



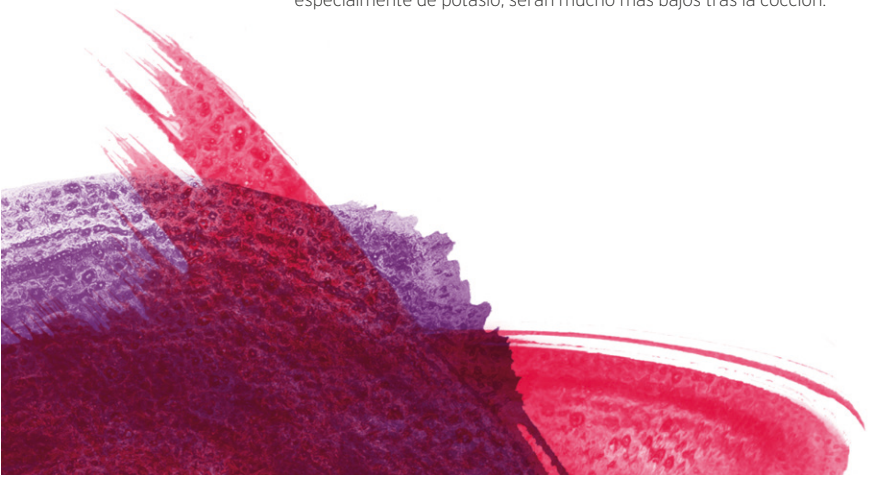
**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Recetas elaboradas con Fresubin® Renal **para pacientes ERC sin diálisis.**

Ajustado en Fósforo, Potasio y Proteínas

En todas las recetas deberá tenerse en cuenta que los aportes nutricionales son de alimento en neto, libre de desperdicios, pero en CRUDO, por lo que los aportes, especialmente de potasio, serán mucho más bajos tras la cocción.



Autores

Patricia Sorribes Carreras

Consorcio Hospital Provincial de Castellón

Carolina Beltrán Cortés

Consorcio Hospital Provincial de Castellón

María Chiva Martínez

Hospital General Universitario de Castellón

Icíar Castro de la Vega

Hospital General Universitario de Castellón

Andrea Micó García

Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia

Silvia Martín Sanchís

Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia

Eva Gascó Santana

Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia

Cristina Conejos Bono

Hospital Universitario Doctor Peset

Neus Boch Sierra

Hospital Universitario D. Peset. Valencia

Míriam Moriana Hernández

Hospital Clínico Universitario de Valencia

Jéssica Ruiz Berjaga

Consorcio Hospital General Universitario de Valencia

Paula March Borrás

Hospital Vithas Aguas Vivas. Valencia

Iulia Scorojanu

Hospital Sagunto. Valencia

Patrocinio Ferrer Torres

Alicante

José Francisco Checa Sevilla

Hospital General Universitario de Alicante

Rahma Amrani

Hospital General Universitario de Alicante

Mousse de pepino

Para

1

persona

Tiempo

20'

minutos

Ingredientes

70 ml de Fresubin® Renal

100 g de pepino (pequeño)

1 yogur natural

Orégano y pimienta



Elaboración

Preparación:

- ▶ Lavar y pelar el pepino, cortarlo en varios trozos.
- ▶ Colocar en la batidora los trozos de pepino, el yogur natural y los 70 ml de Fresubin® Renal.
- ▶ Batir hasta conseguir una textura homogénea.
- ▶ Añadir pimienta y orégano al gusto.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 285 kcal

Proteínas: 7,95 g

Lípidos: 14,33 g

Hidratos de carbono: 24,8 g

Fibra: 3 g

Sodio: 139,6 mg

Potasio: 385 mg

Fósforo: 183,5 mg

Crema fría de pepino y lima

Para

1

persona

Tiempo

10'

minutos

Ingredientes

200 g de pepino

50 ml de Fresubin® Renal vainilla

30 g de pan blanco del día anterior

15 ml de aceite de oliva virgen extra

40 ml de zumo de lima



Elaboración

Preparación:

- ▶ Pelar y trocear el pepino.
- ▶ Agregar el pan cortado en trozos, el aceite de oliva virgen extra, el zumo de lima, el Fresubin® Renal vainilla y batir con la ayuda de una batidora hasta conseguir homogeneizarlo.
- ▶ Dejar enfriar en nevera hasta la hora de servir.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 324,72 kcal

Proteínas: 4,67 g

Lípidos: 20,05 g

Hidratos de carbono: 31,16 g

Fibra: 2,7 g

Potasio: 363,56 mg

Fósforo: 87,28 mg

Crema de calabaza dulce

Para

2

personas

Tiempo

40'

minutos

Ingredientes

20 g de apio

50 g de calabacín

125 g de calabaza

100 ml de Fresubin® Renal

Canela



Elaboración

Preparación:

- ▶ Lavar y trocear las verduras.
- ▶ Hervir las verduras.
- ▶ Una vez hervidas, eliminar el agua y colocar las verduras en bol.
- ▶ Añadir 100 ml de Fresubin® Renal junto con una cucharadita pequeña de canela.
- ▶ Triturar hasta conseguir una textura homogénea, y servir.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 265,45 kcal

Proteínas: 5,33 g

Lípidos: 10,52 g

Hidratos de carbono: 38,15 g

Fibra: 4,2 g

Sodio: 115,02 mg

Potasio: 649,25 mg

Fósforo: 114,25 mg

Coliflor con bechamel

Para

1

persona

Tiempo

30'

minutos

Ingredientes

100 ml de Fresubin® Renal vainilla	5 g de margarina
280 g de brócoli	0,5 g de pimienta blanca
Aceite de oliva virgen	10 g de queso rallado
10 g de harina	2,5 g de ajo



Elaboración

Preparación:

- ▶ Lavar la coliflor, partirla en manojos y mantenerla en remojo de 6 a 8 horas cambiándole el agua.
- ▶ Se le puede añadir unas gotas de limón para que no se oxide. Cocerla durante 4-6 minutos.
- ▶ Para preparar la salsa, calentar el aceite en una sartén antiadherente. Cuando esté templado, agregar la harina y tostarla removiendo.
- ▶ Añadir los 100 ml de Fresubin® Renal sin dejar de dar vueltas para evitar que se formen grumos.
- ▶ Cuando la mezcla empiece a espesar, incorporar la margarina. Poner la pimienta y remover.
- ▶ Apagar el fuego.
- ▶ Repartir la bechamel sobre los manojos de coliflor. Espolvorear el queso y gratinarlo.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 430 kcal
Proteínas: 11 g
Lípidos: 25,3 g
Hidratos de carbono: 38,3 g
Sodio: 145 mg
Potasio: 300 mg
Fósforo: 215 mg

Áspic de verduras y trufa negra

Para

4

personas

Tiempo

20-30'
minutos

*dejar enfriar 4h del helado

Ingredientes

1 berenjena pequeña (200 g)

1 calabacín pequeño (100 g)

20 g de gelatina neutra en láminas

200 ml de Fresubin® Renal

200 ml de nata para cocinar

1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)

Pimienta negra

Trufa negra



Elaboración

Preparación:

- ▶ Pelar y cortar la berenjena y el calabacín en láminas y poner en remojo con agua. Repite el proceso hasta tres veces, renovando el agua cada vez.
 - ▶ Retirar el agua y añadir pimienta negra a las verduras ya escurridas.
 - ▶ Añadir 1 cucharada de aceite a la sartén y cocinar las verduras hasta que adquieran un tono tostado. Reservar.
 - ▶ Al mismo tiempo, poner las láminas en remojo con el Fresubin® Renal durante 5 minutos.
 - ▶ Poner la nata a calentar en un cazo durante 5-10 minutos (sin llegar a hervir), condimentar con trufa negra rallada y una pizca de pimienta. Retirar del fuego y añadir la gelatina empapada (una vez haya absorbido todo el Fresubin® Renal) y remover todo hasta que quede homogéneo.
 - ▶ Colocar en un molde una capa de calabacín, seguida de una capa de salsa, y a continuación una de berenjena. Y así repetidamente hasta completar el molde.
 - ▶ Conservar en frigorífico durante aproximadamente 4 horas.
- Observaciones:** El perejil es únicamente para la decoración.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 294 kcal

Proteínas: 7,9 g

Grasas: 18,6 g

Hidratos de carbono: 17,6 g

Huevos rellenos con falsa mayonesa

Para

1

persona

Tiempo

30'

minutos

Ingredientes

Para los huevos:

1 huevo entero
(utilizaremos sólo la clara
cocida)

50 g de atún fresco

100 g de pepino

Para la falsa mayonesa:

1 yema de huevo cocida
(sobrante del huevo cocido)

40 g de queso batido sin sal

50 ml de Fresubin® Renal

Mostaza en polvo

Zumo de limón



Elaboración

Preparación:

Huevos:

- ▶ Hervir los huevos durante 7-8 minutos.
- ▶ Pelar y partir por la mitad, reservando la yema.
- ▶ Lavar y pelar el pepino, cortar en trozos pequeños.
- ▶ Cocinar los 50 g de atún fresco a la plancha y cortar en trozos pequeños.
- ▶ Colocar en un bol los trozos de atún junto con el pepino y la falsa mayonesa.
- ▶ Añadir la mezcla en las mitades de los huevos con una cuchara.

Falsa mayonesa:

- ▶ Colocamos en un bol la yema de huevo cocida junto con el resto de ingredientes y los 50 ml de Fresubin® Renal.
- ▶ Añadimos unas gotas de zumo de limón y una cucharadita de mostaza en polvo.
- ▶ Mezclamos hasta conseguir ligar la yema con el resto de ingredientes formando una textura cremosa.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 188,8 kcal

Proteínas: 13,56 g

Lípidos: 10,95 g

Hidratos de carbono: 8,1 g

Fibra: 0,6 g

Lacitos al pesto vegetal

Para

2

personas

Tiempo

40'

minutos

Ingredientes

75 g de lacitos

20 g de cebolla

15 g de pimiento rojo

20 g de brócoli

(utilizar brócoli de bolsa congelado)

50 g de calabacín

5 g de ajo

5 g de aceite de oliva virgen extra

200 ml de Fresubin® Renal



Elaboración

Preparación:

- ▶ Hervir la pasta en una olla con abundante agua, sal y un poco de aceite.
- ▶ Freír las verduras cortadas en una sartén con aceite de oliva, hasta que estén doradas. Agregar las verduras a un vaso batidor junto con el Fresubin® Renal y batir hasta que quede una salsa homogénea.
- ▶ Escurrir la pasta y, sin enfriarla, añadirle la salsa por encima.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 732,72 kcal

Proteínas: 16,11 g

Lípidos: 24,37 g

Hidratos de carbono: 110,29 g

Fibra: 6,34 g

Sodio: 140,84 mg

Potasio: 354,42 mg

Fósforo: 166,82 mg

Macarrones con salsa de vainilla, queso parmesano y nuez moscada

Para

1

persona

Tiempo

10'

minutos

Ingredientes

80 g de macarrones

50 g de queso parmesano

40 g de arroz blanco

Suplemento Fresubin® Renal

Nuez moscada



Elaboración

Preparación:

- ▶ Cocer los macarrones durante 15-20 minutos.
- ▶ Mezclar los 100 ml del suplemento oral con el queso parmesano y la nuez moscada.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 661,6 kcal

Proteínas: 23,76 g

Lípidos: 23,27 g

Hidratos de carbono: 83,12 g

Sodio: 491,5 mg

Potasio: 345 mg

Fósforo: 579,6 mg

Espaguetis con salsa de champiñones

Para

1

persona

Tiempo

20'

minutos

Ingredientes

50 g de champiñones en conserva

25 g de cebolla blanca
perejil picado

50 ml de Fresubin® Renal
sabor vainilla

10 ml de aceite de oliva extra
virgen y pimienta negra

60 g en crudo de espagueti



Elaboración

Preparación:

- ▶ Eliminar el líquido de conserva de los champiñones. Lavar debajo del grifo y trocearlos.
- ▶ Pela la cebolla y picar.
- ▶ Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogar la cebolla a fuego lento, hasta que empiece a dorar. Subir el fuego al máximo y añadir el ajo, el perejil y los champiñones.
- ▶ Rehogar durante 5 minutos y añadir el Fresubin® Renal, removiendo. Incorporar una pizca de pimienta.
- ▶ Mezclar con la pasta cocida y servir.
- ▶ Opcional: Espolvorear un pelín de queso bajo en grasa.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 411,9 kcal

Proteínas: 10,3 g

Lípidos: 15,45 g

Hidratos de carbono: 57,5 g

Fibra: 5,4 g

Sodio: 333,5 mg

Potasio: 286,6 mg

Fósforo: 164 mg

Agua: 111,2 g

Berenjena rellena de merluza con bechamel

Para

2

personas

Tiempo

40'

minutos

Ingredientes

Para la bechamel:

20 g de harina de trigo

100 ml de Fresubin® Renal

125 ml de leche entera

Nuez moscada

Para el plato:

150 g de berenjena

150 g de merluza

16 g de espárragos verdes



Elaboración

Preparación:

Bechamel:

- ▶ Colocar en un bol 125 ml de leche entera y 125 ml de Fresubin® Renal.
- ▶ Añadir la mezcla en un cazo a fuego lento.
- ▶ Añadir poco a poco los 25 g de harina sin dejar de remover la mezcla, para evitar que se pegue.
- ▶ Seguir removiendo a fuego lento hasta conseguir una textura tipo crema.

Berenjena rellena:

- ▶ Lavar la berenjena y cortarla por la mitad. Vaciar una de las mitades.
- ▶ Lavar los espárragos y la merluza y trocearlos.
- ▶ Añadir en una de las mitades de la berenjena la mezcla de merluza, espárragos y el relleno de la berenjena.
- ▶ Hornear durante 20 minutos a 180 C°.
- ▶ Añadir la bechamel directamente en el horno y dejar reposar 10 minutos.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 538,75 kcal

Proteínas: 37,08 g

Lípidos: 17,35 g

Hidratos de carbono: 56,02 g

Fibra: 5,16 g

Sodio: 260,4 mg

Potasio: 1087,5 mg

Fósforo: 495,2 mg

Crepes de espinacas con pavo y queso

Para

1

persona

Tiempo

30'

minutos

Ingredientes

50 g de espinacas congeladas

34 g de harina de trigo

1/2 huevo

1 loncha de pechuga de pavo

41 g de queso rallado

100 ml de Fresubin® Renal



Elaboración

Preparación:

- ▶ Poner en un vaso batidor la harina, el huevo, el suplemento y las espinacas. Batir hasta que quede homogéneo.
- ▶ Poner la sartén a calentar. Con papel de cocina, untar de aceite de oliva para evitar que se pegue en la sartén.
- ▶ Verter la masa, cocinar por ambos lados, agregar el pavo y el queso rallado y doblar la masa por la mitad.
- ▶ Y a disfrutar...

Cálculo nutricional por ración

Energía: 442,14 kcal

Proteínas: 9,51 g

Lípidos: 16,1 g

Hidratos de carbono: 54,22 g

Fibra: 5,51 g

Sodio: 209,19 mg

Potasio: 484,41 mg

Fósforo: 306,62 mg

Crep de pollo y pimiento verde al curry

Para

1

persona

Tiempo

45'

minutos

Ingredientes

½ huevo

100 ml de Fresubin® Renal vainilla

40 g de pechuga de pollo

50 g de pimiento verde

35 g de harina de trigo blanca

10 ml de aceite de oliva virgen extra

5 g de curry

Nuez moscada

Pimienta negra



Elaboración

Preparación:

- ▶ Batir medio huevo y agregar el Fresubin® Renal. A continuación, añadir poco a poco toda la harina para evitar formar grumos. Cuando la masa sea homogénea, añadir pimienta negra y nuez moscada al gusto. Reservar media hora en frigorífico.
- ▶ Cortar el pimiento verde en juliana y saltear con 5 ml de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté hecho, reservar y asar en la misma sartén la pechuga de pollo cortada previamente en daditos.
- ▶ Cuando la pechuga esté bien hecha, agregar a la sartén el pimiento, 40 ml de Fresubin® Renal vainilla y los 5 g de curry. Saltear hasta que reduzca el Fresubin® Renal. Reservar.
- ▶ Agregar 5 ml de aceite de oliva en una sartén que no se pegue. Cuando esté caliente el aceite, añadir la masa para crepes que estaba guardada en el frigorífico y mover para que se esparza bien por todo el fondo. Cuando los bordes se empiecen a dorar, dar la vuelta y seguir cocinando hasta que veamos que toda la masa queda completamente hecha.
- ▶ Rellenar la crep con el relleno y degustar.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 511,28 kcal

Proteínas: 18,64 g

Lípidos: 23,44 g

Hidratos de carbono: 55,9 g

Fibra: 2,88 g

Potasio: 392,87 mg

Fósforo: 212,03 mg

Pimiento relleno de carne y arroz

Para

1

persona

Tiempo

1h + 20'
minutos

Ingredientes

1 pimiento rojo mediano
60 g de carne
40 g de arroz blanco
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo

Pimienta, cúrcuma y comino
200 ml de Fresubin® Renal



Elaboración

Preparación:

- ▶ Poner a remojo el arroz con el Fresubin® Renal durante 30 minutos.
- ▶ Cocer el arroz junto con el Fresubin® Renal a fuego muy lento para evitar que se caramelice, hasta que hierva el arroz. Añadir las especias a la cocción.
- ▶ En una sartén, sofreír los dientes de ajo junto con la carne picada. Retirar los ajos, y sofreír junto con la cebolla.
- ▶ Añadir el arroz junto con la carne, y rellenar el pimiento.
- ▶ Finalizar horneando el pimiento 30 minutos a 160 °.

NOTA: Remojo previo de la cebolla troceada durante 6 horas.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 436 kcal

Proteínas: 14 g

Lípidos: 23 g

Hidratos de carbono: 42 g

Sodio: 60 mg

Potasio: 468 mg

Fósforo: 188 mg

Solomillo de pollo con compota de manzana

Para

1

persona

Tiempo

35-40'

minutos

Ingredientes

120 g de solomillo de pollo

1 manzana (250 g)

50 ml de Fresubin® Renal

Sal y pimienta

10 ml de aceite de oliva virgen extra



Elaboración

Preparación:

- ▶ Lavar la manzana y asarla, bien al horno o al microondas.
- ▶ Una vez la manzana esté asada, pelarla y retirarle las pepitas, y ponerla en un bol.
- ▶ Añadir los 50 ml de Fresubin® Renal y batir. Reservar.
- ▶ Hacer a la plancha el solomillo de pollo. Añadir aceite en la sartén, salpimentar el solomillo y cocinar.
- ▶ Servir acompañado de la compota de manzana.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 427,62 kcal

Proteínas: 28,29 g

Lípidos: 17,8 g

Fibra: 4,8 g

Potasio: 686 mg

Fósforo: 355,12 mg

Helado de frutas y galleta

Para

2

personas

Tiempo

25'

minutos

Ingredientes

10 g de galletas María
100 g de melocotón
50 g de piña
50 g de sandía
100 ml de Fresubin® Renal



Elaboración

Preparación:

- ▶ Lavar, pelar y cortar las frutas en trozos pequeños.
- ▶ Añadir la fruta cortada junto con los 100 ml de Fresubin® Renal y triturar hasta conseguir una textura líquida.
- ▶ Machacar las galletas María añadiendo una cucharada de Fresubin® Renal hasta conseguir una textura polvo.
- ▶ Colocar en un vaso de plástico (ancho) una base de galleta y dejar que se enfríe 20 minutos en el frigorífico.
- ▶ Después, añadir la fruta batida sin llenar el vaso y congelar 24 horas.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 309,32 kcal

Proteínas: 4,32 g

Lípidos: 10,56 g

Hidratos de carbono: 47,81 g

Fibra: 2,68 g

Dulce de tapioca

Para
2
personas

Tiempo
15'
minutos

Ingredientes

30 g de tapioca
(3 cucharadas soperas
colmadas). Recomendamos usar
"perlitas de tapioca"

150 ml de agua
(poco más de medio vaso)

200 ml de Fresubin® Renal
(1 envase)

Canela (al gusto)

Edulcorante (opcional)



Elaboración

Preparación:

- ▶ Ponemos a cocer la tapioca con agua en un cazo a fuego muy lento durante 5-7 minutos. Requiere que se mueva constantemente para que no se pegue en el fondo. Sabremos que la tapioca está cocida cuando adquiera un color cristalino. No te preocupes si te parece que se ha quedado una masa gelatinosa.
- ▶ Añadimos la tapioca a partes iguales en dos frasquitos de al menos 130 ml de capacidad.
- ▶ Vertemos la mitad del botellín de Fresubin® Renal en cada frasquito, añadimos canela y edulcorante al gusto y removemos muy bien con una cucharilla para que se separen los gránulos de tapioca y queden bien mezclados con el suplemento.
- ▶ Dejamos enfriar y ya tenemos listo nuestro postre.

NOTA: La tapioca es un derivado de la raíz de yuca con el que podemos preparar desde sopas hasta postres. Nos permite incrementar el aporte energético de los platos a base de hidratos de carbono. Es ideal para enriquecer las recetas en el paciente renal que tiene que controlar los niveles de potasio, pues apenas aporta 20 mg/100 g.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 257,15 kcal

Proteínas: 3,07 g

Lípidos: 8,93 g

Hidratos de carbono: 40,54 g

Potasio: 103 mg

Fósforo: 58 mg

Compota de manzana con helado de vainilla

Para

1

persona

Tiempo

45'

minutos

12h aprox para congelación

Ingredientes

Compota de manzana (1 ración):

400 g de manzana tipo Golden (2 unidades medianas)
20 ml de agua
1 pellizco de canela molida (opcional)

Helado de vainilla (5 raciones):

1 vaina de vainilla
300 ml de leche entera
100 g de nata (mínimo 30% de grasa)
60 g de azúcar o 20 g de estevia
3 yemas
200 ml de Fresubin® Renal vainilla



Elaboración

Preparación:

Preparación del helado de vainilla:

- ▶ En un cazo, calentar a fuego bajo la leche, las semillas del interior de la vaina de vainilla y la propia vaina ya vacía, las yemas de huevo y el azúcar. Mientras se calienta, remover sin parar con unas varillas para disolver el azúcar y evitar que se cuaje el huevo. Calentar la mezcla sin que llegue a hervir, ;cuando aparezcan burbujas en la superficie, retirar del fuego.
- ▶ Retirar las vainas de vainilla.
- ▶ Verter la mezcla en un bol y añadir la nata fría, y mezclar bien. Dejar enfriar por completo a temperatura ambiente.
- ▶ Añadir Fresubin® Renal vainilla y mezclar bien.
- ▶ Verter la crema del helado en un recipiente con tapa y guardarlo en el congelador.
- ▶ Cada 30-45 minutos retirar el helado del congelador y batir bien con unas varillas para romper los cristales de hielo que puedan formarse y guardarlo de nuevo. Repetir esta operación 3 o 4 veces. Después, dejarlo congelar.

Preparación de la compota de manzana:

- ▶ Lavar bien las manzanas, pelarlas, descorazonarlas y cortarlas en cuartos.
- ▶ Poner las manzanas en un cazo con el agua, y añadir la canela al gusto.
- ▶ Tapar la olla y cocer a fuego medio durante 20-30 minutos. Transcurrido este tiempo si la manzana no está blanda, cocinar durante algunos minutos más.
- ▶ Retirar del fuego y esperar a que se enfríe.
- ▶ Con una batidora o varilla eléctrica, batir un poco para conseguir una consistencia más fina si se desea.

Montaje del postre:

- ▶ Retirar el helado del congelador 10 minutos antes de servirlo para que se ablande.
- ▶ Servir en un plato la compota de manzana junto con una bola de helado.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 437,3 kcal

Proteínas: 6,19 g

Lípidos: 16,28 g

Hidratos de carbono: 66,32 g

Fibra: 6,72 g

Vasito de vainilla con frutos rojos y miel

Para

1

persona

Tiempo

10'

minutos

Ingredientes

- 1 sobre de agar-agar
- 15 g de frambuesas
- 20 g de miel
- 1 envase de Fresubin® Renal (200 ml)



Elaboración

Preparación:

- ▶ Calentar el Fresubin® Renal (sin llegar a hervir) y añadir el sobre de agar-agar.
- ▶ Remover bien y poner en un vasito de vidrio.
- ▶ Dejar enfriar en nevera.
- ▶ Para servir, añadir las frambuesas y la miel.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 470,06 kcal

Proteínas: 6,39 g

Lípidos: 17,85 g

Hidratos de carbono: 70,25 g

Fibra: 3,49 g

Sodio: 138,15 mg

Potasio: 235,37 mg

Fósforo: 63,05 mg

Trampantojo de crep

Para

2

personas

Tiempo

25'

minutos

Ingredientes

2 claras de huevo

50 ml de Fresubin® Renal

Canela

2 onzas de chocolate puro

1 cucharada de miel

1 cucharada de harina
de trigo



Elaboración

Preparación:

- ▶ Batir las 2 claras de huevo y mezclar con los 50 ml de Fresubin® Renal y un poco de canela y la cucharada de harina.
- ▶ Colocar en una sartén la mezcla a fuego lento.
- ▶ Una vez cocinado, sin sacar de la sartén, colocar en una de las mitades las 2 onzas de chocolate y doblar la otra mitad esperando que el chocolate se derrita.
- ▶ Colocar en un plato y añadir una cucharada de miel por encima.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 325,8 kcal

Proteínas: 14,17 g

Lípidos: 14,06 g

Hidratos de carbono: 33,34 g

Fibra: 2,63 g

Bizcocho de melocotón

Para
8-10
personas

Tiempo
45'
minutos

Ingredientes

2 huevos
200 ml de Fresubin® Renal vainilla
60 ml de aceite de oliva
45 g de harina
5 g de levadura química
5 melocotones en almíbar



Elaboración

Preparación:

- ▶ Precalentar el horno a 190 °C.
- ▶ Batir los huevos en un bol.
- ▶ Añadir la harina, la levadura, el Fresubin® Renal sabor vainilla y el aceite de oliva. Mezclar los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
- ▶ Forrar un molde tipo pudín con papel de horno.
- ▶ Escurrir los melocotones y cortar por la mitad. Ponerlos en la base del molde.
- ▶ Añadir con cuidado la mezcla sobre los melocotones.
- ▶ Hornear durante 20-25 minutos a 170°.
- ▶ Dejar enfriar y retirar del molde.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 186,16 kcal
Proteínas: 3,03 g
Lípidos: 9,9 g
Hidratos de carbono: 21,05 g
Fibra: 1,6 mg
Sodio: 34,4 mg
Potasio: 135,1 mg
Fósforo: 52,2 mg
Agua: 94,3 g