FRESENIUS KABI

Fresubin®
PLANT-BASED Drink

Recetario
6 deliciosas recetas veganas

Sopa fusión de manzana y zanahoria

Ingredientes

- *1 Easybottle de Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*
- *½ manzana*
- *125g de zanahorias*
- *1 cebolla pequeña*
- *2 cebollines*
- *100 ml de caldo de verduras*
- *1-2 cucharaditas de zumo de limón*
- *Sal, pimienta, nuez moscada molida*
- *½ cucharadita de aceite aromático como: aceite de semilla de calabaza, aceite de sésamo, aceite de ajo*

1. Pelar y quitar el corazón de la manzana. Pelar las zanahorias y la cebolla. Cortar en cubos la manzana, la zanahoria y la cebolla. Lavar los cebollines, secar y cortar.

2. Calentar los vegetales y las manzanas con el caldo de verduras y dejar cocer entre 10-15 minutos*. Añadir ***Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*** y hacer un puré con la sopa. Si la sopa está muy densa, añadir un poco más de caldo de verduras. Sazonar al gusto un zumo de limón, sal, pimienta y nuez moscada molida.

3. Verter la sopa en un plato y aliñar con aceite aromático. Después añadir el cebollín picado.

**Si lo desea, puede añadir un pequeño trozo de jengibre fresco picado a la olla con las verduras y las manzanas.*

Información nutricional por ración

Proteínas	17 g
Grasas	13 g
Carbohidratos	54 g
Fibra	10 g
	434 kcal

Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanilla

2 raciones

25 min.

Curry veggie colorido

Ingredientes

- *1 Easybottle de Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*
- *500 – 600 g de vegetales frescos de su elección (calabacín, cebolla, champiñones, pimiento...)*
- *1 cucharadita de aceite, sal y pimienta*
- *1-2 cucharaditas de pasta de curry o curry en polvo*
- *1 cucharadita de pasta de tomate concentrado*
- *1–2 cucharaditas de zumo de limón*
- *1 cucharadita de crema de cacahuete*
- *1 cucharadita de maicena (opcional)*
- *2 cucharaditas de hierbas picadas como cilantro o perejil*

1. Lavar y limpiar los vegetales, después cortar en trozos. Cortar los champiñones en mitades o en cuartos, dependiendo del tamaño.

2. Calentar el aceite en una sartén, luego saltear las verduras a fuego medio, removiendo constantemente hasta que estén crujientes. Esto tomará alrededor de 5 a 10 minutos, dependiendo en el tipo de vegetal. Sazonar con una pizca de sal y pimienta.

3. En un pequeño plato hondo, combinar ***Fresubin®*** ***Plant-Based DRINK sabor vainilla*** con la pasta o polvo de curry, concentrado de tomate, zumo de limón y crema de cacahuete. Verter la mezcla sobre los vegetales y después calentar brevemente. Adicionalmente, se puede sazonar al gusto con más zumo de limón y curry. Espesar al gusto con un poco de maicena disuelta en agua.

4. Servir con hierbas espolvoreadas.

**Este delicioso curry de verduras es perfecto con arroz o pan plano. En caso de contar con poco tiempo, se pueden utilizar verduras congeladas; las verduras mixtas sin nata ni grasa añadida son una elección adecuada en este caso.*

Información nutricional por ración

Proteínas	16 g
Grasas	17 g
Carbohidratos	25 g
Fibra	8 g

340 kcal

Fresubin® PLANT-BASED Drink
Vanilla

Batido de fresa con limón

Ingredientes

- *1 Easybottle de Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*
- *150 g de fresas*
- *1 limón*

1. Lavar las fresas y dejar secar, después cortar en trozos muy pequeños. Lavar la lima y secar. A continuación, rallar el limón hasta que se tenga 1 cucharadita de cáscara. Cortar el limón por la mitad, cortando un trozo del centro y reservándola para decorar. Hacer zumo con las mitades del limón.

2. Con una batidora, hacer un batido con las fresas, zumo de limón y cáscara de limón. Reservar aproximadamente la mitad del batido de fresas, después mezclar la otra mitad con ***Fresubin®*** ***Plant-Based DRINK sabor vainilla***.

3. Verter la mezcla de fresas en un vaso, cubrir con el batido restante y girar suavemente con una cuchara con el batido restante para crear patrones decorativos. Cortar una muesca en la rodaja de limón y colocar el borde del vaso. Servir con una pajita si lo desea.

**Este batido puede también hacerse con otros frutos del bosque, melocotones o ciruelas si no es temporada de fresas. Fruta congelada también se puede utilizar.*

Información nutricional por ración

Proteínas	16 g
Grasas	12 g
Carbohidratos	45 g
Fibra	8 g

381 kcal

Fresubin®
PLANT-BASED
Drink
Vanilla

1 ración

10 min. (+ tiempo de enfriamiento)

Panna cotta de avellana

Ingredientes

- *1 Easybottle de Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*
- *½ cucharadita de canela*
- *½ cucharadita de polvo de cacao*
- *Una pizca de sal*
- *Polvo agar agar para 250 ml de líquido*
- *5 cucharaditas de agua*
- *1 cucharada colmada de pasta de avellana (alrededor de 30 g)*
- *Una pieza pequeña de chocolate vegano*

1. Combina la canela, polvo de cacao, sal y agar agar en un plato pequeño junto con 5 cucharaditas de agua y 5 cucharaditas de ***Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla***. Mezclar y dejar hervir. Cocinar durante dos minutos y mover constantemente.

2. Sacar del fuego. Luego añadir la cantidad restante de ***Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*** y la pasta de avellana.

3. Dejar enfriar un poco y después refrigerar de 2 a 3 horas o durante toda la noche.

4. Partir el chocolate en pequeños trozos o usar un pelador para crear pequeños remolinos de chocolate. Espolvorear un poco de cacao en polvo sobre la panna cotta al servir.

**Si lo desea, puede voltear la panna cotta de avellana en un plato antes de servir. Para ello sumerja brevemente el molde en agua caliente y, a continuación, con un cuchillo pequeño para separar la panna cotta de los bordes del bol. También puede decorar con fruta fresca.*

Información nutricional por ración

Proteínas	20 g
Grasas	31 g
Carbohidratos	42 g
Fibra	8 g

558 kcal

Fresubin® PLANT-BASED Drink
Vanilla

1 ración

10 min. (+ tiempo de enfriamiento)

Helado de arándanos

Ingredientes

- *1 Easybottle de Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*
- *50 g de arándanos*
- *10 g de chocolate vegano*
- *1 cucharadita de zumo de limón*
- *Nata montada y arándanos para decorar (opcional)*

1. Congelar el ***Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*** en una bandeja el día anterior. Lavar los arándanos, secar, después congelarlos también.

2. Picar finamente el chocolate. Combinar los arándanos, el ***Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*** y el zumo de limón en una batidora y triturar al máximo durante unos segundos. Añadir los trozos de chocolate y mezclar a baja velocidad.

3. Usar una cuchara o cuchara de helado para pasarlo a un plato hondo pequeño. Opcionalmente, se puede añadir nata montada y un poco de arándanos al servir.

**Este helado también es delicioso hecho con cerezas, ciruelas o frambuesas. También se puede hacer con fruta congelada. Por razones de higiene, es mejor cocer brevemente la futa congelada antes de usarla. Si no dispone de una batidora de alta potencia, puede hacer puré con la fruta, zumo de limón y Fresubin Plant-Based DRINK sabor vainilla y la mezcla en un molde. En ese caso, es mejor omitir el chocolate, ya que se hundiría al fondo del molde al ponerlo a congelar.*

Información nutricional por ración

Proteínas	16 g
Grasas	14 g
Carbohidratos	40 g
Fibra	8 g

378 kcal

Fresubin®
PLANT-BASED
Drink
Vanilla

2
raciones

15
min.
(+ tiempo de
enfriamiento)

Pudín de albahaca con chía y salsa de pepino con melón

Ingredientes

- *1 Easybottle de Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla*
- *Hojas de albahaca fresca*
- *1-2 cucharaditas de zumo de limón*
- *2 cucharaditas de semillas de chía (30 g)*
- *1 pepino (aproximadamente 80 g)*
- *1 trozo de melón (aproximadamente 125 g)*
- *1 cebolla pequeña*
- *Sal, chile en polvo*
- *Un chorrito de Crema di Balsamico o algún otro vinagre balsámico*

1. Lavar bien la albahaca, secarla y picarla en trozos grandes. Mezclar ***Fresubin® Plant-Based DRINK sabor vainilla***, albahaca y el zumo de limón en una batidora hasta que tenga consistencia de puré. Incorporar las semillas de chía y pasarlo a un vaso. Refrigerar por al menos 30 minutos para que se mezclen los sabores.

2. Lavar el pepino, secarlo y pelarlo. Pelar el melón. Cortar el pepino y el melón en dados pequeños. Limpiar la cebolla y cortarla en rodajas o en dados finos. Mezclar todos los ingredientes y sazonar con un poco de sal y chile en polvo.

3. Colocar la salsa encima del pudín de chía y rociar con un poco de Crema di Balsamico u otro vinagre balsámico.

**Dependiendo de sus preferencias, este pudin también es delicioso con perejil, rúcula o cilantro. También puede utilizar hierbas congeladas.*

Información nutricional por ración

Proteínas	12 g
Grasas	10 g
Carbohidratos	24 g
Fibra	9 g

260 kcal

Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanilla

4180-06/25