



ENbrace® Drink
Libro de Cocina

INDICE

Introducción	3
Sopas	4
Sopa Cremosa De Zanahoria	5
Crema de champiñones y espárragos	5
Lentejas picantes	6
Papas, pasta y Verduras	7
Frittata	8
Puré de Calabaza y Verduras	8
Pasta con salsa de tomate	9
Risotto de Champiñones	9
gratinado de patatas	10
Tortellini con salsa de queso	10
Cazuela de Verduras con Salsa Royal	11
Dulces y Postres	12
Helado de Fresas	13
Mezcla de fresa	13
Pastel de zanahoria	14
Crema de piña	14

INTRODUCCION

Los alimentos juegan un papel importante en la vida de las personas y comer la cantidad adecuada de alimentos nutritivos siempre tiene un efecto positivo en su calidad de vida. Esto se aplica aún más a los pacientes que sufren desnutrición.

Un buen estado nutricional equivale a una mejor tolerancia al tratamiento y mejores resultados y, por lo tanto, una recuperación más rápida. También previene algunas de las comorbilidades asociadas con la desnutrición.

Cuando los equipos de atención médica brindan consejos médicos y dietéticos a los pacientes, el enfoque debe ser mejorar su estado nutricional sin cambios drásticos en la dieta. No solo deben considerar determinados alimentos y suplementos nutricionales orales, sino que también deben tener en cuenta aspectos como las preferencias y el gusto del paciente, su disposición a aceptar ciertos tipos de alimentos y las cuestiones de tolerancia individual.

Si eres un paciente, sigue estos sencillos pasos para crear sabrosas recetas con nuestro suplemento nutricional oral ENbrace® Drink, que está disponible en varios sabores, para mejorar tu estado nutricional y recuperar tu energía y fuerza. Mejora tu calidad de vida; disfruta y bon appétit!

SOPAS



SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

200 ml **ENbrace® vegetable Soup**
200 ml de agua
200 g de zanahorias
10 g de aceite de oliva
1 cucharadita de caldo de verduras en polvo
1 cucharadita de Crema
Sal
Pimienta negra

PREPARACION

Cortar las zanahorias en rodajas finas y saltearlas en aceite.
Disuelva el caldo de verduras en 200 ml de agua.
Vierta sobre las zanahorias y cocine por aproximadamente 12 minutos.
Deje enfriar la mezcla y luego haga puré las zanahorias cocidas.

Agregar **ENbrace® Soup vegetable soup** y crema y revuelva. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva con perejil picado al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 499.34 kcal

Proteína: 14.05 g

Carbohidratos: 50.24 g

Grasa: 25.08 g

CREMA DE CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

200 ml **ENbrace® vegetable Soup**
125 ml de agua
1 cucharada de crema 35%
25 g de champiñones
3 espárragos
1 cucharada de tocino
70 Sopa de hongos en polvo

PREPARACION

Hiera el agua, agregue la sopa en polvo y refine con crema.

Agregue la sopa **ENbrace® Soup. verduras** Cortar los champiñones y los espárragos y cocinar en una sartén hasta que estén dorados.

Cocine el tocino en el horno o en una sartén hasta que esté crujiente..

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 377.70 kcal

Proteína: 15.58 g

Carbohidratos: 43.19 g

Grasa: 15.54 g

LENTEJAS PICANTES



INGREDIENTES

150 ml **ENbrace® chicken-curry soup**

200 g de lentejas (cocidas, enjuagadas y escurridas)

1 diente de ajo

1 cebolla

1 cucharada de aceite de oliva

1 zanahoria

1 cucharadita de comino

1 ají

4 cucharadas de salsa de tomate (frita)

PREPARACION

Picar el ajo y la cebolla y dorar en una sartén.

Agrega la zanahoria y sofríe.

Mezcle la salsa de tomate con **ENbrace® chicken-curry soup** y 2-3 cucharadas de lentejas para preparar la salsa.

Agregue comino y ají a la mezcla y sazone con pimienta.
Agrega las lentejas a la sartén con la cebolla y el ajo.
Mezclar la salsa con las lentejas y servir en un plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 635,25 kcal

Proteína: 25,55 g

Carbohidratos: 75,91 g

Grasa: 21,30 g

PAPAS, PASTA Y VERDURAS



FRITTATA



INGREDIENTES

150 ml **ENbrace® vegetable Soup**
2 huevos
150 g de cebollas
75 g de tomates
70 g de champiñones
50 g de espárragos
3 cucharadas de queso parmesano (rallado)
1 cucharada de aceite de oliva
Orégano
Albahaca
Pimienta negra

PREPARATION

Precalentar el horno a 165 ° C (320° F).
Calentar el aceite de oliva en una sartén y agregar la cebolla picada. Luego, agregue los espárragos en rodajas y los champiñones, y cocine por 5 minutos.
En un tazón mediano, mezcle

Revuelva **ENbrace® vegetable Soup** con los huevos, el orégano, la albahaca, la pimienta negra y el queso rallado, . Luego agregue las verduras.
Calentar la sartén y agregar una cucharada de aceite de oliva.
Agregue la mezcla de verduras y cocine por 2-3 minutos.
Por último, cubrir con rodajas de tomate y espolvorear con queso rallado. Hornee por 3 minutos en el horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 700,34 kcal
Proteína: 36,50 g
Carbohidratos: 41,36 g
Grasa: 41,50 g

PURÉ DE CALABAZA Y VERDURAS



INGREDIENTES

200 ml **ENbrace® vegetable Soup**
250 g de patatas
250 g de Zapallo
4 cucharaditas de sal de mantequilla

PREPARATION

Cuece la zapallo e inmediatamente pásala por un batidor. Agrega mantequilla y 100 ml **ENbrace® vegetable Soup** Revuelva vigorosamente.
Cocine las papas y páselo inmediatamente por un picapapas. Agrega mantequilla y **ENbrace® vegetable Soup** al puré de papas cocido.
Revuelva vigorosamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 663,83 kcal
Proteína: 18,67 g
Carbohidratos: 78,62 g
Grasa: 27,93 g

PASTA CON SALSA DE TOMATE



INGREDIENTES

100 ml **ENbrace® vegetable Soup**

250 g de espaguetis
50 ml de crema (35%)
4 cucharadas de salsa de tomate
Mezcla de condimentos

PREPARATION

Prepare los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Calentar la pasta de tomate y mezclar con la crema y **ENbrace® vegetable Soup**. Luego agregue la mezcla de condimentos y revuelva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 1251.01 kcal
Proteína: 39.25 g
Carbohidratos: 203.78 g
Grasa: 27.61 g

RISOTTO DE CHAMPIÑONES



INGREDIENTS

150 ml **ENbrace® vegetable Soup**

75 g de arroz
75 g de cebolla
70 g de champiñones
2 cucharadas de aceite de oliva
30 g de queso parmesano (rallado)
1 diente de ajo
Sal
Pimienta negra

PREPARACIÓN

Limpiar Los champiñones y cortarlos en rodajas finas.

Cortar la cebolla y freír a fuego lento. Hervir el arroz en una cacerola.

Picar el ajo y cocinar en una sartén con aceite a fuego medio o bajo. Agrega los champiñones y sazona con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 870.14 kcal
Proteína: 29.77 g
Carbohidratos: 101.11 g
Grasa: 36.78 g

Mezclar 10 g de champiñones y 150 ml de **ENbrace® vegetable Soup** en una licuadora. Cuando el arroz esté cocido, mézclalo con **ENbrace® vegetable Soup**. Agrega la cebolla y el resto de los champiñones. mientras aún está caliente, agregue parmesano rallado. Adornar con pequeños trozos de tomate crudo o espárrago salteado.

GRATINADO DE PATATAS



INGREDIENTES

120 ml de **ENbrace® vegetable Soup**
250 g de patatas
1 huevo
100 ml de crema
Sal
Pimienta negra

PREPARACIÓN

Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas.
Combinar **ENbrace® vegetable Soup** con Crema huevo y batir. Condimentar con sal y pimienta.
Coloque las papas crudas en una cazuela y vierta la mezcla de crema, huevo y **ENbrace®** sobre las papas para que queden cubiertas; hornee a 220 ° C (428 ° F) durante 40 minutos hasta que se doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 742,05 kcal
Proteína: 20,81 g
Carbohidratos: 57,75 g
Grasa: 46,35 g

TORTELLINI CON SALSA DE QUESO



INGREDIENTES

200 ml de **ENbrace® vegetable Soup**
250 g de tortellini de ricotta y espinacas
50 ml Crema (35%)
30 g Queso Gouda (rallado)
40 g Salsa de cuatro quesos

PREPARACIÓN

Prepare los tortellini de acuerdo con las instrucciones del paquete. Mezclar la salsa en polvo con 200 **ENbrace® vegetable Soup** y 50 ml de Crema; calentar. Condimente la salsa con caldo en polvo y un poco de sal y pimienta, y luego agregue 30 g de queso rallado (Gouda).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 1627,75 kcal
Proteína: 55,48 g
Carbohidratos: 197,43 g
Grasa: 65,79 g

CAZUELA DE VERDURAS CON SALSA



INGREDIENTES

100 ml de **ENbrace® vegetable Soup**
150 g de papas
50 g de zanahorias
50 g de calabacín
50 g de cebollas
50 ml de crema
2 huevos
30 g de queso cheddar (rallado)
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

Lavar y picar las verduras, pelar y cortar las patatas.
Cocine previamente las verduras y las papas durante 3-5 minutos.
Batir la sopa de verduras **ENbrace® vegetable Soup** con la crema y dos huevos.

Sazone la mezcla con sal, pimienta y un poco de nuez moscada. Agrega el queso rallado. Coloque las papas y las verduras en una cacerola y cubrir con la salsa.
Cocine a 220 ° C (428 ° F) durante unos 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 727.54 kcal

Proteína: 32.85 g

Carbohidratos: 46.69 g

Grasa: 44.06 g

DULCES Y POSTRES



HELADO DE FRUTILLAS



INGREDIENTES

150 ml de bebida
ENbrace® Drink Frutilla
 75 g de fresas
 2 cucharadas de jugo de limón
 30 g de azúcar

PREPARACION

Las fresas se descongelan ligeramente, Hacer un Pure con estas y luego mezclar con **ENbrace® Drink Frutilla** y añadir jugo de limón al gusto. Incorporar Azúcar. Decora con batido de crema a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 372,88 kcal
 Proteína: 9,62 g
 Carbohidratos: 65,27 g
 Grasa: 7,79 g

MEZCLA DE FRESAS



INGREDIENTES

150 ml de bebida ENbrace®
 Más fresa
 150 g de fresas
 15 g de azúcar
 1 cucharadita de jugo de limón
 1 cucharadita de Crema

PREPARACIÓN

Lave y corte las fresas en cuartos. Pase el azúcar con las fresas por un colador a un bol y agregue el jugo de limón, la crème fraiche y la fresa ENbrace® Drink Plus. Revuelva vigorosamente. Sirve la bebida mezclada en un vaso y decora con una fresa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 371,54 kcal
 Proteína: 10,40 g
 Carbohidratos: 55,12 g
 Grasa: 11,48 g

PASTEL DE ZANAHORIA



Colocar la masa en un molde para horno y hornear durante 40 minutos a 180 ° C (365 ° F).

INGREDIENTES

200 ml de **ENbrace® plus Vainilla Renal**
100 g de harina de trigo
75 g de mantequilla
8 nueces
3 cucharadas de levadura
Pizca de canela
1 huevo
1 taza de zanahoria rallada
100 g de azúcar

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180 ° C (365 ° F).
Mezcla mantequilla, azúcar, huevo y **ENbrace® plus Vainilla Renal**. Agrega la harina, la canela y la levadura. Agrega la zanahoria rallada y las nueces trituradas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 1698.61 kcal

Proteína: 34.07 g

Carbohidratos: 220.05 g

Grasa: 74.14 g

CREMA DE PIÑA



INGREDIENTES

120 ml de bebida **ENbrace® plus Vainilla Renal**
2 cucharaditas de maicena
20 ml de agua
80 g de piña (enlatada) 120 ml de sirope de piña

PREPARACIÓN

Tritura la piña.
Llene un recipiente pequeño con agua fría y vierta la maicena en el agua lentamente.
Mezclar **ENbrace® plus Vainilla Renal**, jugo de piña y la maicena, cocinar a fuego lento hasta que espese.
Agrega la piña triturada y coloca la mezcla en un bol; luego dejar enfriar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 362,3 kcal

Proteína: 4,89 g

Carbohidratos: 42,64 g

Grasa: 5,88 g

