · Sal y pimienta al gusto
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro



Tiempo de elaboración: 50'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Limpiar bien los puerros y la patata y cortarlos en rodajas pequeñas. Rehogar con la mantequilla los puerros, y cuando estén blandos añadir agua hasta cubrir y las patatas.



Dejar que hierva 30'.



Al acabar, colar y añadir Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Triturar con un robot de cocina o batidora, y añadir sal y pimienta al gusto. Servir en un vasito decorando con cebollino.


Autora: **Sra. Lorena Franciso Montesó**
Enfermera gestora de casos hospitalaria.
Servicio de UHD. Hospital de La Plana. Castellón.



Vichyssoise de manzana

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 30 g de mantequilla
-  · 2 puerros (solo la parte blanca)
-  · 2 manzanas tipo Fuji, Pink Lady o similar
-  · 450 ml de caldo de pollo
-  · Sal y pimienta al gusto
-  · Una cebolleta pequeña
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro



Tiempo de elaboración: 50'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Picar la cebolleta y cortar la parte blanca de los puerros en aros, una vez bien lavados retirando la primera capa. Saltearlos a fuego lento con un poco de mantequilla, sin dorar demasiado.



Pelar las manzanas y añadir las al puerro. Salpimentar ligeramente. Rehogar a fuego lento 5-10 minutos.



Añadir caldo casero o de brick y dejar cocinar a fuego lento durante una media hora aproximadamente.



Cuando estén los ingredientes cocidos, retirar los del fuego y triturarlos con batidora eléctrica. Pasar por el colador para quitar hebras del puerro, y dejar templar.



Una vez templada, añadir Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y mezclar bien. Rectificar de sal o pimienta si es necesario.



Meter en frigorífico para servir fría al menos 1 hora.

Consejo: se puede preparar crujiente de puerro para decoración del plato. Cortar el puerro en tiras finas con sal y aceite en sartén y saltearlo unos minutos hasta que empiece a dorarse (cuidado, que se quema rápido). Reservar papel absorbente.

Autora: **Dra. Virginia Mazoterres Muñoz**
FEA Geriátrica. H. G. U. de Ciudad Real.








Platos principales



Croquetas de espinacas y pasas

INGREDIENTES

-  · Aceite de oliva
-  · 1/2 cebolla pequeña
-  · 100 g de harina
-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 150 g de espinacas congeladas
-  · 25 g de pasas de Corinto
-  · 10 g de piñones
-  · Sal, pimienta, nuez moscada
-  · Pan rallado
-  · 1 huevo batido



x1



Ingredientes para elaborar 1 ración

ELABORACIÓN:



Picar la cebolla y sofreír en una cazuela con aceite caliente hasta que esté transparente, incorporar en ese momento la harina y rehogar. Cuando esté tostada agregar Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, la sal, pimienta y un pellizco de nuez moscada.



Mientras, remojar las pasas de Corinto en agua templada.



Remover la masa de las croquetas mientras se hace a fuego medio sin formar grumos. Pasados unos 20 minutos echar las espinacas bien escurridas y tras ellas, las pasas hidratadas y los piñones, sin dejar de remover. Una vez hecha la masa dejar enfriar en un recipiente al menos 10 horas.



Hacer los croquetones, rebozar en pan rallado, después, en huevo batido, y de nuevo en pan rallado hasta finalizar la masa.



Freír en aceite de oliva bien caliente las que se vayan a consumir en el momento, y dejar escurrir en papel absorbente. El resto que no se frían para no consumir en el momento se pueden congelar para otro día.




Presentación: servir calientes o templadas acompañadas de ensalada fresca.

Autora: **Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.



Croquetas caseras de la abuela Lute

INGREDIENTES

-  · 4 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra
-  · 1/2 cebolla
-  · 3 cucharas soperas colmadas de harina
-  · 600 ml de leche
-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · Pollo de cocido (aprox. 125 g)
-  · Morcillo de ternera de cocido (aprox. 125 g)
-  · 1 pizca de nuez moscada, al gusto
-  · Pan rallado



x1



Ingredientes para elaborar 1 ración

ELABORACIÓN:



Picar bien la cebolla.



Calentar el aceite a fuego medio-alto y añadir la cebolla cuando coja temperatura.



Cuando la cebolla comience a ponerse transparente, añadir la harina y tostarla bien sin dejar de remover.



Cuando la harina esté tostada (no quemada), se le añade de forma progresiva tanto la leche como el Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro, sin dejar de remover, para evitar que se formen grumos. Este proceso dura unos 30 minutos.



Cuando la bechamel esté en su punto se le añade tanto el pollo como el morcillo de ternera (las proporciones pueden ser al gusto) bien troceados, sin parar de remover. En este punto puede añadirse la nuez moscada.



Toda la mezcla se remueve durante 2 minutos más y se retira del fuego. Una vez hecha la masa se debe dejar reposar hasta que esté fría (puede hacerse en nevera).



Una vez fría se forman las croquetas, se empanan con pan rallado y se fríen en aceite muy caliente.

¡Degustarlas con moderación!

Autor: **Sr. Nahum Jacobo Torres Yebes**

Especialista en Medicina Interna.









Hospital Universitario del Henares, Coslada (Madrid).






Croquetas de puchero

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · Carne de puchero
-  · 1/4 de cebolla
-  · 1 cucharada de harina
-  · Una pizca de nuez moscada
-  · Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
-  · Sal
-  · 100 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 20 ml agua

Para empanar:

-  · 1 huevo
-  · Harina
-  · Pan rallado



Tiempo de elaboración: 25'
Tiempo de reposo
recomendado: 12 horas

x1



Ingredientes para
elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Picar la carne y reservarla. Picar la cebolla y sofreírla en AOVE. Cuando esté dorada, incorporar la harina y cocinarla 5 minutos aproximadamente.



Añadir la carne y mezclar durante un minuto.



A continuación añadir a la mezcla 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, agua, una pizca de sal y nuez moscada removiendo para mezclar homogéneamente a fuego medio durante 10-12 minutos.



Dejar reposar la masa de las croquetas durante 12 horas, y pasado este tiempo, dar forma a las croquetas con ayuda de una cuchara. Pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado, y freír.

Autoras:

Sra. Ana Rebollo Rubio

PhD Enfermería Hospital Regional Universitario de Málaga.






Sra. M^a Victoria Vera Solórzano

Auxiliar de enfermería Hospital Regional Universitario de Málaga.



Quiche Lorraine

INGREDIENTES

-  · 1 lámina de masa quebrada
-  · 100 g de beicon en taquitos
-  · 2 huevos
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Queso emmental rallado
-  · Sal, pimienta, nuez moscada
-  · Aceite de oliva



x1



Ingredientes para
elaborar 1 ración

ELABORACIÓN:



Precalentar el horno a 180°.



Poner en una cazuela el aceite de oliva y dorar los taquitos de beicon. Verter el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, los huevos batidos, el queso, una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.



En un molde de unos 15 cm poner la lámina de masa quebrada, recortando la que sobresalga por los bordes. Sobre ella echar la mezcla hecha con los dados de beicon.



Hornear unos 20-30 minutos o hasta que esté dorado, sacar y dejar templar.

Desmoldar y servir templado.









Autora: **Sra. Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.



Quiche de puerro y langostinos

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 1 puerro
-  · 5 langostinos pelados
-  · Una hoja de masa quebrada
-  · 1 huevo
-  · 2 cucharadas aceite de oliva
-  · Un poco de mantequilla
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Sal y pimienta al gusto



Tiempo de elaboración: 25'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



En una sartén poner el aceite a calentar y añadir el puerro cortado finito. Dejar pochar unos minutos, poner la sal, la pimienta y los langostinos cortados en trozos pequeños. Cuando se vea que los langostinos cambian de color, apagar el fuego y dejar reposar.



En un bol batir el huevo y los 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y añadir los langostinos con el puerro.



Cuando esté todo ya mezclado, untar con mantequilla el molde que vayamos a usar, poner la lámina de masa quebrada recortando la que sobresalga por los bordes. Sobre ella echar la mezcla.



Cocinarlo al horno previamente calentado a 180° durante unos 15 minutos.













Se puede servir frío o caliente.

Autora: **Sra. Concepción Ibáñez González**
Nutricionista. Hospital Santa Bárbara, Soria.



Quiche de espinacas

INGREDIENTES

-  · Aceite de oliva para saltear las espinacas
-  · 300 g de espinacas frescas cortadas
-  · 30 g de uvas pasas
-  · 1 hoja de masa quebrada
-  · 5 huevos
-  · Una pizca de canela
-  · Una pizca de sal
-  · 1 bote de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 60 g de queso de cabra en rulo
-  · 6 tomates cherry

x4 

Ingredientes para elaborar 4 raciones



ELABORACIÓN:



Precalentar el horno a 175 °C.



Añadir un poco de aceite de oliva en una olla alta. Poner las espinacas frescas y las uvas pasas y remover de vez en cuando hasta que reduzcan.



En un bol aparte, poner 5 huevos, la sal, la canela y el bote de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, y batir hasta que esté todo bien mezclado. Poner las espinacas en el bol y sumergir y dejarlas bien repartidas.



En una fuente para horno colocar papel de horno y poner la masa quebrada bien estirada. Poner encima la mezcla de espinacas y decorar con rodajas de queso de cabra y los tomates cherry.












Hornear aproximadamente durante 30 minutos a 175 °C.

Autora: **Sra. María Cobo Palacios**
Nutricionista H. G. de Tomelloso, Ciudad Real.



Brandada de bacalao con salsa de pimiento rojo

INGREDIENTES

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Fresubin® Espesante
-  · 2 lomos de bacalao congelados/desalados sin espina ni piel
-  · 100 ml de nata líquida para cocinar
-  · 1 cebolla picada
-  · 2 dientes de ajo
-  · 1 pizca de cayena
-  · 1 lámina de gelatina neutra
-  · 1 pizca de sal



Salsa de pimiento: 1 ajo, unas tiras de pimiento rojo de lata, AOVE, Fresubin® Espesante para obtener la consistencia deseada

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Hidratar la hoja de gelatina.



Sofreír el ajo, la cayena y la cebolla picada. Añadir los lomos de bacalao y cubrir con aceite, bajando el fuego, para que se confiten durante unos 5 minutos. A esta mezcla añadir la nata líquida y la gelatina. Se lleva a hervir unos segundos.



Triturar todo. Dejar enfriar en otro recipiente y añadir el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro. Refrigerar.



Sofreír el ajo, añadir las tiras de pimiento, dorar junto y triturar.



Enfriar unos minutos y añadir el Fresubin® Espesante. (La cantidad dependerá de la textura que se desee).



Servir la brandada con cortapastas, colocando un puntito de salsa encima.



Autora: **Nieves Guerra Oto**
Geriatra. Hospital Sagrado Corazón de Jesús. Huesca.



Curry de pollo

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 125 g de pechuga de pollo o muslos de pollo deshuesados y sin piel
-  · 1/2 cebolla morada
-  · 1/2 calabacín
-  · 250 ml de leche de coco
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 30 g de curry amarillo
-  · C/s sal, pimienta negra y comino
-  · Hojas de cilantro



Tiempo de elaboración: 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Cortar el pollo en cubos y dorar en una sartén, sazonar con la sal, pimienta negra y el comino.



Cortar la cebolla morada y el calabacín en juliana (tiras finas).



Una vez dorado el pollo retirar del cazo y agregar la cebolla y el calabacín, saltear a fuego fuerte hasta obtener una textura al dente.



Volver a incorporar el pollo a la sartén junto con las verduras.



Agregar el curry en polvo y rehogar todo el conjunto.



Incorporar la leche de coco y Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro. Cocer por espacio de 5 minutos. Rectificar la sazón.



Servir y decorar con hojas de cilantro para dar un toque de frescor al plato.

*Observaciones: se puede acompañar con arroz blanco o si se prefiere con arroz basmati. Este último es un poco aromático y tiene buen maridaje con el curry. La cantidad de curry es orientativa y varía según el gusto de cada comensal.







Autor: **Javier Reque Santiviáñez**
Médico adjunto Nefrología del Hospital General de Castellón.



Pechuga de pollo en salsa bechamel

Nivel de dificultad: fácil-medio

INGREDIENTES

-  · 100 g de pechuga de pollo en tiras
-  · 50 g de cebolla
-  · 1 diente de ajo
-  · 50 g de maíz dulce
-  · 25 g de fécula de maíz
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 1 cucharadita de nuez moscada
-  · 1 cucharada de aceite de oliva
-  · 1 cucharada de mantequilla
-  · Sal y pimienta al gusto



Tiempo de elaboración: 20'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Sazonar los 100 gramos de pechuga de pollo en tiras con sal, pimienta y el diente de ajo. Sofreír en un sartén antiadherente y reservar.



Sofreír con 1 cucharada de aceite de oliva los 50 g de cebolla finamente picada (en brunoise, dados pequeños de 2-3 mm) y añadir el maíz. Reservar.



Por otra parte, en un recipiente a fuego medio colocar 1 cucharada de mantequilla, 25 gramos de fécula de maíz y 1 cucharadita de nuez moscada y mezclar continuamente con batidor manual, añadir los 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro e integrar bien, la mezcla se espesará; agregar sal y pimienta al gusto. Ya con la mezcla espesa apagar el fuego y agregar la pechuga de pollo, la cebolla y el maíz previamente reservados, mezclar bien y servir.














A disfrutar.

Autora: **Dra. Marian Stefani Rincón Tirado**
Nefróloga. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Pollo con salsa de setas

INGREDIENTES

-  · 150 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 cebolla pequeña
-  · 50 g de setas
-  · 80 g de pechuga de pollo
-  · 15 g de mantequilla
-  · 150 g de arroz hervido
-  · 30 g de queso rallado
-  · 15 g de aceite de oliva virgen extra
-  · Perejil picado
-  · Sal
-  · Pimienta

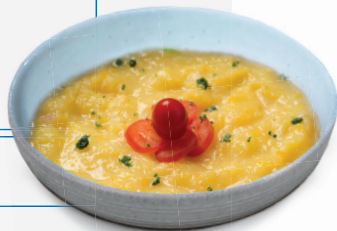


· Se puede agregar miel para endulzar o zumo de frutas.
· Podemos utilizar los 200 ml de Fresubin al completo en función de la apetencia o bien reservar la cantidad restante para otro momento del día.

x2



Ingredientes para elaborar
2 raciones



ELABORACIÓN:



Picar la cebolla y cortar las setas en láminas.



Cortar el pollo a trozos pequeños.



Calentar el aceite de oliva en una sartén.



Agregar la cebolla picada y sofreír. Condimentar con sal y pimienta.



Incorporar las setas y continuar sofrriendo unos minutos más. Reservar.



En la misma sartén calentar la mantequilla y dorar los trozos de pollo.



Verter el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro en recipiente, agregar el queso rallado y el sofrito de setas y cebolla. Triturar con un brazo triturador.



Servir los cubos de pollo con el arroz hervido y disponer por encima la salsa. Calentar en el microondas durante 30 segundos a máxima potencia.



Servir con perejil picado por encima.

Receta elaborada por **Fundación Alicia**.



Macarrones con espinacas y salsa roquefort

INGREDIENTES

-  · 100 g de macarrones
-  · 100 g de espinacas
-  · 200 ml de Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 75 g de queso roquefort
-  · 50 g de queso crema
-  · 20 g de mantequilla
-  · 1 diente de ajo
-  · Aceite virgen extra
-  · Sal

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



En un cazo, incorporar la mantequilla, el queso roquefort cortado en daditos -cuanto más pequeños sean estos dados menos tiempo tardarán en derretirse- y el queso crema.



Remover con ayuda de unas varillas hasta que no haya grumos.
Cocinar a fuego suave hasta que espese.



Añadir 200 ml de Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro y remover hasta homogeneizar.



Poner a cocer los macarrones en una cazuela con agua hirviendo, un chorro de aceite y una pizca de sal durante 10-12 minutos. Escurrir y reservar.



Limpiar las espinacas y picarlas en juliana fina.
Cortar el ajo en láminas y dorarlo en una sartén con un poco de aceite.















Incorporar las espinacas, y rehogar unos minutos.
Añadir los macarrones, la salsa de roquefort y mezclar bien.

Autor: **Dra. Beatriz Ugalde Abiega**
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitario Infanta Leonor. Madrid.



Pastelón de patatas

INGREDIENTES

-  · 1 patata (aprox. 300 g)
-  · 100 ml Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 100 g de carne picada (podrá ser de ternera o de pollo)
-  · Queso rallado (cheddar o mozzarella)
-  · 1/3 de pimiento rojo (aprox. 15 g)
-  · 1/2 cebolla de tamaño pequeño (aprox. 15 g)
-  · 1 diente de ajo
-  · Una cucharada de aceite de oliva (aprox. 10 g)
-  · Sal al gusto
-  · Perejil picado
-  · Pimienta negra molida
-  · Orégano

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Para preparar el puré de patata: hervir las patatas hasta que estén bien blandas, para posteriormente ser peladas y machacarlas elaborando un puré de patatas.



Mezclar el puré resultante con 100 ml de Fresubini® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y reservar.



Para preparar la carne: en una sartén con una cucharada de aceite, en primer lugar, sofreír la cebolla y el diente de ajo; posteriormente, añadir la carne picada, que se puede condimentar con perejil picado y orégano y salpimentar al gusto.



Ensamblaje: en una bandeja con el fondo untado con aceite de oliva, añadir una capa del puré que se ha preparado, sirviendo de base para repartir encima la carne cocinada. Cubrir esta con una nueva capa de puré y agregar por encima de este el queso rallado necesario.



Hornear: colocar la bandeja en el horno a 170 °C durante aproximadamente un cuarto de hora o hasta que el queso se dore.

Servir: tras sacar del horno, dejar reposar el pastelón durante un par de minutos antes de servirlo.

Autor: **Sr. Carlos Higinio Ortega**
Endocrino. Hospital Santa Bárbara, Soria.



Curry de verduras

INGREDIENTES

-  · 1 cebolla mediana picada
-  · 1 puerro picado
-  · 1 diente de ajo
-  · Aceite de oliva virgen
-  · 1/2 boniato
-  · 1/4 coliflor
-  · 100 g de judías verdes
-  · 1/2 cucharadita de cúrcuma
-  · 1/4 cucharadita de garam masala
-  · 1/4 cucharadita de jengibre fresco rallado o seco en polvo
-  · 1 cucharada y media de pasta de curry amarillo
-  · 250 ml de Fresubin® 2kcal DRINK Neutro
-  · 2 cucharadas de tomate frito
-  · 200 g de garbanzos cocidos
-  · Caldo de verduras o agua

x2 

Ingredientes para elaborar 2 raciones



ELABORACIÓN:



En una olla tipo cocotte sofreír la cebolla y el puerro hasta que estén transparentes.



Añadir el curry, la cúrcuma, el jengibre y una pizca de garam masala. Posteriormente añadir el tomate frito y las verduras.



Sazonar, bajar el fuego y tapar la olla. Para que no se peguen añadir una pequeña cantidad de agua o de caldo. Posteriormente agregar los garbanzos y el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Dejar cocinar durante unos 20 minutos a fuego lento y con la tapa de la olla puesta. En función de como se vean las verduras se dejan más o menos tiempo.



Dejar reposar antes de servir, de hecho los sabores están más amalgamados al día siguiente. Se sirve con arroz, quinoa o cuscús y cilantro fresco.

Incluso se puede triturar en caso de disfagia, para lograr un puré muy sabroso. Las especias son especialmente interesantes para pacientes con el gusto alterado, como son aquellos sometidos a radio/quimioterapia.







Autora: **Sra. Paola Gracia Gimeno**
Endocrinóloga. Hospital Royo Villanova, Zaragoza.





Albóndigas en salsa

Nivel de dificultad: medio

INGREDIENTES

-  · 100 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1/2 barra de pan (la miga)
-  · 1/4 kg de carne picada de pollo
-  · 1/4 kg de carne picada de ternera
-  · 3 huevos
-  · Una pizca de sal

Para la salsa:

-  · 1 cebolla
-  · 150 g de almendras
-  · 2 rebanadas de pan
-  · Una pizca de azafrán y de sal



Tiempo de elaboración: 1 h 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Desmigar el pan y dejarlo en remojo con el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro hasta que quede blando y se pueda mezclar para que no queden trozos muy grandes. Mezclar la carne con los huevos y añadir la sal. Añadir a esta mezcla la anterior de pan y Fresubin y combinar hasta que todos los ingredientes queden integrados.



Con la ayuda de una cuchara o tenedor se van formando bolas con la mezcla de un tamaño aproximado de 4 cm y se fríen ligeramente con aceite medio-fuerte hasta que queden sólo un poco doradas por fuera. Retirar y poner en una cazuela.



Preparar la salsa poniendo en una sartén un poco de aceite de oliva, pochá la cebolla picada y apartarla. Tostar las almendras en la sartén con aceite y apartarlas con la cebolla. Hacer lo mismo con las rebanadas de pan. A continuación poner la cebolla, las almendras y el pan tostado en el vaso de batidora, y echar un poco de agua, la sal y el azafrán.



Incorporar la salsa a la cazuela con las albóndigas y terminar de hacerlas a fuego medio durante unos 10 minutos, moviendo de vez en cuando para que no se queme, y ya están listas para servir.

Autoras: **Sra. Ana Otero** y **Sra. Carmen Reina**
Servicio de Oncología Radioterápica. Hospital Universitario de Málaga.






Postres



Horchata valenciana

Nivel de dificultad: medio

INGREDIENTES

-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 50 g de chufa seca
-  · 15 g de azúcar glas

ELABORACIÓN:



La noche antes poner en remojo las chufas en agua. Durante 24 horas se va cambiando hasta que el agua salga limpia.



Al día siguiente, triturar las chufas con los 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y el azúcar glas en un robot de cocina o batidora de mano. Hay que ponerlo a máxima potencia porque las chufas están muy duras. Moler todos los ingredientes muy bien.



El siguiente paso es pasar el puré que ha quedado por un chino o un paño limpio como colador.



Probarla de sabor y añadir más azúcar según el gusto.



Tiempo de elaboración: 24 horas

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración

Autora: **Lorena Francisco Montesó**







Enfermera gestora de casos hospitalaria. Servicio de UHD. Hospital de La Plana. Castellón.



Natillas

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 yema de huevo
-  · 5 g de azúcar
-  · 5 g de maicena
-  · 1 rama de canela
-  · C/s ralladura de limón o naranja



Tiempo de elaboración: 20'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Calentar 150 ml de bebida Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro junto con la canela y la ralladura de limón o naranja.



Diluir la maicena con 50 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Mezclar la yema y el azúcar hasta que esta obtenga un color blanquecino.



Colar la bebida Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro sobre la yema sin dejar de remover hasta obtener una textura similar a una crema líquida.



Calentar la mezcla anterior a fuego directo y agregar la maicena.



Remover hasta que cuaje. Evitar que se agarre a la base del recipiente y a los laterales.



Depositar en un recipiente y enfriar por espacio de 1 hora a 1 hora y media.



Una vez frío decorar con un toque de canela en polvo o con galletas María.







Autor: **Javier Reque Santiviáñez**
Médico adjunto Nefrología del Hospital General de Castellón.



Natilla de vainilla sin huevo

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 150 ml de leche semidesnatada
-  · 20 g de fécula de maíz (maicena)
-  · 2 sobre de estevia o azúcar al gusto
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 1 cucharadita de vainilla
-  · Canela al gusto



Tiempo de elaboración: 10'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Colocar en un recipiente a fuego medio 100 ml de leche semidesnatada, en cuanto esté caliente añadir los 20 gramos de fécula de maíz junto con la vainilla y mezclar continuamente con una cuchara o batidora manual hasta que espese la mezcla (aprox. 5 minutos).



Una vez espesa la mezcla anterior retirar del fuego y dejar reposar.



Cuando la mezcla anterior esté fría añadir los 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y con un minipíper o batidora eléctrica integrar bien estos ingredientes y agregar los 2 sobres de estevia y canela al gusto.



Servir en una copa honda y dejar reposar en la nevera durante 1-2 horas.



A disfrutar.










Autora: **Marian Stefani Rincón Tirado**
Médica nefróloga del Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Natillas de plátano y chocolate

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 200 g de plátano maduro o 2 unidades pequeñas
-  · 60 g de copos o harina de avena
-  · 100 ml de leche semidesnatada o bebida vegetal de avena sin azúcar
-  · 40 g de cacao en polvo 100%
-  · 20 g de crema de cacahuete 100%
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 cucharada y 1/2 de postre de esencia de vainilla
-  · 1 puñado de nueces o almendras para decorar
-  · 5 dátiles hidratados



Tiempo de elaboración: 15'

x2



Ingredientes para elaborar 2 raciones



ELABORACIÓN:



Dejar los dátiles en remojo con agua caliente unos 15 minutos.



Introducir en el vaso batidor el plátano cortado, los copos de avena, los dátiles, el cacao, la crema de cacahuete y la leche con la esencia de vainilla.



Triturar hasta hacer una pasta homogénea.



Añadir Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Servir y decorar con nueces o almendras.



Enfriar en nevera unas 2 horas para que adquiera textura.

Autora: **Sra. Aida Saavedra Ojeda**
Dietista-nutricionista. Hospitales San Roque, Las Palmas.



Choco-natillas blancas

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 1 tableta de chocolate blanco (180 g)
-  · 400 ml de leche
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 30 g de harina de maíz
-  · 3 yemas de huevo
-  · 80 g de azúcar
-  · 1 vaina de vainilla



Tiempo de elaboración: 15'

x4-6



Ingredientes para elaborar 4-6 raciones



ELABORACIÓN:



En un cazo, verter 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro junto a 300 ml de leche (reservar 100 ml de leche) y ponerlo a fuego fuerte. Una vez rompe a hervir, retirar del fuego. Tapar 10 minutos.



En un cuenco, mezclar yemas de huevo, azúcar y vainas de vainilla. Batir hasta obtener una crema cuyo volumen haya subido ligeramente.



Incorporar la leche reservada con la harina de maíz y batir de nuevo. Retirar la vainilla de la leche que está reposando.



Poner nuevamente a fuego bajo la leche junto a Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro así como las yemas y el chocolate blanco troceado. Remover constantemente a fuego lento mientras espesa la mezcla.








Dejar enfriar (para que espese más) y servir con onza de chocolate encima.

Autor: **Sr. Luis Cabeza Osorio**
Medicina Interna. H. U. Henares. Madrid.



Batido de nueces

INGREDIENTES

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 puñado de nueces
-  · 1 cucharada de azúcar
-  · 1 pellizco de canela molida
-  · 2 o 3 cubitos de hielo



Servir en un vaso alto bien frío con el hielo y espolvorear con la canela.

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



En una batidora, introducir las nueces, y opcionalmente una cucharadita de azúcar y 2 o 3 cubitos de hielo. Posteriormente triturar todo.



Añadir el azúcar y el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro hasta que quede una crema fina.



Al servirlo, espolvorear con un poco de canela molida.







Autora: **Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.



Panna Cotta de café

Nivel de dificultad: bajo-medio

INGREDIENTES

-  · 50 ml de nata líquida
-  · 25 ml de leche
-  · 25 ml de café bien oscuro
-  · 2 unidades de gelatina sin sabor
-  · 2 sobres de estevia o azúcar al gusto
-  · 100 ml Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 1 cucharadita de vainilla



Tiempo de elaboración: 10'



x1

Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Colocar en un recipiente con 100 ml de agua las dos láminas de gelatina sin sabor durante 10 minutos para hidratar.



Por otra parte, en un recipiente a fuego medio introducir los 50 ml de nata líquida+ los 25 ml de leche + los 25 ml de café oscuro + los 2 sobres de estevia + 1 cucharadita de vainilla, mezclar todo bien y llevar a ebullición. Retirar del fuego y dejar reposar.



Retirar del agua las dos láminas de gelatina sin sabor y añadirlas a la preparación anterior (la mezcla anterior debe estar aún caliente), mezclar bien.



Cuando esta última mezcla esté fría añadir los 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y hacer que se integren bien.








A disfrutar.

Autora: **Marian Stefani Rincón Tirado**
Médica nefróloga del Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Panna Cotta de vainilla

INGREDIENTES

-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 150 ml de nata para montar
-  · 20 g de azúcar
-  · 1/2 vaina de vainilla
-  · 2 hojas de gelatina

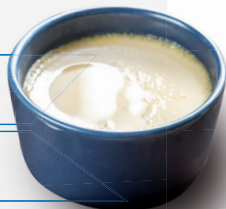


Tiempo de elaboración: 20'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Poner las hojas de gelatina a hidratar en agua fría entre 5 y 10 minutos.



Hervir la nata con el azúcar y la vainilla, apartar cuando rompa a hervir, retirar la vainilla.



Calentar el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro en el microondas sin que llegue a hervir, y disolver en él las láminas de gelatina hidratadas y escurridas.



Añadir a la nata caliente y mezclar bien.



Colar la mezcla y verterla en un molde.



Enfriar aproximadamente 4 o 5 horas.






Autora: **Laura Batista Nuez**
Enfermera de hospital de día. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Arroz con leche

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 100 ml de leche de vaca desnatada
-  · 80 g de arroz blanco cocido sin sal
-  · 2 sobres de estevia
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · Canela al gusto



Tiempo de elaboración: 10'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Colocar en un recipiente a fuego medio los 100 ml de leche de vaca desnatada más los 2 sobres de estevia y dejar hervir (2 minutos aprox).



Añadir el arroz cocido a la preparación anterior y dejar a fuego medio durante 4-5 minutos aproximadamente hasta que el líquido se evapore (se debe remover continuamente para que la leche no se pegue en el fondo).



Retirar del fuego y dejar reposar. Añadir los 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y mezclar.








Servir en copa honda y añadir canela al gusto.

Autora: **Dra. Marian Stefani Rincón Tirado**
Nefróloga. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Gominolas de turrón

INGREDIENTES

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 65 ml de leche
-  · 40 g de pasta de almendras o cacahuetes
-  · 6 g de gelatina en láminas
-  · 15 g de cacao en polvo



· Podemos elaborar diferentes variantes de gominolas reemplazando la leche y la pasta de frutos secos por pulpa de frutas como frambuesas, fresas, naranja...
· Se puede utilizar coco rallado o frutos secos triturados para rebozarlas. Las gominolas están pensadas para repartirse a lo largo del día, como snack, cuando más apetezcan.

x24 

Ingredientes para elaborar 24 unidades



ELABORACIÓN:



Colocar las láminas de gelatina en un bol con agua durante unos minutos hasta hidratar.



Disponer la leche con la pasta de frutos secos en un bol apto para microondas. Calentar durante 30 segundos.



Ecurrir la gelatina y mezclarla, con ayuda de un batidor, con la leche hasta que se disuelva por completo.



Agregar Fresubin® 2 kcal DRINK neutro y mezclar muy bien.



Colocar la preparación en un molde rectangular, disponiendo papel film por debajo, y dejar enfriar en la nevera durante 3 horas aproximadamente o hasta que cuaje.




Desmoldarlo sobre una tabla y cortar en cubos pequeños. Rebozar con cacao en polvo.

Receta elaborada por **Fundación Alicia**.



Helado al momento

INGREDIENTES

 · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro

 · 100 g de fresas

 · 50 g de arándanos

 · Menta fresca



· Podemos utilizar diferentes frutas como plátano, kiwi, mango...
· Si queremos conseguir una textura algo más espesa, podemos añadir unas cucharadas de leche en polvo.

x1



Ingredientes para elaborar
1 ración



ELABORACIÓN:



Cortar las fresas a láminas y congelarlas juntamente con los arándanos.



Colocar en un recipiente las frutas congeladas, añadir el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro bien frío, de la nevera. Triturar presionando y a intervalos cortos, hasta conseguir la consistencia de helado.



Servir rápidamente y decorar con la menta picada.





Receta elaborada por **Fundación Alicia**.



Pudding de chía

Nivel de dificultad: bajo

INGREDIENTES

-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 50 g de semillas de chía
-  · 1 sobre de estevia (si quieres hacerlo más dulce)
-  · 50-100 g de fruta de tu preferencia baja en potasio cortada en cubos (manzana, pera, sandía, arándanos)



Tiempo de elaboración: 5'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



La noche anterior poner las semillas de chía en un vaso con 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y remover para mezclar.



Tapar el vaso con papel film y dejar reposar hasta el día siguiente en la nevera.



Por la mañana sacarlo de la nevera, cortar la fruta de preferencia y disponerla por encima.



A disfrutar.




Autora: **Marian Stefani Rincón Tirado**
Médica nefróloga del Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Tiramisú

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 50 g de queso mascarpone
-  · 1 chorrito de café
(puede ser descafeinado o cereales tipo Eko)
-  · 2 bizcochos de soletilla
-  · Cacao desgrasado para decorar
-  · 1 cucharada sopera de azúcar
-  · 2 gotas de esencia de vainilla



Tiempo de elaboración: 15'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Sacar del frigorífico el bote de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y montar 100 ml con una batidora. (La textura es de mousse suave y espesará al enfriarse pero si se quiere más consistente se puede añadir un poco de nata, 35 mg, hasta obtener la textura deseada.)



En otro recipiente, mezclar los 50 g de mascarpone con el azúcar y la esencia de vainilla (2 gotas).



Una vez mezclado el mascarpone, incorporarlo con movimientos envolventes al Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro, previamente montado.



Disponer los bizcochos de soletilla en el fondo del vaso y añadir un chorrito de café para que el bizcocho empape.



Añadir la mezcla en el vaso e introducir en el frigorífico durante 1 hora.



Una vez transcurrida 1 hora, sacar y espolvorear con cacao para decorar.






Autora: **Sra. María Ortiz Ramos**
D-N. Hospital Clínico San Carlos, Madrid.








Tarta de queso y choco blanco y negro

INGREDIENTES

Base de chocolate negro

-  · 200 g de avellanas
-  · 75 g de dátiles
-  · 1 cucharada de cacao puro en polvo
-  · 1 cucharadita de esencia de vainilla
-  · 40 g de mantequilla o aceite de coco

Capa de chocolate blanco

-  · 85 g de chocolate blanco
-  · 300 g de queso fresco batido
-  · 100 ml de nata líquida para cocinar
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 5 láminas de gelatina neutra

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Base de chocolate negro

Triturar las avellanas. Añadir los dátiles, el cacao puro, la vainilla y la mantequilla o aceite de coco y triturar hasta conseguir una pasta homogénea.



Verter sobre un molde antiadherente y cubrir presionando con los dedos sobre el fondo para que quede compacta. Meter el molde en el congelador mientras se elabora la otra parte.

Capa de chocolate blanco



Utilizando unas varillas, mezclar el queso con la nata a temperatura ambiente. Calentar el chocolate al baño maría hasta que se derrita. También se puede hacer en el microondas. Dejar que se atempere y añadir a la mezcla anterior.



Calentar ligeramente hasta que esté templado el suplemento hipercalórico hiperproteico Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y añadir las láminas de gelatina que previamente han debido hidratarse en agua durante unos 5 minutos.



Añadir también a la mezcla y batir todo junto.

Sacar el molde con la base ya refrigerada y añadir la crema obtenida.



Mover el molde para que se distribuya de forma uniforme y meter en el frigorífico durante 3 horas.

Autora: **Luz Delgado Domínguez**
Servicio de Geriatría. Hospital Universitario del Henares. Madrid.





Tarta de chocolate





Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

Base:

-  · 8 galletas tipo maría.
-  · 20 g de mantequilla (se puede sustituir por 2 cucharadas de aceite de oliva suave o arbequina)

Capa de chocolate:

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 200 ml de leche entera
-  · 200 g de chocolate negro/puro de repostería
-  · 1 cucharadita de cuajada en polvo



Tiempo de elaboración: 30'
+ tiempo de refrigeración



Ingredientes para
elaborar 2 raciones



ELABORACIÓN: Para la base de galletas:

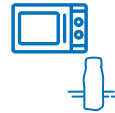


Pulverizar las galletas con un robot de cocina o a mano con ayuda de un rodillo. Fundir la mantequilla y añadir a las galletas para formar una tierra con las galletas.



Repartir la mezcla en el fondo de los vasitos y aplastar hasta dejarlas como base.

Para la capa de chocolate:



Derretir el chocolate al baño maría o en el microondas con cuidado de que no se queme (alternar golpes de calor y remover).
Diluir la cuajada en Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro.



Poner la leche a calentar, evitando que hierva, y añadir el chocolate derretido. Añadir la mezcla de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y cuajada y bajar el fuego.



Remover a fuego medio 2-3 minutos y servir en los vasitos con cuidado para que no se rompa la base de galletas (se puede usar una cuchara o cazo).



Dejar cuajar a temperatura ambiente y meter en la nevera 4-6 h.








Autora: **Sra. María Ortiz Ramos**
D-N. Hospital Clínico San Carlos, Madrid.



Tarta de limón con galletas

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · Galletas tipo maría, 1-2 paquetes según el tamaño del molde
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 150 ml de nata para montar
-  · 150 ml de zumo de limón recién exprimido y filtrado
-  · 400 g de leche condensada
-  · 300 g de queso crema de untar de sabor neutro
-  · Molde desmontable (se puede cubrir con papel de horno para que no se quede pegado)



Tiempo de elaboración: 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 tarta



ELABORACIÓN:



En un recipiente amplio mezclar el queso crema con el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, la nata y la leche condensada hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. A continuación añadir el zumo de limón e integrarlo todo removiendo con unas varillas manuales hasta que quede totalmente integrado en la mezcla.



En el fondo de un molde desmontable disponer una capa de galletas, a continuación verter una capa de la mezcla por encima con la ayuda de un cucharón. Extenderla con cuidado para no mover ni romper las galletas. Continuar poniendo otra capa de galletas y encima otra capa de mezcla. Con la cantidad usada normalmente salen 3-4 capas, dependiendo del tamaño del molde. Terminar poniendo una capa de la mezcla, alisar bien y dejarlo en la nevera al menos 8-10 horas para que cuaje bien.



Pasado el tiempo necesario, y con la tarta bien fría, desmoldar y servir. Se puede decorar a gusto con un poco de ralladura de limón, o galletas trituradas.




Autoras: **Sra. Ana Otero y Sra. Carmen Reina**
Servicio de Oncología Radioterápica. Hospital Universitario de Málaga.



Té matcha

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 100-150 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 1 g de té matcha premium ecológico
-  · 50 ml de leche de arroz/coco



Tiempo de elaboración: 3-4'

ELABORACIÓN: con espumadera de cafetera eléctrica



Verter los 50 ml de leche de arroz/coco y 1 gramo de té matcha en la espumadera de la cafetera 60 segundos para que se mezcle de forma homogénea.



Añadir a la mezcla 150-200 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro. Mezclar bien todo el contenido y servir al gusto frío o caliente. Como sugerencia se pueden añadir unas semillas de chía.



No hace falta consumir en el momento todo el contenido, podemos reservar y guardar para consumir durante el día.

ELABORACIÓN: con batidor de bambú Chasen



Verter los 50 ml de leche de arroz/coco tras calentar un poco sin superar los 80 °C. Es importante que no esté hirviendo ya que el calor podría provocar que las hojas del té en polvo se dañen. Añadir 1 gramo de té matcha en un bol cerámico tipo chawan o similar.



Batir energéticamente en forma de M o W hasta que quede disuelto y espumoso. Añadir a la mezcla 150-200 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro.



Mezclar bien todo el contenido y servir al gusto frío o caliente. Como sugerencia se pueden añadir unas semillas de chía.



No hace falta consumir en el momento todo el contenido, se puede reservar y guardar para consumir durante el día.



Autora: **Sra. Marta Sancho Arbio**
Unidad de Paliativos. Hospital Marina Salud Denia. Alicante.



Polos de mango

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 200 g de mango pelado
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro



Tiempo de elaboración: 20'
+ 24 horas de congelado



ELABORACIÓN:



Cortar el mango, verter junto con el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro en un recipiente y batir con batidora.



Colar la mezcla.




Verter la mezcla en las poleras/moldes.
Llevar al congelador al menos 4 horas.

Autora: **Sra. Laura Batista Nuez**
Enfermera de hospital de día. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.



Vasito de crema de caramelo

INGREDIENTES

-  · 2 galletas Digestive
-  · 1 cucharada de mantequilla
-  · 1 cucharadita de ralladura de piel de limón
-  · Un pellizco de sal
-  · 100 ml de leche
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 huevo
-  · 1 cucharada de maicena
-  · Caramelo líquido

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Triturar las galletas Digestive, mezclar con la mantequilla, la ralladura de limón y la sal. Verter sobre el fondo de un vaso bajo de boca ancha, como base de la preparación.



Para realizar la crema de caramelo ponemos un cazo al fuego y añadimos la leche, el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro y la maicena junto con 2 cucharadas de caramelo líquido, ir calentando y removiendo hasta llegar a espesar sin que llegue al punto de ebullición (cuando empiecen a salir burbujitas). Retirar del fuego y verter sobre la base de galletas. Dejar enfriar.






Presentación: justo antes de servir espolvorear con azúcar y quemar con un soplete de cocina.

Autora: **Dra. Adela Benítez Gómez**
FEA Servicio de Rehabilitación. Hospital Regional de Málaga.



Pink smoothie

INGREDIENTES

-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Un puñado de bayas frescas o congeladas
-  · 1/2 remolacha cocida
-  · Un trocito de jengibre
-  · Un chorrito de zumo de lima

x1



Ingredientes para
elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Mezclar todos los ingredientes en el vaso americano o con la batidora.



Las variaciones pueden ser múltiples añadiendo diversos tipos de frutas, pensando siempre en lograr un color atrayente. Se puede edulcorar con miel, ágave o jarabe de arce.



Se pueden añadir frutos secos o copos de avena, incluso vegetales como calabacín o guisantes. También se puede añadir cacao o crema de frutos secos para aquellas combinaciones que hayan quedado con un color más neutro.



En ocasiones especiales incluso se podría añadir galletas o bizcocho casero o un trozo de tarta de una celebración especial de manera que el paciente pueda participar en ella de forma activa.







Autora: **Sra. Paola Gracia Gimeno**
Endocrinóloga. Hospital Royo Villanova, Zaragoza.



Crema de café

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 15 g de café soluble
-  · 140 g de azúcar glas
-  · 3 magdalenas
-  · 3 cucharadas de leche condensada
-  · 75 g de chocolate negro
-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro o Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro



Tiempo de elaboración: 10'

x2



Ingredientes para elaborar 2 raciones



ELABORACIÓN:



Mezclar el café con el azúcar.



Añadir a la mezcla anterior 150 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro o Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y batir enérgicamente con varillas hasta alcanzar una textura tipo merengue, unos 4-5 minutos.









Desmenuzar ligeramente las magdalenas y añadirles la leche condensada y los 50 ml restantes de Fresubin® 2 kcal.

Autora: **Sra. Mercedes Santos Morales**
Enfermera de nutrición. Hospital San Agustín, Avilés.



Tortitas americanas

INGREDIENTES

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 150 g de harina para repostería
-  · 1 huevo
-  · 1 cucharadita de levadura química en polvo
-  · 1 pellizco de sal
-  · 10 g de mantequilla

x6



Ingredientes para
elaborar 6 unidades



ELABORACIÓN:



Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora eléctrica y batir hasta que quede homogéneo.



En una plancha o sartén poner un poco de mantequilla, verter la mezcla de las tortitas y cuando empiecen a salir agujeritos, darles la vuelta (la primera tortita siempre sale con una presentación más fea, pero las siguientes salen estupendas).



Las tortitas se pueden acompañar con sirope de distintos sabores, miel, mermelada, azúcar glas, frutos rojos, manzana, plátano...

Autora: **Sra. Rossana Ashbaugh Enguidanos**







Enfermera. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Unidad Funcional de Disfagia.
Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Alcalá de Henares, Madrid.



Tortitas de avena y plátano

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 1 plátano maduro
-  · 30 g de harina de avena o copos de avena
-  · 1 huevo
-  · 5 g de levadura en polvo
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · Canela al gusto y aceite de oliva

Como toppings se han utilizado arándanos y sirope de ágave.



Tiempo de elaboración: 15'



ELABORACIÓN:



En un recipiente preparar la mezcla de las tortitas, se puede machacar los ingredientes con utensilios de cocina o si se prefiere se puede utilizar una batidora para mezclar los ingredientes. En primer lugar, machacar un plátano maduro hasta conseguir una masa homogénea, posteriormente agregar la harina de avena, el huevo e integrarlo todo muy bien de forma que se consiga una mezcla sin grumos. Después, añadir los 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro removiéndolo todo muy bien. Por último, añadir la levadura y canela al gusto.



Una vez que se hayan integrado todos los ingredientes, calentar a fuego medio una sartén antiadherente y engrasarla con media cucharadita de aceite de oliva. Cuando esté la sartén caliente, empezar a colocar la mezcla intentando conseguir formas redondeadas. Cuando la tortita esté hecha y dorada, darle la vuelta, e ir continuando así hasta terminar la mezcla. El tamaño de las tortitas dependerá de cada persona, pudiendo ser más pequeñas o más grandes.



Para finalizar, se puede añadir a las tortitas los toppings que más apetezcan, en este caso se han añadido arándanos y se han bañado las tortitas con sirope de ágave. Otra forma de acompañar las tortitas podría ser con yogur natural o queso batido, otro tipo de fruta de temporada, mermelada...



Autora: **Sra. Cristina Serrano Valles**
Endocrinóloga. Hospital Santa Bárbara, Soria.








Repápalos dulces extremeños






Nivel de dificultad: medio

INGREDIENTES

Para la leche infusionada:

-  · 200 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · Cáscara de naranja y limón
-  · Canela en rama
-  · Vainilla en extracto o vaina
-  · 20 g de azúcar

Para los repápalos:

-  · 50 g de miga de pan (mejor si es del día anterior)
-  · 10 g de azúcar
-  · 1 huevo
-  · Canela en polvo
-  · Aceite de girasol para freír



Tiempo de elaboración: 30'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Para preparar la leche infusionada, verter en un cazo 200 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro, añadir la cáscara de limón y naranja, el azúcar, la canela y la vainilla y calentarlo ligeramente sin que llegue a ebullición dejando que infusione como mínimo 10 minutos.



En un bol mezclar la miga de pan, el huevo, el azúcar y un poco de canela en polvo. Batirlo hasta conseguir una masa homogénea.



En una sartén poner a calentar el aceite de girasol en cantidad suficiente para cubrir los repápalos. Con dos cucharas ir dando forma a la masa y freírla como si fueran buñuelos. Una vez que alcanzan un ligero tono dorado sacarlos con cuidado de la sartén e ir depositándolos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.



Una vez fritos esperar que se enfríen e introducir los repápalos en la leche infusionada, dejándolos en la nevera como mínimo dos horas.



Es importante que reposen dentro de la leche antes de su consumo para que el repápalo se empape bien. Están más ricos de un día para otro. Se sirven fríos en un bol o plato hondo (opcional espolvorear con canela) y se van comiendo trocitos del repápalo junto con la leche.






Autora: **Sra. Luisa Muñoz Salvador**

Nutricionista de la Residencia El Encinar de las Cruces. Don Benito (Badajoz).



Batido de vainilla

INGREDIENTES

-  · 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 250 ml de helado de vainilla*
-  · 1 yogur natural
-  · 50 ml de nata
-  · 1 cucharadita de canela en polvo

x1



Ingredientes para
elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Batir 200 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro, el helado de vainilla, el yogur natural y la nata.



Espolvorear con la canela.

*Se puede sustituir el helado por fruta al gusto, por ejemplo: 1 kiwi, 250 gramos de fresas.






Autor: **Dra. Beatriz Ugalde Abiega**
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital universitario Infanta Leonor. Madrid.



Flan de naranja

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 1 huevo
-  · 3 cucharadas de azúcar
-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro
-  · 25 ml de leche
-  · Ralladura de media naranja



Tiempo de elaboración: 45'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Para hacer el caramelo, colocar un cazo en el fuego y cuando esté bien caliente se incorporan dos cucharadas de azúcar. Remover lentamente, evitando que el caramelo se queme. Cuando el caramelo alcance un color dorado, retirar del fuego y verter en los moldes del flan.



En un bol, se incorpora un huevo y se bate. Se añade 1 cucharada de azúcar mezclando bien. Incorporar la ralladura de naranja, 100 ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Neutro y 25 ml de leche, mezclando bien los ingredientes.



A continuación repartir la preparación en los moldes con caramelo e introducirlos en el horno en un recipiente apto al baño maría. Hornear a 180 °C durante 35 min aproximadamente hasta que cuaje. Tapar los moldes con papel de aluminio durante el horneado. Dejar enfriar.

Autoras:

Sra. Ana Rebollo Rubio

PhD Enfermería Hospital Regional Universitario de Málaga.

Sra. M^a Victoria Vera Solórzano







Auxiliar de enfermería Hospital Regional Universitario de Málaga.








Macedonia con crema de limón

INGREDIENTES



Para la macedonia:

-  · 1 manzana
-  · 100 g fresas
-  · 1 plátano
-  · 1 kiwi
-  · 1 melocotón natural o en almíbar*
-  · Una cucharadita de azúcar

Para la crema:

-  · 200 ml de Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 1 limón pequeño o medio grande
-  · 1 cucharada colmada de maicena
-  · 1 cucharada de azúcar
-  · Medio vaso de zumo de la fruta /agua /leche

Para decorar:

-  · Medio kiwi
-  · 1 fresa o unos granos de granada

ELABORACIÓN:



Trocear la fruta y ponerla a macerar con el azúcar.



Preparar la crema batiendo con la batidora el huevo, la maicena, el azúcar y el zumo de fruta/agua/leche.



Añadir el limón (zumo y ralladura). Poner a cocer a fuego medio y remover hasta que espese.



Ya fuera del fuego, agregar Fresubini® 2 kcal DRINK Neutro y revolver para obtener una crema uniforme.



Echar la crema sobre la fruta y decorar con kiwi y fresa/granos de granada.



Servir frío.

*Puede modificarse el tipo de frutas al gusto.

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración










Autor: **Dra. Beatriz Ugalde Abiega**
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital universitario Infanta Leonor. Madrid.



Quinoa con leche y canela

Nivel de dificultad: fácil

INGREDIENTES

-  · 100 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro
-  · 40 g de quinoa
-  · 40 ml de leche
-  · 5 ml de edulcorante (1 cuchara de postre)
-  · Cáscara de limón
-  · Rama de canela
-  · OPCIONAL: aroma de vainilla



Tiempo de elaboración: 25'

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



ELABORACIÓN:



Lavar la quinoa con un colador.



Poner a hervir agua en una cacerola (aproximadamente el doble de la cantidad de quinoa) y cuando entre en ebullición añadir la quinoa, dejar cocinar durante 10 minutos.



En otro recipiente, a fuego medio, añadir la leche y el Fresubin® 2 kcal DRINK Neutro. Pasados unos minutos, cuando ya esté caliente, incorporar la cáscara de limón y una rama de canela, y dejar saborizar durante 10 minutos sin dejar de remover.



Pasado ese tiempo, echar el edulcorante y, después, añadir a la mezcla la quinoa ya cocida y remover durante un par de minutos.



Extraer la cáscara de limón y la rama de canela. OPCIONAL: añadir un chorrito de aroma de vainilla. Emplatar y decorar con canela en polvo.

Nota: se podrá tomar al momento o, si se prefiere tomar frío, guardarlo en nevera para consumir más tarde.

Autora: **Sra. Beatriz Fernández Medina**

Endocrinóloga de la Unidad de Nutrición del Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.



Fresubin® 2 kcal DRINK

Un nuevo concepto en suplementación oral **imperceptible y versátil para nutrir** a tus pacientes facilitando su adherencia.

FÁCIL INTEGRACIÓN EN LA DIETA

Fresubin® 2 kcal / Fibre DRINK permite:

- Enriquecer la alimentación del paciente a lo largo del día
- Evitar tomas extras
- Mejorar adherencia, cumplimiento y persistencia

↓
Alineación en objetivo terapéutico

Producto	Presentación	Sabor y C.N.
Fresubin® 2 kcal DRINK	Caja 24 Easybottles de 200 ml	Neutro (505155)
Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK	Caja 24 Easybottles de 200 ml	Neutro (505156)

VERSATILIDAD

Fresubin® 2 kcal / Fibre permite:

- Recuperar sabores tradicionales
- Establecer diferentes entornos de consumo
- Respetar las preferencias del paciente: sabor, textura, temperatura...

↓
Incorporación del área emocional a la nutricional

