



RECETARIO Supportan® DRINK

[El saber combinar los alimentos con todo el sabor]



Cocineros: Dani Guerrero y Eugen Badurina

Fotografías: David Ramos

Coordinación del proyecto: Trilope

Diseño e impresión: Gràfiques Ortells s.l.

Depósito legal: B-27886-2010

RECETARIO Supportan® DRINK

Enriquecer la dieta es clave para cubrir los requerimientos nutricionales que el paciente necesita. Y es aún más importante cuando la enfermedad debilita el organismo y hace perder el apetito. En estas situaciones, es complicado conseguir que el paciente ingiera todos los nutrientes que necesita para una correcta recuperación.

Este recetario tiene la intención de ayudar a los pacientes y a sus cuidadores durante la indicación de Supportan® DRINK. El Recetario quiere fomentar la creatividad gastronómica en conjunción con los productos de la gama Supportan para ofrecer una amplia variedad de deliciosas recetas. Algunas clásicas, otras más originales pero sencillas y fáciles de preparar.

Supportan® DRINK es una gama de productos para la nutrición del paciente oncológico pensada para satisfacer no sólo los objetivos nutricionales del profesional sanitario sino también las necesidades organolépticas del paciente asegurando el cumplimiento de la dieta a largo plazo.

Esperamos que disfrutes de este recetario

Buen provecho!

Índice

- Humus de garbanzos y papadum
-
- Rodajas de merluza con curry de café
-
- Granizado de capuchino
-
- Espuma de limón con aroma de café
-
- Galletas de cacao y café
-
- Guacamole con nachos
-
- Gazpacho de remolacha
-
- Bacalao con patatas y ajo
-
- Crema de zanahorias
-
- Batido de sandía y moras





Sugerencias

El tahine y los papadums son ingredientes opcionales. Se pueden encontrar en diversas tiendas de productos asiáticos o especializados. La receta se puede realizar prescindiendo de ellos. Los papadum se pueden sustituir por cualquier tipo de pan, tostadas o similares.

Humus de garbanzos y papadum

Tiempo de elaboración:

15 minutos

Cálculo nutricional

- 380 kcal
- 20g de proteínas
- 40g h. de carbono
- 13g de lípidos

Ingredientes para 4 raciones aprox.

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK Capuchino
- 500 gr de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo mediano machacado
- zumo de 1 limón
- 1 cucharada sopera de yogur natural
- comino molido y sal

OPCIONAL

- 2 cucharadas soperas de tahine
- Papadums (tortitas hindús)

Triturar todos los ingredientes menos el Supportan® DRINK Capuchino. Cuando esté todo triturado como un puré muy espeso, ir añadiendo el Supportan® DRINK Capuchino hasta conseguir la textura adecuada. Corregir de sal y de comino al gusto.

Este plato se come con los papadums tostados, usándolos como si fuera una cuchara y cogiendo directamente del bol.





Sugerencias

La parte más sabrosa y apreciada de la merluza para esta preparación es el lomo.

Se puede sustituir la merluza por cualquier otro pescado.

Rodajas de merluza con curry de café

Tiempo de elaboración:
25 minutos

Cálculo nutricional por ración

- 740 kcal
- 46g de proteínas
- 34g h. de carbono
- 46g de lípidos

Ingredientes para 1 ración

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK Capuchino
- 2 rodajas gruesas de merluza
- 50 gr de cebolla
- 40 gr de puerro
- 40 gr de zanahoria
- curry suave
- media taza de nata para cocinar
- 1 taza de caldo de pescado
- aceite, mantequilla y sal al gusto

En una cazuela con aceite y mantequilla dorar la cebolla, el puerro y la zanahoria cortada en juliana. Añadir el caldo de pescado y dejar reducir a la mitad. Mientras reduce, en una sartén dorar a fuego vivo las rodajas de merluza. Sacar la merluza de la sartén, escurrir el aceite y añadir la merluza a la cazuela junto a las verduras y el caldo. Cocer 5 minutos a fuego lento.

Añadir la nata, el curry y el Supportan® DRINK Capuchino. Mezclar bien, corregir de sal y retirar del fuego. Servir caliente.





Sugerencias

Para potenciar el sabor a café, se puede añadir una tacita de café recién hecho.

Se puede sustituir la leche condensada por dulce de leche, le dará un color más oscuro y un sabor más sugerente.

También se puede adornar con avellanas picadas, fideos de colores, virutas de chocolate.

Granizado de capuchino

Tiempo de elaboración:

5 min + 40 min de congelación

Cálculo nutricional por vaso de 200ml

- 130 kcal
- 8g de proteínas
- 12g h. de carbono
- 5g de lípidos

Ingredientes para 4 raciones aprox.

- 2 EasyBottles de Supportan® DRINK Capuchino
- ½ litro de agua con gas
- leche condensada (10cc)
- cacao en polvo (5g)

Verter las dos EasyBottles de Supportan® DRINK Capuchino y el agua con gas en un recipiente y guardar en el congelador. Cada 20 minutos sacar el recipiente y “rasparlo” con un tenedor. Volver a guardarlo en el congelador y repetir el proceso varias veces hasta conseguir el aspecto de un granizado.

Servir en copas adornando con un chorrito de leche condensada y cacao en polvo.





Sugerencias

Para servir se puede decorar con unas hojitas de menta o con unos barquillos.

El yogur se puede sustituir por cuajada, que le dará un sabor peculiar y una textura más consistente.



Espuma de limón con aroma de café

Tiempo de elaboración:

15 minutos + tiempo de nevera

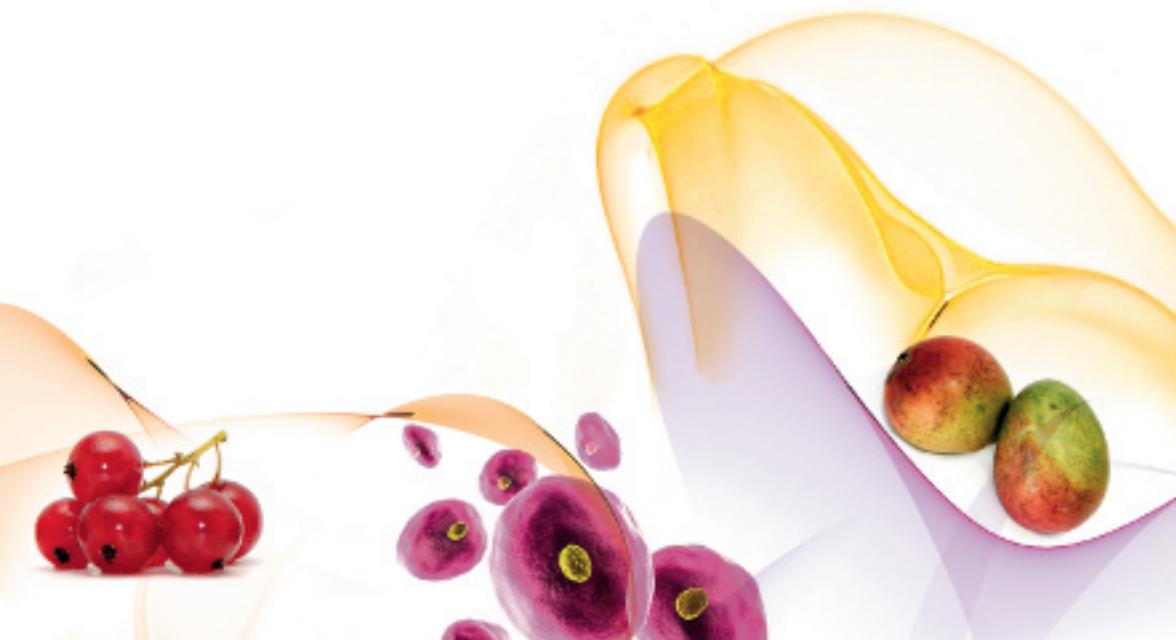
Ingredientes para 4 raciones:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK Capuchino
- ½ taza de leche condensada.
- 4 yogures naturales.
- Zumo de 1 limón y ralladura de limón.

Colocar en un recipiente la leche condensada, los yogures, el zumo y la ralladura del limón junto con el Supportan® DRINK Capuchino. Batir con la batidora hasta conseguir una espuma. Una vez conseguida la espuma se vierte en copas y se coloca en la nevera hasta que enfríe.

Cálculo nutricional por ración

- 170 kcal
- 10g de proteínas
- 18g h. de carbono
- 7g de lípidos





Sugerencias

Se pueden acompañar con diferentes tipos de mermelada: naranja, fresa, ciruela, moras...

Las galletas tipo “María” se pueden sustituir por las preferidas de cada uno. Para modificar la consistencia, se puede añadir o sustituir las galletas por cereales.

Galletas de cacao y café

Tiempo de elaboración:

20 minutos + 1 hora de congelación

Cálculo nutricional por galleta (20g)

- 72 kcal
- 1,2g de proteínas
- 7g h. de carbono
- 4g de lípidos

Ingredientes para 40 galletas aproximadamente:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK Capuchino
- 10 cucharadas soperas de mantequilla
- 2 paquetes de galletas tipo “María”
- 1 taza de cacao en polvo dulce

Derretir la mantequilla en una cazuela a fuego lento. Añadir el cacao en polvo y el Supportan® DRINK Capuchino. Retirar del fuego. Añadir a la cazuela las galletas trituradas. Mezclar todo muy bien hasta crear una pasta de galleta consistente.

Sobre papel transparente (film), poner la masa y envolver formando un rulo de unos 3 cm de diámetro aproximadamente, cerrado por los extremos. Guardar el rulo en el congelador durante 2 horas o hasta que esté duro. Sacar del congelador, quitar el papel transparente y cortar en rodajas.





Sugerencias

Elegir siempre los aguacates con la piel oscura, casi negra, que sean blanditos pero firmes.

Para que el aguacate no se oxide y se ponga oscuro durante la preparación, es mejor rociarlo con unas gotitas de limón y dejar el hueso del aguacate dentro de la mezcla hasta su consumo. Si se guarda en la nevera se debe cubrir con papel film.

Guacamole con nachos

Tiempo de elaboración:

30 minutos

Ingredientes para 4 raciones:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK frutos tropicales
- 4 aguacates grandes maduros
- 1 tomate mediano
- ½ cebolla blanca pequeña
- 1 cucharada pequeña de cilantro picado
- zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Colocar en un recipiente los aguacates pelados, el Supportan® DRINK sabor frutos tropicales, el tomate pelado y cortado en daditos, la cebolla picada muy fina, el cilantro, el limón y la sal. Triturar y mezclarlo todo con la ayuda de un tenedor.

Cuando tenga la textura adecuada, servir en platos acompañado de nachos.

Cálculo nutricional por ración

- 890 kcal
- 29g de proteínas
- 36g h. de carbono
- 71g de lípidos





Sugerencias

Se pueden sustituir los pistachos por nueces de macadamia.

Se puede decorar el plato con un poco de huevo duro picado.

Gazpacho de remolacha

Tiempo de elaboración:

25 minutos

Cálculo nutricional por vaso de 200ml

- 137 kcal
- 5g de proteínas
- 14g h. de carbono
- 6g de lípidos

Ingredientes para 6 raciones aprox.:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK frutos tropicales
- 500 gr de remolacha cocida
- 250 gr de tomate maduro
- ½ taza de pistachos
- 25 gr de pimiento verde
- 100 gr de miga de pan
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- una cucharada pequeña de vinagre de Jerez
- ½ litro de agua mineral
- Sal y pimienta al gusto

Colocar en un recipiente la remolacha cortada en dados, el tomate a gajos, el pimiento cortado en trozos, la miga de pan mojada en vinagre, los pistachos y la mitad del aceite de oliva. Salar al gusto, mezclar y guardar en el frigorífico.

Triturar todo junto al Supportan® DRINK frutos tropicales, añadir el resto del aceite, el agua y mezclar hasta conseguir la textura que más guste. Pasarlo todo por un colador y reservar en la nevera. Servir fresco.





Sugerencias

La parte más apreciada para esta preparación es el lomo de bacalao. El aceite sobrante de dorar las láminas de ajo se puede utilizar para otras preparaciones, como en ensaladas, carpaccios...

Para decorar el plato, podemos utilizar la piel del bacalao. Para ello, pasamos un papel absorbente para quitar la humedad, enharinamos y freímos en aceite bien caliente hasta que esté dorada y crujiente.



Bacalao con patatas y ajo

Tiempo de elaboración:
45 minutos

Cálculo nutricional por ración

- 760 kcal
- 70,5g de proteínas
- 43g h. de carbono
- 33g de lípidos

Ingredientes para 1 ración:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK frutos tropicales
- 150 gr de bacalao desalado
- 1 patata
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y una hoja de laurel
- una cucharada pequeña de cebollino cortado fino

Cocer el bacalao en agua hirviendo junto al laurel durante 5 minutos. Reservar el bacalao, limpio de espinas y piel.

Pelar la patata y hervirla hasta que esté cocida. Dejar enfriar y cortar en rodajas. Reservar a parte.

Poner 2 cucharadas soperas de aceite de oliva a calentar a fuego lento y dorar el diente de ajo cortado a láminas finas. Retirar del fuego.

Colocar en una bandeja el bacalao, la patata a rodajas, el Supportan® DRINK frutos tropicales y las láminas de ajo. Presentar en el plato con un chorrito del aceite de dorar el ajo, una pizca de pimienta y el cebollino por encima.





Sugerencias

Para decorar se pueden utilizar tiras de zanahoria cruda, o bien hojas de perejil que se pueden freír y dejar con textura crujiente.

Esta crema se puede servir en días de celebración acompañándola de unas vieiras salteadas.



Crema de zanahorias

Tiempo de elaboración:
35 minutos

Cálculo nutricional por ración

- 381 kcal
- 11g de proteínas
- 51g h. de carbono
- 14g de lípidos

Ingredientes para 4 raciones:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK frutos tropicales
- 600 gr de zanahorias
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 cucharadas soperas de aceite de girasol
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- sal y comino en polvo

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Cortar la cebolla en daditos. Poner en una cazuela dos cucharadas de aceite de girasol y dos cucharadas de mantequilla. Freír la cebolla y la zanahoria a fuego lento durante 10 minutos. Añadir el caldo de verduras y las patatas cortadas en dados. Cocer durante 15 minutos a fuego suave hasta que la patata se deshaga. Retirar del fuego.

Añadir el Supportan® DRINK frutos tropicales y triturarlo todo. Corregir de sal y añadir comino en polvo al gusto. Servir tibia con un chorrito de aceite de oliva.





Sugerencias

Las moras se pueden sustituir por cualquier otro fruto rojo como fresas, cerezas, arándanos...

También podemos añadir cereales.



Batido de sandía y moras

Tiempo de elaboración:

10 minutos

Ingredientes para 2 raciones aprox.:

- 1 EasyBottle de Supportan® DRINK frutos tropicales
- ¼ de sandía sin pepitas
- 100 gr de moras

Lavar las moras. Quitar la cáscara de la sandía, cortarla a trozos y juntar con las moras. Triturar junto al Supportan® DRINK frutos tropicales. Servir bien frío.

Cálculo nutricional por vaso de 200ml

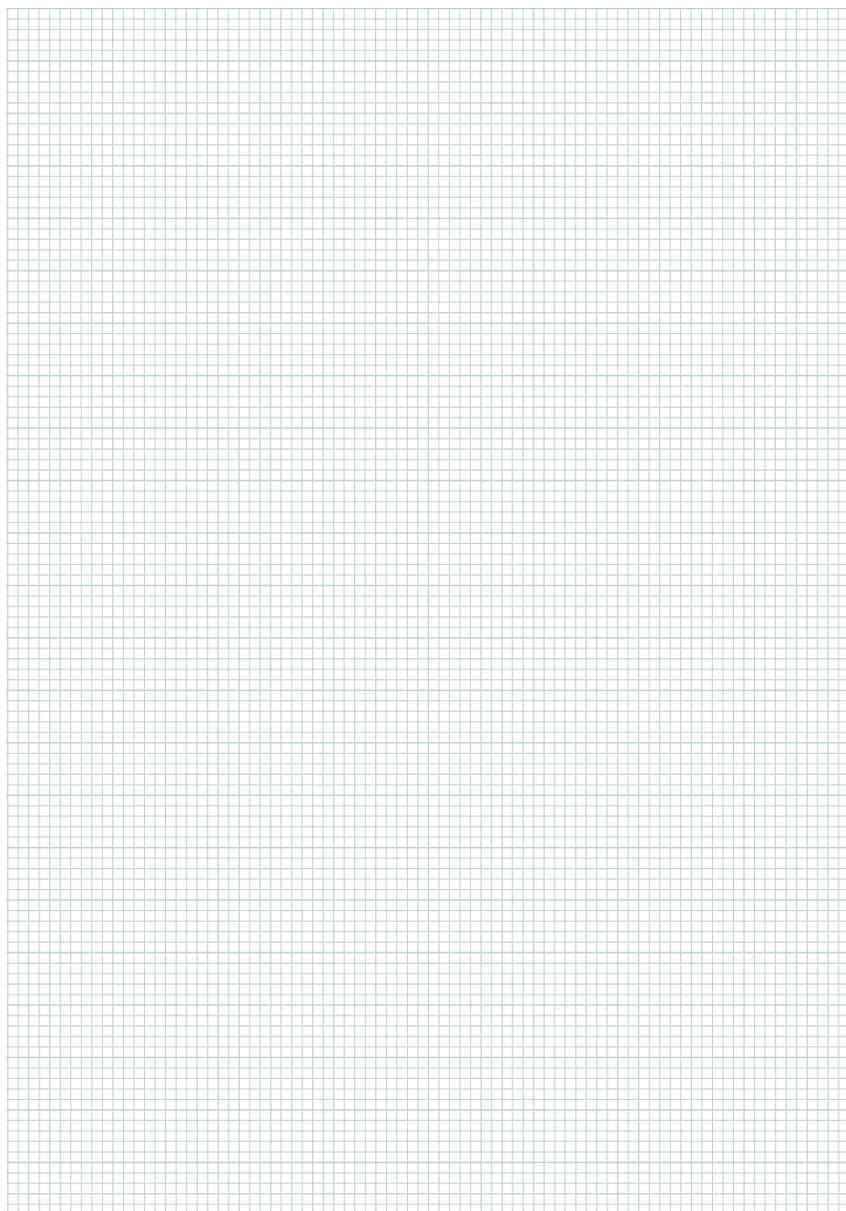
- 200 kcal
- 11g de proteínas
- 24g h. de carbono
- 7g de lípidos



Bloc de Notas

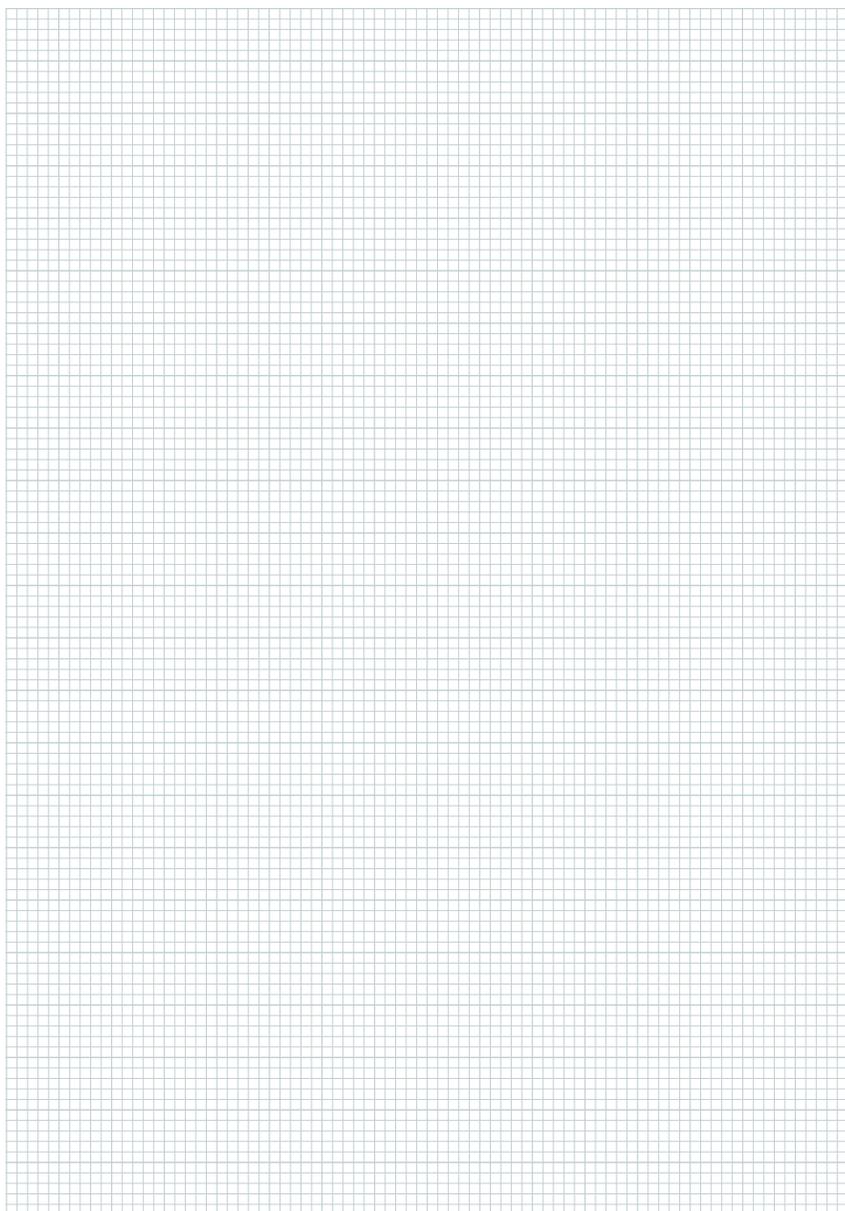
A blue-tinted photograph of a spiral-bound notebook. The spiral binding is visible on the left side, and the pages are lined. The text "Bloc de Notas" is overlaid in white at the top center.

Apunta tus propias recetas



Supportan[®]
DRINK*

Apunta tus propias recetas



Supportan[®]
*DRINK**

Tabla de valores nutricionales por 100 ml.

	Supportan® DRINK	Supportan®
		
Densidad calórica (kcal/ml)	1.5 kcal/ml	
% AET (P/HC/G)	27/33/40	
Proteínas (g)	10	
Fuente proteica	Caseína y suero lácteo	
Grasas (g)	6.7	
Fuente de grasas	Aceites vegetales, MCT y aceite de pescado	
Hidratos de carbono (g)	12.4	
Fuente de hidratos de carbono	Dextrinomaltosa y sacarosa	Dextrinomaltosa
Fibra	1.5	1.2
Fuente de fibra	Inulina y dextrina de trigo	
Presentación	Caja de 24 EasyBottle de 200ml	Caja de 15 EasyBag de 500ml
Sabor y código nacional	504166 capuchino 504167 frutos tropicales	504113 neutro
Reembolsable	SI	SI

ELEVADO aporte energético-proteico

- La concentración de la dieta permite reducir el volumen administrado mejorando el cumplimiento y compensar las elevadas necesidades proteicas que tiene el paciente oncológico

ELEVADO contenido en aceite de pescado (EPA) ultrapurificado (1g de EPA/ envase)

- El contenido en aceite de pescado contribuye a prevenir la pérdida de masa muscular, grasa y pérdida de peso involuntaria
- El aceite de pescado ultrapurificado mejora las características organolépticas de la dieta evitando el regusto a pescado y mejorando la adherencia al tratamiento



Fresenius Kabi comprometido con el medio ambiente.

Todas las personas que han participado en este recetario lo han hecho con un interés común: el respeto por la naturaleza.

El recetario Supportan® DRINK está impreso en Satimat Green, papel 60% reciclado certificado FSC, utilizando un 100% de tintas vegetales. Este papel está certificado FSC fuentes mixtas.

Papel Recetario:
Cubierta y fichas interiores Satimat Green,
Bloc interior Coral Book White.



www.fresenius-kabi.es/nutricionenteral

0162