

Recetario Fresubin®

Para mejorar el cumplimiento de tus pacientes



Autoras:

Patricia Sorribes Carreras, Carolina Beltrán Cortés, María Chiva Martínez, Cristina Conejos Bono e Iciar Castro de la Vega, Míriam Moriana Hernández, Silvia Martín Sanchís y Andrea Micó García, Yesica Ruiz Berjaga, Paula March Borrás, Iulia Alexandra Scorjanu.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APERITIVOS

- Salmorejo de Fresa
- Tartaleta salada con toque fresco de vainilla
- Dados de salmón con salsa de albaricoque



PRIMEROS PLATOS

- Crema de calabaza avainillada
- Tallarines con salsa de vainilla
- Crema de puerros con jamón



SEGUNDOS PLATOS

- Estofado de ternera
- Solomillo de cerdo Parmentier de patata al aroma de vainilla
- Pollo al curry



POSTRES

- Crema de galletas
- Pudín de fresas con semillas de chía
- Mousse de fresa



Aperitivos



SALMOREJO DE FRESA

Yesica Ruiz Berjaga

Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospital Gral. Universitario de Valencia

INGREDIENTES (para 1 persona):

- 170 g de tomate maduro
- 70 ml Fresubin® energy fibre DRINK (fresa)
- 40 g de pan del día anterior
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 ml de vinagre de vino blanco
- 1/3 diente de ajo

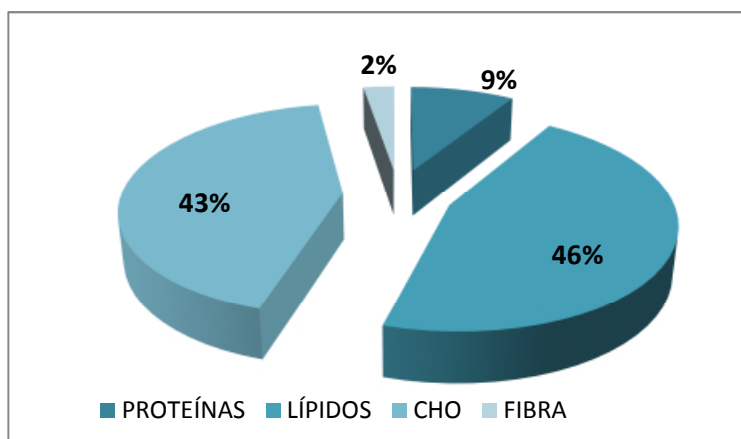


ELABORACIÓN:

- Escaldar los tomates, pelarlos y trocearlos.
- Agregar el pan cortado en trozos, el ajo, el vinagre, el aceite de oliva, el Fresubin® energy fibre DRINK (fresa) y batir con la ayuda de una batidora hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Dejar enfriar en nevera hasta la hora de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 ración ≈ 300g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
387 kcal	8.65g	19.62g	41.27g	5.12g



Aperitivos



TARTELETA SALADA CON TOQUE FRESCO DE VAINILLA

Carolina Beltrán Cortés

Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospital Provincial de Castellón

INGREDIENTES para 4 tartaletas (1 ración):

- 4 Unidades de mini tartaletas para rellenar
- 30g Mayonesa (3 cucharadas soperas)
- 18g Surimi (1 palito)
- 52g Atún en lata (1 lata)
- 15g Pepinillos en vinagre (5 unidades)
- 25g Aceitunas (4 unidades)
- 20 ml Fresubin® 2 kcal Drink vainilla (por ración)

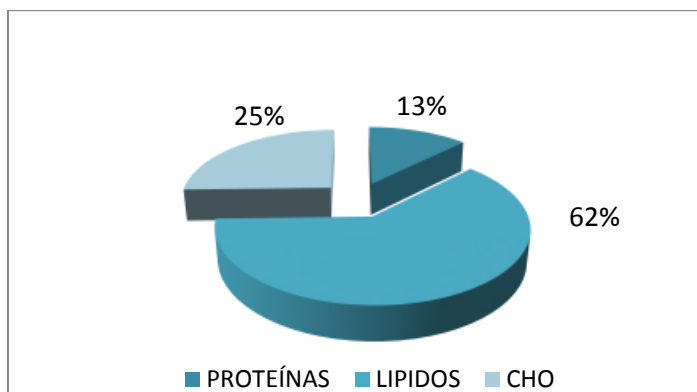


ELABORACIÓN:

- Mezclar la mayonesa con los 20 ml de Fresubin® 2 kcal DRINK y reservar
- Trocear el surimi y los pepinillos. Posteriormente, mezclarlos con la mayonesa
- Emplatar la mezcla en las mini tartaletas y decorar con una aceituna.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 ración = 4 mini tartaletas):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
617 kcal	19.73g	42.4g	24.34g	1.38g



Aperitivos



DADOS DE SALMÓN CON SALSA DE ALBARICOQUE

Paula March Borrás

Dietista-Nutricionista. Hospital Nisa Aguas Vivas

INGREDIENTES (para 1 persona):

- 1 filete de salmón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 botella de Fresubin® 2 kcal DRINK (albaricoque)
- Sal al gusto

ELABORACIÓN:

- Cortar el salmón a dados, saltearlo en la sartén y reservar.
- Verter el Fresubin® 2 kcal DRINK (albaricoque) en el plato para servir
- Colocar los trozos de salmón.
- Ya está listo para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 ración para untar):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO
750 kcal	51g	40,7g	45g



Primeros Platos



TALLARINES CON SALSA DE VAINILLA

Andrea Micó García

Dietista-Nutricionista. Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia

INGREDIENTES (para 1 persona):

- 75g tallarines (peso en crudo)
- 60g Pimiento verde
- 80g Pimiento rojo
- 90g Calabacín
- 90g Cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta, albahaca y nuez moscada
- 75ml Fresubin® 2 kcal Fibra DRINK vainilla

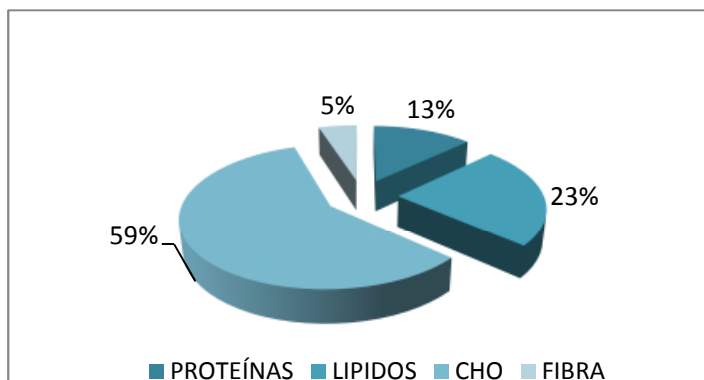


ELABORACIÓN:

- Hervimos la pasta con unas hojas de laurel, escurrir y reservar.
- Troceamos la verdura y la sofreímos en la sartén.
- Retirar del fuego.
- Esperar que baje un poco la temperatura, añadir la pasta y los 75 ml de Fresubin® 2 kcal Fibra DRINK vainilla
- Salpimentar y añadir nuez moscada y albahaca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 ración para untar):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
580.54 kcal	19.35g	18.11g	85g	7.25g



Primeros Platos



CREMA DE MANZANA AVAINILLADA

Icía Castro de la Vega

Dietista-Nutricionista. Hospital Universitario Dr. Peset, Valencia

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 manzana tipo Golden
- 2 lonchas finas de jamón serrano
- 1 L de caldo de verduras
- 2 patatas grandes cocidas
- 1 botella de Fresubin® energy fibre DRINK (vainilla)
- Sal y pimienta

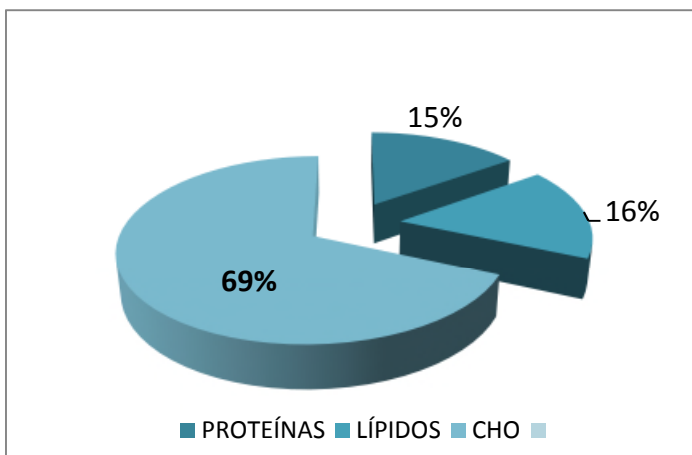


ELABORACIÓN:

- Pelar las manzanas y cortarlas en cubos.
- Añadir el caldo de verduras y cocinar a fuego suave durante 30 minutos.
- Triturar todo hasta obtener una crema fina; añadir las patatas y el suplemento nutricional, mezclar y triturar nuevamente.
- Servir la crema con el jamón desmenuzado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 plato):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
274 kcal	10.4g	5g	46.8g	6.3g



Primeros Platos



CREMA DE PUERROS CON JAMÓN

Miriam Moriana Hernández

Dietista-Nutricionista. Hospital Clínico Universitario de Valencia

INGREDIENTES (1 persona):

- 1 puerro
- 1 patata pequeña (150g)
- 1/4 cebolla blanca
- Aceite de oliva (1 cucharada sopera)
- Sal al gusto
- Jamón Serrano (20g)
- 1 botella de Fresubin® protein energy DRINK (vainilla)

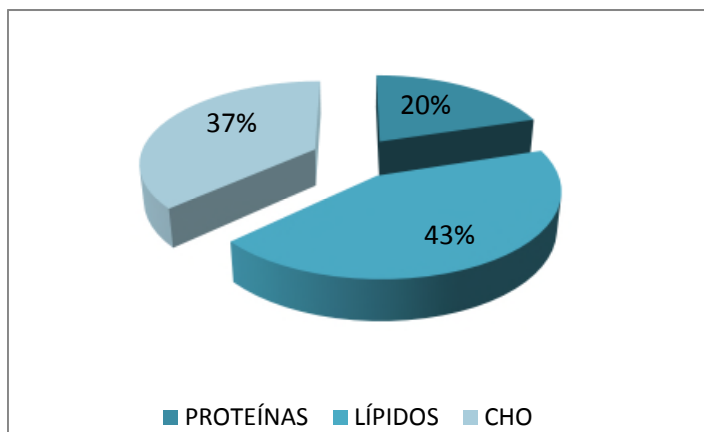


ELABORACIÓN:

- Cortar el puerro, la patata y la cebolla.
- Hervir añadiendo un chorrito de aceite de oliva y sal.
- Cuando estén todos los ingredientes hervidos, tritararlos. Posteriormente, añadir 200 ml de Fresubin® protein energy DRINK (vainilla).
- Remover durante 5 minutos.
- Servir en un recipiente tipo bol. Opcionalmente y si el paciente puede, añadir taquitos de jamón rehogados primero con un poquito de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 plato):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
585 kcal	30g	28.5g	52.3g	5.7g



Segundos Platos



ESTOFADO DE TERNERA

Silvia Martín Sanchís

Dietista-Nutricionista. Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia

INGREDIENTES (4 personas):

- 200ml de Fresubin® 2 kcal Fibre DRINK Albaricoque
- 600g de carne de ternera para guisar
- 1 cebolla pequeña, 2 zanahorias pequeñas
- 1 pimiento verde, 1 puerro, 1 diente de ajo
- 600g de patatas, 500ml de agua caliente
- 1 pastilla de concentrado de carne
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, Pimienta, Pimentón dulce

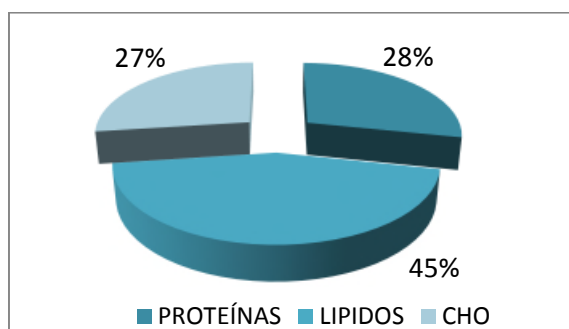


ELABORACIÓN:

- Cortar la carne en tacos pequeños, más o menos todos del mismo tamaño y salpimentar al gusto. A continuación, en una olla a presión, verter 3 cucharadas soperas de aceite de oliva. Introducir los trozos de carne (en 3 o 4 veces) y marcarlos por todos los lados hasta que se doren. Una vez lista la carne, reservarla en un plato aparte.
- Lavar todas las verduras. Picar en trozos pequeños la cebolla y el puerro, pelar y cortar en rodajas la zanahoria, pelar el ajo y picarlo. Por último, cortar en trozos pequeños el pimiento verde.
- Verter en la misma olla donde se ha marcado la carne y añadir 3 cucharadas soperas más de aceite de oliva. Bajar el fuego y cocinar a fuego suave durante 10 minutos. En este momento incorporar la carne con todo el jugo que haya soltado. Remover para que se sofría bien durante 5 minutos e incorporar el pimentón dulce. Cubrir con el agua caliente y añadir la pastilla de caldo. Remover bien y cuando rompa a hervir incorporar las patatas cascadas.
- Cerrar la olla con la tapa y ponerla a cocer durante 20 minutos. Una vez lista, rectificar de sal, añadir los 200ml de Fresubin® 2 kcal Fibra DRINK Albaricoque y remover.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 plato):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
554 kcal	39.3g	27.5g	37.5g	4g



Segundos Platos



SOLOMILLO DE CERDO CON PARMENTIER DE PATATA AL AROMA DE VAINILLA

Yesica Ruiz Berjaga

Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospital Gral. Universitario de Valencia

INGREDIENTES (para 1 persona):

- 150 g de solomillo de cerdo
- 200 g de patata
- 40 ml de leche semidesnatada
- 30 ml de Fresubin® Protein Energy DRINK vainilla
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

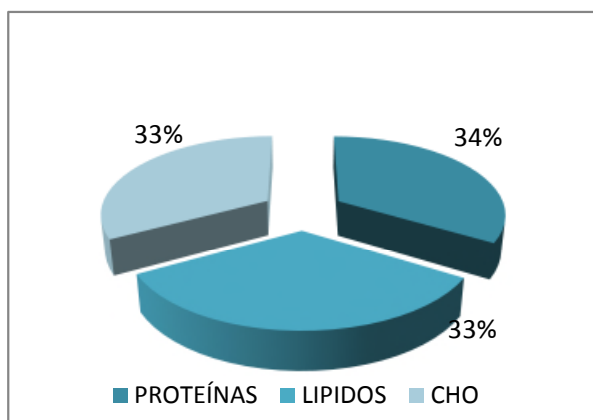


ELABORACIÓN:

- Cocer la patata con piel (en microondas o por cocción tradicional).
- Una vez enfriada la patata, pelarla, trocearla y machacarla con la ayuda de un tenedor. A continuación, añadir la leche, el Fresubin® Protein energy DRINK vainilla, el aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.
- Mezclar con la ayuda de un tenedor hasta que quede todo perfectamente incorporado y reservar.
- Cortar el solomillo, salpimentar y asar en plancha.
- Servir el solomillo acompañado de la Parmentier de patata.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO
459 kcal	38.7g	17.05g	37.8g



Segundos Platos



POLLO AL CURRY

Patricia Sorribes

Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospital provincial Castellón

INGREDIENTES (para 1 persona):

- 3 pechugas de Pollo (500 g)
- 100 g de cebolla troceada
- 200 ml de Diben drink praliné
- 200 ml de leche de coco
- 2 ajos picados
- zumo de limón
- 1 cucharadita de cúrcuma, jengibre troceado
- 2 cucharaditas de curry, 1 cucharadita de comino, 1 canela en rama, cardamomo, cayena, mostaza
- 50 g de aceite de girasol

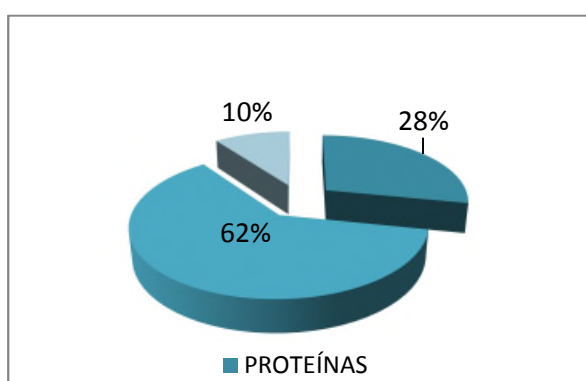


ELABORACIÓN:

- Trocear el pollo y dejar macerar en una cazuela durante 15 minutos con el curry, sal y zumo de limón. Posteriormente dorar a fuego medio, la cebolla y cuando esté transparente añadir el pollo, freír a fuego medio y reservar.
- Pochar en un cazo el ajo troceado con aceite, jengibre, cayena, canela, cardamomo y cuando el ajo se dore añadir la cúrcuma, el comino y la mostaza. Sofreír 2 minutos y retirar.
- Batir con la batidora junto con la leche de coco hasta que quede una mezcla fina y añadir el de Diben de praliné. Verter en la cazuela junto con el pollo. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos y servir con arroz basmati.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por tarrito):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO
453 kcal	32.4g	31.6g	11.6g



Postres



CREMA DE GALLETAS tipo María

Cristina Conejos Bono
Dietista-Nutricionista. Hospital Universitario Dr. Peset, Valencia

INGREDIENTES*:

- 60 ml de leche entera (3/4 de vaso)
- 2 láminas de gelatina neutra
- 200 ml Fresubin® protein energy DRINK capuchino
- 1/2 cucharita de café de canela en polvo
- 5 galletas tipo María
- Caramelo líquido
- 1 nuez entera



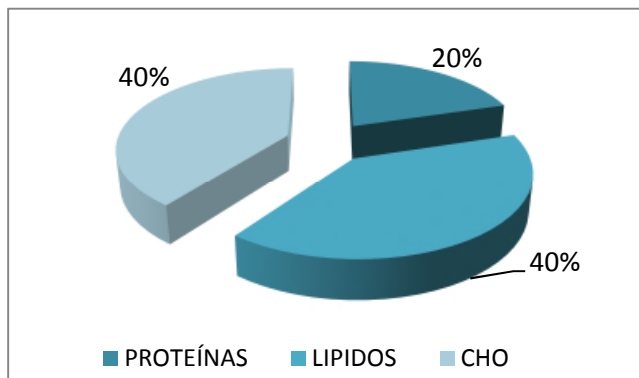
* Ingredientes para elaborar 2 tarros de crema de 130g

ELABORACIÓN:

- Verter la leche junto con las láminas de gelatina (previamente hidratadas) en un pequeño cazo a fuego medio y remover hasta que se deshagan. A continuación, añadir todo el contenido del Fresubin® protein energy DRINK capuchino, la canela y las galletas y batir la mezcla.
- Cubrir cada frasquito con la crema anterior y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Una vez que la crema está fría, cubrir su superficie con un poco de caramelo líquido y decorar con una nuez en el centro.
- Refrigerar en never.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por tarrito):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO
270 kcal	13.7g	12g	26.3g



Postres



PUDÍN DE FRUTAS CON SEMILLAS DE CHÍA

Iulia Alexandra Scorojanu
Dietista-Nutricionista. Hospital de Sagunto

INGREDIENTES (para 2 raciones)

- 80 g fresas
- 130 g frambuesas
- 115 g plátano
- 3 dátiles
- 20 g semillas de chía
- 200 ml Fresubin® 2kcal DRINK sabor melocotón-albaricoque

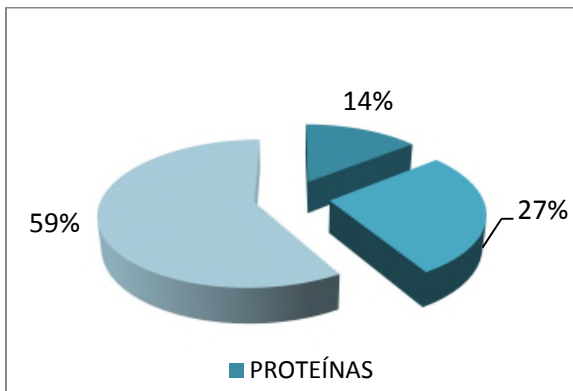


ELABORACIÓN:

- Triturar todos los ingredientes (menos los dátiles)
- Poner los dátiles en remojo y tritararlos posteriormente.
- Agregar a la mezcla anterior y reservar en la nevera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO
380 kcal	13.7g	11.5g	55.6g



Postres



MOUSSE DE FRESA

María Chiva Martínez.

Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón de la Plana

INGREDIENTES (1 persona):

- 100ml de Fresubin® energy DRINK (fresa)
- 30ml de leche evaporizada parcialmente desnatada
- 50g de frutos rojos congelados
- 2 claras de huevo

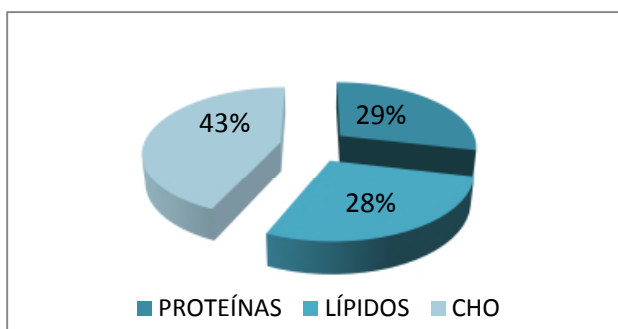


ELABORACIÓN:

- Triturar los frutos rojos y mezclar con 100ml de Fresubin® energy DRINK (fresa) y reservar.
- Batir la leche evaporada hasta que esté montada.
- Cuando esté lista se le incorpora el triturado de Fresubin® energy DRINK (fresa) y los frutos rojos y se mezcla.
- En otro recipiente se montan 2 claras de huevo a punto de nieve.
- Mezclar las claras, con movimientos envolventes, con la mezcla anterior.
- Guardar en la nevera y servir bien frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía	Proteína	Lípidos	CHO
212.8 kcal	15.3g	6.6g	23.2g



Fresubin® se integra en la dieta diaria del paciente diversificándola y mejorando su cumplimiento

Fresubin®: Características y Beneficios



MIX PROTEICO 80/20

80% Caseína (Efecto Anti-catabólico)²:

- Promueve un flujo constante de AA en el torrente sanguíneo

20% Suero lácteo (Efecto Anabólico)²:

- Estimula la síntesis proteica gracias a su elevada concentración de leucina y AACR

PERFIL LIPÍDICO CARDIOSALUDABLE

Bajo contenido en ácidos grasos saturados
Alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados
Bajo ratio ω6/ω3



VARIEDAD DE SABORES

Contribuye a mejorar el cumplimiento del paciente



PRODUCTO	PRESENTACIÓN	C.I.
Fresubin® energy DRINK	Caja de 24 EasyBottle de 200 ml	Chocolate (504168), fresa (504169), vainilla (504170), capuchino (504171), multisabor (504721)
Fresubin® energy fibre DRINK		Chocolate (504172), Fresa (504173), Vainilla (504174), multisabor (504722)
Fresubin® protein energy DRINK		Vainilla (504225), fresa (504226), capuchino (504227), chocolate (504228), multisabor (504723)
Fresubin® 2 kcal DRINK		Vainilla (504207), f. Bosque (504208), capuchino (504576), albaricoque (504575), multisabor (504719)
Fresubin® 2 kcal fibre DRINK		Vainilla (504222), chocolate (504209), capuchino (504577), albaricoque (504578), multisabor (504720)