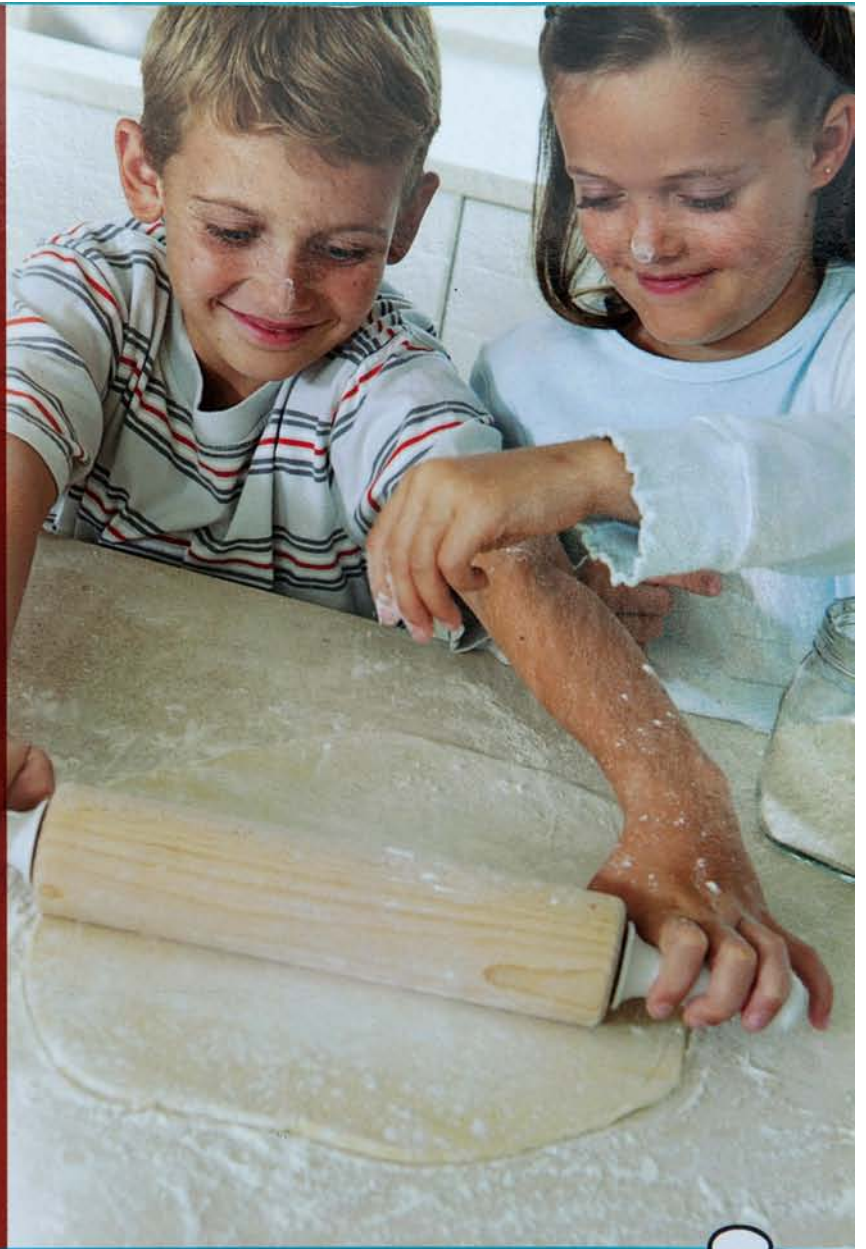


20

RECETAS

FÁCILES DE PREPARAR



RESOURCE[®] CF

Soluciones nutricionales para el paciente pediátrico



NestléHealthScience
NOURISHING PERSONAL HEALTH

PATATA RELLENA DE JAMÓN Y QUESO



PLATOS
ÚNICOS

INGREDIENTES

para 1 ración

1 sobre de Resource® CF Neutro

200 g de patata

½ cebolla

1 loncha de jamón York

1 cucharada sopera de queso
Parmesano rallado

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal



PREPARACIÓN

- 1 Lavar la patata y pincharla. Introducirla en el microondas y cocerla a máxima potencia unos 4 o 5 minutos hasta que esté cocida. Para asegurarnos que está en su punto, pinchar la patata, si no ofrece resistencia, quiere decir que ya está cocida.
- 2 Abrir la patata, elegir una de las dos partes y vaciarla. Reservar el contenido.
- 3 Cortar la cebolla a dados pequeños y saltearla en la sartén.
- 4 Batir en un bol el huevo, añadir **1 sobre de Resource® CF Neutro**, el jamón cortado en pequeños trozos, el queso y la cebolla.
- 5 Añadir a la sartén la mezcla obtenida y preparar un revoltillo. Reservar.
- 6 Chafar con un tenedor la pulpa de la patata que habíamos reservado y mezclarla con el revoltillo. Sazonar al gusto.
- 7 Rellenar la patata con la mezcla.
- 8 Servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético	526,14 kcal
Proteínas	15,74 g
Hidratos de carbono	45,91 g
Grasas	29,78 g
Fibra	5,76 g

Sustituye el
jamón por
atún en lata

OSITO DE JAMÓN Y QUESO



DESAYUNOS
Y MERIENDAS



INGREDIENTES

para 1 ración

1 sobre de Resource® CF Neutro

1 panecillo de hamburguesa integral extrafino

2 lonchas de jamón York

75 g de queso untable

1 rebanada de pan de molde integral sin corteza

Pimienta negra en grano



PREPARACIÓN

- 1 Mezclar el queso con **1 sobre de Resource® CF Neutro** hasta obtener una crema homogénea.
- 2 Untar con el queso cada mitad del panecillo de hamburguesa, reservando una cucharadita de postre. Colocar en una mitad, encima del queso, las dos lonchas de jamón y tapar con la otra mitad del panecillo. Colocarlo en un plato.
- 3 Con la ayuda de un cortador de galletas hacer en el pan de molde 2 redondas para obtener las orejas del osito y 1 redonda más grande para obtener la nariz.
- 4 Fijar el hocico y las demás partes de la cara, con el queso que hemos reservado.
- 5 Si no se dispone de cortador de galletas, otra opción es hacer unas plantillas con cartulina.
- 6 ¡Buenísimo, listo para comer!

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético	521,03 kcal
Proteínas	18,83 g
Hidratos de carbono	42,45 g
Grasas	28,73 g
Fibra	8,67 g



¡Si prefieres,
sustituye el
jamón por atún
en lata
desmigado!

ROCAS DE CHOCOLATE



POSTRES



INGREDIENTES

para 1 ración

1 sobre de Resource® CF Chocolate

50 g de chocolate negro de cobertura

25 g de mantequilla

10 g de avellana

10 g de almendras tostadas

20 ml de nata líquida



PREPARACIÓN

- 1 Cortar el chocolate en trozos pequeños.
- 2 Pelar las avellanas y las almendras y picarlas en trozos no muy pequeños
- 3 Introducir el chocolate en un recipiente apto para el microondas y programar 1 minuto a máxima potencia.
- 4 Remover bien el chocolate hasta que se deshaga, agregar entonces la nata líquida tibia y la mantequilla. Una vez conseguimos una mezcla homogénea, agregar **1 sobre de Resource® CF Chocolate** y mezclarlo.
- 5 Añadir a la mezcla del chocolate los frutos secos y dejarlo enfriar en la nevera como mínimo 1 hora.
- 6 Con la ayuda de dos cucharillas ir haciendo pequeñas montañitas y disponerlas encima de un papel encerado. Dejar enfriar un poquito y servir.
- 7 Degustar como postre, merienda o pequeño capricho entre horas.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético	774,29 kcal
Proteínas	10,59 g
Hidratos de carbono	43,44 g
Grasas	60,45 g
Fibra	7,06 g



POSTRES

CRÊPE CON CREMA DE CHOCOLATE Y AVELLANAS



INGREDIENTES

para 1 ración

1 sobre de Resource® CF Vainilla

50 ml de leche entera

1 huevo mediano

25 g de crema de chocolate y avellanas

10 g de harina de maíz

20 g de mantequilla

20 g de azúcar blanco



PREPARACIÓN

- 1 Mezclar en un recipiente, la leche, el huevo, la harina de maíz, el azúcar y **1 sobre de Resource® CF Vainilla**, con la ayuda de una batidora eléctrica hasta obtener una textura homogénea. Dejar reposar unos minutos.
- 2 Untar una sartén antiadherente grande con la mantequilla y colocarla al fuego, cuando esté caliente verter la masa obtenida, extender y dejar unos segundos, cubrir con la crema de chocolate y avellanas. Doblar en cuatro y servir.
- 3 Decorar con frutos rojos o con nata.

¡Prueba rellenarlas con helado de vainilla!



VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético	519,62 kcal
Proteínas	14,76 g
Hidratos de carbono	33,16 g
Grasas	35,86 g
Fibra	2,60 g



Nestlé HealthScience

Nestlé HealthCare Nutrition S.A.

Av. Països Catalans, 25-51
08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona)

www.nestlehealthscience.es



24015262-13