

Crema de verduras asadas

Receta elaborada por **Fundación Alicia**

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL











Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
478.44 kcal	20.6 g	22.73 g	47.96 g	1.1 g



Pollo con salsa de setas

Receta elaborada por **Fundación Alicia**

INGREDIENTES

-  · 150 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK NEUTRO
-  · 1 cebolla pequeña
-  · 50 g de setas
-  · 80 g de pechuga de pollo
-  · 15 g 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 200ml de Fresubin al completo en función de la apetencia o bien reservar la cantidad restante para otro momento del día.

x1



Ingredientes para elaborar 1 ración



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 Sofriendo unos minutos más. Reservar.



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



Colocar 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 colocar por encima la salsa. Calentar en el microondas durante 30 segundos a máxima potencia.



Servir con perejil picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL






Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
951.4 kcal	46.7g	50.68g	77.13g	2.38g



Gominolas de turrón

Receta elaborada por **Fundación Alícia**

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 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL





Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
748,9 kcal	41,41 g	39,42 g	54,87 g	5,14 g



Helado al momento

Receta elaborada por **Fundación Alícia**

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
456.6 kcal	22.57g	16.95 g	53.45 g	2.27 g

