

Nutlis Powder *a la carta*

Deliciosas recetas para pacientes con disfagia



**Fórmula Patentada
Resistente a la Amilasa**
PARA UNA DEGLUCIÓN MÁS SEGURA



**NUTRICIA
Nutlis**

Estimado lector,

Este libro lo hemos elaborado cuatro dietistas-nutricionistas que trabajamos juntas en el ámbito hospitalario desde hace mas de diez años. Nuestro trabajo implica un contacto directo con distintas patologías, muchas de éstas presentan síntomas de disfagia. Es por ello que nos hemos especializado y hemos desarrollado un particular interés en abordar este tema. En nuestro centro nos encontramos con muchos casos de disfagia y en estos casos una de las intervenciones que hacemos es dar consejos y recomendaciones para que puedan elaborar platos que cubran sus necesidades proteicas y energéticas.

La disfagia es la dificultad que presenta una persona para deglutir los alimentos tanto líquidos como sólidos. Pueden sufrir disfagia enfermos que han tenido accidentes cerebrovasculares, que tengan alguna demencia tipo Alzheimer, u otras patologías como la esclerosis múltiple, tumores de cabeza y cuello, enfermedad de Parkinson,... En todos ellos, la seguridad en la deglución es nuestra principal prioridad.

El objetivo de este libro es facilitarle herramientas para que cualquier plato que haga en casa pueda ser adaptado a la persona que presenta disfagia. Y que ésta pueda hacer la vida lo más normal posible. Recordamos el caso de un paciente, el señor José, que tenía por costumbre tomar vino con gaseosa en las celebraciones. Su sorpresa fue cuando le mostramos que podía seguir tomándolo con una textura adecuada, manteniendo el mismo sabor y seguir disfrutando y participando de los momentos festivos. Recomendándole que fuera espesado con **Nutilis Powder®**.

Para este libro de recetas, hemos utilizado productos frescos y naturales elaborando recetas fáciles, para ayudar al enfermo a seguir una dieta variada y equilibrada, que asegure su correcto estado nutricional. Es importante que procure variar los sabores y que cuide la presentación a fin de no caer en la monotonía. Para hacer los platos más apetitosos puede triturar los componentes del plato por separado (ej. Carne, patatas y zanahorias) juntándolos después imitando la forma original. Por ejemplo potaje de garbanzos con espinacas, pasta con tomate, canapés, También se pueden utilizar moldes y mangas de pastelería para dar formas a los triturados. Recuerde que la vista juega un papel muy importante a la hora de comer.

También es importante que no se mezclen distintas texturas sino que la comida tenga una textura homogénea. Para ello, es necesario triturar bien los alimentos y que no hayan grumos ni tropezones hasta conseguir la textura que el enfermo tolera con seguridad (néctar, miel o pudding) asegurándose de ello añadiendo el espesante **Nutilis Powder®**.

Los alimentos espesados con **Nutlis Powder®** se pueden enfriar, congelar y recalentar sin perder su consistencia. A veces resulta práctico hacer lotes de la comida que toman más frecuentemente y congelarla en recipientes separados para su posterior consumo.

Hemos hecho distintas recetas y nos ha sorprendido la sencillez al elaborar los platos y el resultado final, consiguiendo un sabor igual al plato original. Hay que tener cuidado con algunos alimentos ya que al triturar siempre se intensifica el sabor. Algunos gustos fuertes, como el ajo, pimienta o sabores muy dulces, es mejor diluirlos con agua para suavizarlos. Tampoco recomendamos utilizar pan tostado ya que el sabor que queda es demasiado intenso. Para ello, mejor utilizar pan de molde o Viena.

Se pueden utilizar como parte de los ingredientes, los suplementos nutricionales, que al estar saborizados se convierten en una base ideal para los platos dulces. De esta manera optimizamos la ingesta nutricional del paciente con disfagia.

Todas las recetas del libro han sido espesadas con **Nutlis Powder®** ya que con él conseguimos la consistencia deseada y además nos garantiza la seguridad de la deglución.

Este libro contiene una selección de deliciosas recetas específicamente diseñadas para pacientes con disfagia que pueden elaborarse fácilmente en casa.

Esperamos que disfruten de estas recetas tanto como nosotras hemos disfrutado en la elaboración de las mismas.

María Lecha, Ivett Ribot, Amaya Peñalva e Isabel Cots



Contenidos

Introducción	4
Nuttilis Powder	6
Consejos de preparación	8

Bebidas

Café con leche	9
Café bombón	9
Zumo de naranja natural	10
Agua con miel y limón	11
Una copa de vino tinto	12
Vino con gaseosa	12
Carajillo de Baileys	13
Una copa de licor de café	13

Desayunos

Leche con cereales	14
Madalenas	14
Leche de soja con café y cacao	15
Pan con mermelada y mantequilla	16
Cruasán	16
Leche de almendras	17
Galletas	17
Pan con tomate y jamón	18
Mandarina fresca	18

Tentempiés

Pan con crema de cacao	19
Pan con queso y salmón	20
Canapés de escalibada	21
Canapés de olivadas	21
Nueces	22
Espárragos con mayonesa	22
Canapés de almejas	23

Comidas

Primeros platos

Guisantes a la menta	24
Sopa de ajo	25
Ensalada de lechuga y tomate	26
Espinacas con garbanzos	27
Macarrones de la abuela	28
Lasaña de espinacas	29
Pastel de puerros	30
Crema de escalibada	31
Sopa de cebolla	32
Tallarines con sepia	33
Pasta a la boloñesa	34
Solomillo de cerdo con manzana y cebolla confitada	35
Empanadillas de atún	36

Segundos platos

Gambas rebozadas	37
Gambas al ajillo	37
Huevos rellenos	38
Tortilla de patata	39
Pastel de carne	40
Pastel de pescado	41
Butifarra con judías blancas	42

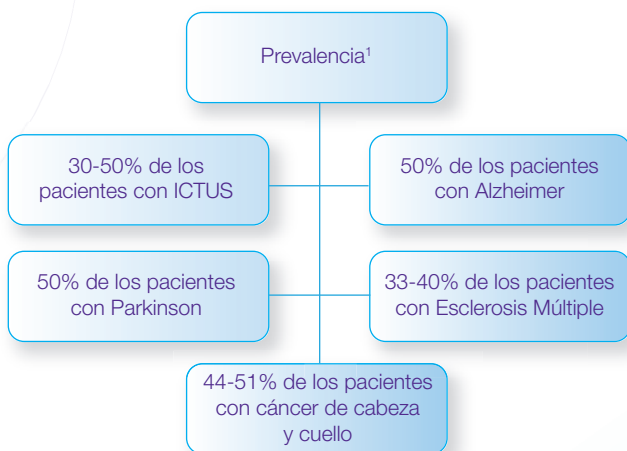
Postres

Postre de lima-limón	43
Piña en almíbar	44
Macedonia de frutas	44
Melocotón en almíbar	45
Requesón con miel	45
Barquillos	46
Crepes de plátano o melón	46
Queso fresco con fresas	47
Bizcocho de yogur con membrillo	48
Cocktail de piña con cava	49

Introducción

La disfagia es un término médico que se define como la dificultad que presenta una persona para deglutir los alimentos tanto líquidos como sólidos.

Este trastorno de la deglución no es una enfermedad sino un síntoma asociado a ciertas patologías:



En los ancianos la disfagia es también muy prevalente, ya que el proceso de deglución también envejece. Envejecen funciones, envejecen estructuras y aumentan procesos patológicos por la edad. Del 40 al 50% de los ancianos sufrirán disfagia y como consecuencia tendrán problemas para deglutir con seguridad¹. Entre otros factores las principales causas de esta disfagia son:

- Ausencia de dientes
- Mala adaptación de la dentadura postiza
- Baja producción de saliva
- Lesiones en la lengua o encías

Es importante detectarla y tratarla porque si no se pueden presentar deficiencias nutricionales así como infecciones causadas por el paso del alimento a las vías respiratorias.

Hay diversos signos que nos pueden sugerir que existe riesgo de disfagia:

- Dificultades de masticación
- Reflujo nasal
- Atragantamientos, disnea
- Voz húmeda, disfonía
- Episodios de tos antes, durante, después comidas, nocturna
- Secreciones abundantes, sialorrea
- Texturas conflictivas: saliva, agua, mixtos
- Febrícula, pérdida de peso, leucocitosis
- Infecciones respiratorias recurrentes

Ante la aparición de cualquiera de ellos, el paciente deberá ser evaluado por profesionales sanitarios conocedores de métodos de exploración clínica, que identifiquen la presencia de disfagia y que además determinen el volumen y la viscosidad que sean seguros y eficientes para el paciente.

Un correcto tratamiento incluirá una modificación de los alimentos y la realización de ejercicios de rehabilitación indicados por un especialista.

Pueden presentarse problemas con diferentes texturas más o menos líquidas para ello es necesario adaptar la comida y triturar los alimentos hasta alcanzar una mezcla homogénea, sin grumos ni tropezones hasta conseguir aquella textura que usted tolera (néctar, miel o pudding) con la ayuda del espesante **Nutilis Powder®**.

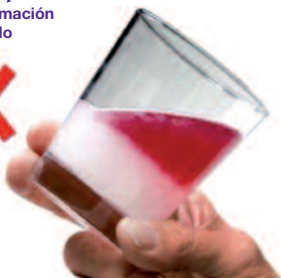
Nutlis Powder

Nutlis Powder es un polvo espesante con propiedades únicas de resistencia a la amilasa.

La amilasa es una enzima presente en la saliva humana que degrada el almidón. Nutlis Powder combina una serie de gomas con maltodextrina y almidón para proteger contra la acción de la amilasa y mantener la consistencia deseada de la comida o los líquidos espesados.

Otros espesantes 100% Almidon

El color rojo muestra la formación de líquido



Nutlis Powder con almidón, maltodextrinas y gomas. Resistentes a la Amilasa

Recomendado



Además de ser resistente a la amilasa, ofrece los siguientes beneficios diferenciales:

- Espesa más con menos producto
- Una vez espesado el líquido o alimento, no se vuelve a licuar
- No cambia el sabor de los alimentos
- Espesa en frío y en caliente
- Los alimentos o líquidos espesados pueden volver a calentarse, enfriarse o congelarse sin cambiar sus consistencia
- No forma grumos.

Para un mejor uso del espesante **Nutilis Powder**, la siguiente tabla le resultará útil para conseguir de forma rápida las diferentes consistencias:

	Volumen	Néctar	Miel	Pudding
Agua	200 ml	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Zumo de naranja	200 ml	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Zumo de manzana	200 ml	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Leche	200 ml	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Coca-cola	200 ml	3	4	5
Limonada	200 ml	3	4	5
Té	200 ml	2 - 3	4	5
Café	200 ml	2 - 3	4	5
Chocolate caliente	200 ml	2 - 3	3	4
Cerveza	200 ml	3	4	5
Vino blanco	200 ml	4	5	6
Vino tinto	200 ml	3 - 4	5	6
Fortimel Compact	125 ml	1,5	2	3
Fortisip	200 ml	3	4 - 5	7
Fortimel Extra	200 ml	2 - 3	3 - 4	5
Fortimel Complete	200 ml	3	4 - 5	7
Diasip	200 ml	2	3	5



Consejos de preparación

Si se preparan comidas con más de un ingrediente (ej: carne, patatas y zanahorias), es recomendable triturarlas por separado y presentarlas en el plato individualmente. Esto supondrá que tanto el color como el sabor de cada alimento se mantienen igual que si se prepararan para una dieta normal.

Los alimentos espesados con **Nutlis Powder** se pueden enfriar, congelar y recalentar sin perder su consistencia. A veces resulta práctico hacer lotes de la comida que toman más frecuentemente y congelarla en recipientes separados para su posterior consumo.

La creatividad en la cocina para un paciente con disfagia es esencial. Se debe intentar hacer apetecible tanto de sabor como de presentación para que nos aseguremos que el paciente mantiene su nivel de nutrición. El uso de ciertos utensilios de cocina como moldes y mangas pasteleras mejoran la presencia del plato animando en mayor medida el apetito del paciente con disfagia.

Se pueden utilizar como parte de los ingredientes, los suplementos nutricionales, que al estar saborizados se convierten en una base ideal para los platos dulces. De esta manera optimizamos la ingesta nutricional del paciente con disfagia.

Café con leche

Ingredientes (1 ración):

- 50 ml de café
- 100 ml de leche semidesnatada
- 1 cucharadita de azúcar
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. Juntar todos los ingredientes y añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada hasta alcanzar las diferentes texturas.

Composición nutricional por ración:

Néctar (2 cacitos)

Energía:	66,74 kcal
Proteínas:	1,67 g
Grasas:	0,99 g
Hidratos:	13,96 g
Fibra:	0,69 g

Miel (2 cacitos y ½)

Energía:	73,4 kcal
Proteínas:	1,68 g
Grasas:	1 g
Hidratos:	15,62 g
Fibra:	0,86 g

Pudding (3 cacitos)

Energía:	80,06 kcal
Proteínas:	1,69 g
Grasas:	1 g
Hidratos:	17,27 g
Fibra:	1,03 g

Café bombón

Ingredientes (1 ración):

- Café solo
- 2 cucharaditas de leche condensada
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. Juntar todos los ingredientes y añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada hasta alcanzar las diferentes texturas.

Composición nutricional por ración:

Néctar (1 cacito)

Energía:	176,8 kcal
Proteínas:	9,6 g
Grasas:	4 g
Hidratos:	27 g
Fibra:	0 g

Miel (1 cacito y ½)

Energía:	190 kcal
Proteínas:	9,6 g
Grasas:	4 g
Hidratos de Carbono:	31 g
Fibra:	0 g

Pudding (2 cacitos)

Energía:	216,7 kcal
Proteínas:	9,6 g
Grasas:	4 g
Hidratos de Carbono:	37 g
Fibra:	0 g



Zumo de naranja natural

Ingredientes (1 ración):

- 200 cc de zumo de naranja natural (aprox. 2-3 naranjas)
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, añadir el zumo de naranja junto con la cantidad de Nutilis Powder indicada y batir hasta alcanzar las diferentes texturas.
2. Servir en una copa.
3. Decorar con una hojita de menta.

Composición nutricional por ración:

Textura néctar (3 cacitos)

Energía:	130 kcal
Proteínas:	1,5 g
Grasas:	0 g
Hidratos de Carbono:	30,7 g
Fibra:	0 g

Textura miel (4 cacitos y ½)

Energía:	150 kcal
Proteínas:	1,5 g
Grasas:	0 g
Hidratos de Carbono:	35,7 g
Fibra:	0 g

Textura pudding (6 cacitos)

Energía:	170 kcal
Proteínas:	1,5 g
Grasas:	0 g
Hidratos de Carbono:	40,7 g
Fibra:	0 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Agua con miel y limón

Ingredientes (1 ración):

- 135 ml de agua
- 15 ml de zumo de limón
- 2 cucharadas pequeñas de miel (20 g)
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. Calentar el agua y añadir el zumo de limón y las 2 cucharadas de miel.
2. Añadir la cantidad de **Nutilis Powder** indicada para cada textura y mezclar durante 1 minuto.

Con las diferentes medidas de espesante obtendremos la textura néctar, miel o pudding según se requiera.

Composición nutricional por ración:

Textura néctar (2 cacitos y ½)

Energía:	96 kcal
Proteínas:	0,1 g
Grasas:	4 g
Hidratos de Carbono:	23,8 g

Textura miel (3 cacitos)

Energía	102,7 kcal
Proteínas:	0,1 g
Grasas:	4 g
Hidratos de Carbono:	25,5 g

Textura pudding (4 cacitos)

Energía:	116 kcal
Proteínas:	0,1 g
Grasas:	4 g
Hidratos de Carbono:	28,8 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Una copa de vino tinto

Ingredientes (1 ración):

- 100 ml de vino tinto
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. Añadir al vino tinto la cantidad de **Nutilis Powder** indicada hasta alcanzar las diferentes texturas.

Composición nutricional por ración:

Néctar (1 cacito y ½)

Energía: 104,98 kcal
 Proteínas: 0,09 g
 Grasas: 0,01 g
 Hidratos: 7,58 g
 Fibra: 0,52 g

Miel (2 cacitos)

Energía: 111,64 kcal
 Proteínas: 0,09 g
 Grasas: 0,01 g
 Hidratos: 9,23 g
 Fibra: 0,69 g

Pudding (2 cacitos y ½)

Energía: 118,3 kcal
 Proteínas: 0,1 g
 Grasas: 0,01 g
 Hidratos: 10,89 g
 Fibra: 0,86 g

Vino con gaseosa

Ingredientes (1 ración):

- 50 cc de vino tinto
- 150 cc de gaseosa
- 4 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Mezclar el vino con gaseosa.
2. Añadir la cantidad de **Nutilis Powder** indicada y mezclar con ayuda de una cuchara.
3. Servir en una copa.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía: 99,3 kcal
 Proteínas: 0 g
 Hidratos de Carbono: 13,8 g
 Grasa: 0 g
 Fibra: 0 g
 Alcohol: 6,3 g



Carajillo de Baileys

Ingredientes (1 ración):

- 50 cc de café
- 30 cc de Baileys
- 2 cacitos de Nutilus Powder

Preparación:

1. Hacer un café y añadirle el Baileys
2. Añadir la cantidad de Nutilus Powder indicada y mezclar con ayuda de una cuchara.
3. Servir en una taza.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	108,6 kcal
Proteínas:	0,7 g
Hidratos de Carbono:	12,6 g
Grasa:	3 g
Fibra:	0 g
Alcohol:	4,2 g

Una copa de licor de café

Ingredientes (1 ración):

- 50 ml de licor de café
- Espesante Nutilus Powder

Preparación:

1. Añadir al licor la cantidad de Nutilus Powder indicada hasta alcanzar las diferentes texturas.



Composición nutricional por ración:

Néctar (½ cacito)

Energía:	118,66 kcal
Proteínas:	0,06 g
Grasas:	0 g
Hidratos:	19,16 g
Fibra:	0,17 g

Miel (1 cacito)

Energía:	125,32 kcal
Proteínas:	0,06 g
Grasas:	0 g
Hidratos:	20,81 g
Fibra:	0,34 g

Pudding (1 cacito y ½)

Energía:	131,98 kcal
Proteínas:	0,07 g
Grasas:	0,01 g
Hidratos:	22,47 g
Fibra:	0,52 g

Leche con cereales

Ingredientes (1 ración):

- 200 ml de leche desnatada
- 30 g de cereales
- 2 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, añadir los cereales con la leche y triturar.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar.
3. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	206,7 kcal
Proteínas:	13,6 g
Hidratos de Carbono:	37,3 g
Grasas:	0,8 g
Fibra:	0,72 g

Madalenas

Ingredientes (1 ración):

- 50 g de madalena
- 50 cc de agua
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, añadir la madalena con el agua y triturar.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar.
3. Servir en un plato o bol.



Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	247 kcal
Proteínas:	3,2 g
Hidratos de Carbono:	36 g
Grasas:	9,9 g
Fibra:	5 g

*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Leche de soja con café o cacao

Ingredientes (1 ración):

- 200 ml de leche de soja
- 2 cucharaditas de café soluble (Eko®) o
- 2 cucharaditas de cacao (Nesquick®)
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. Mezclar la leche con el café o cacao.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada hasta alcanzar las diferentes texturas.
3. Servir en un bol.

Composición nutricional por ración (café):

Néctar (3 cacitos)

Energía:	176,8 kcal
Proteínas:	9,6 g
Grasas:	4 g
Hidratos:	27 g

Miel (4 cacitos)

Energía:	190 kcal
Proteínas:	9,6 g
Grasas:	4 g
Hidratos:	31 g

Pudding (6 cacitos)

Energía:	216,7 kcal
Proteínas:	9,6 g
Grasas:	4 g
Hidratos:	37 g

Composición nutricional por ración (cacao):

Néctar (3 cacitos)

Energía:	181,5 kcal
Proteínas:	9,4 g
Grasas:	4,2 g
Hidratos:	28,5 g

Miel (4 cacitos)

Energía:	194,8 kcal
Proteínas:	9,4 g
Grasas:	4,2 g
Hidratos:	31,8 g

Pudding (6 cacitos)

Energía:	221,4 kcal
Proteínas:	9,4 g
Grasas:	4,2 g
Hidratos:	38,5 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Pan con mermelada y mantequilla

Ingredientes (1 ración):

- 1 rebanada de pan de molde
- 5 g aprox. de mantequilla
- 1 cucharada sopera de mermelada del sabor que prefiera (en este caso de fresa)
- 100 ml de agua
- 1 cacito de Nutilis Powder

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	115,6 kcal
Proteínas:	1,69 g
Hidratos de Carbono:	17 g
Grasa:	4,6 g
Fibra:	0,73 g

Preparación:

1. Untar el pan de molde con la mantequilla y mermelada, trocearlo y ponerlo en un recipiente.
2. Añadir el agua y triturar todo con la batidora.
3. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y volver a triturar.
4. Emplatar.



Cruasán

Ingredientes (1 ración):

- 1 cruasán
- 150 ml de leche semidesnatada
- 1 y ½ cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, añadir el cruasán con la leche semidesnatada y triturar.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y volver a triturar.
3. Emplatar.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	386,73 kcal
Proteínas:	11,12 g
Hidratos de Carbono:	46,34 g
Grasas:	18,71 g
Fibra:	0,64 g

*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Leche de almendra

Ingredientes (1 ración):

- 150 ml de agua
- 30 g de crema de almendra
- 4 cacitos de Nutilus Powder

Preparación:

1. Calentar el agua.
2. Una vez caliente, añadir las 2 cucharadas de crema de almendra y mezclar.
3. Añadir la cantidad de **Nutilus Powder** indicada y mezclar durante 1-2 minutos hasta obtener una textura miel homogénea.
4. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura miel

Energía:	115,6 kcal
Proteínas:	1,69 g
Hidratos de Carbono:	17 g
Grasa:	4,6 g
Fibra:	0,73 g

Galletas

Ingredientes (1 ración):

- 12 g de galletas
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 1 cacito de Nutilus Powder
- 30 ml de agua

Preparación:

1. En un recipiente, añadir las galletas junto con el agua y el azúcar.
2. Triturar con una batidora o similar hasta obtener una textura fina.
3. Añadir la cantidad de **Nutilus Powder** indicada y mezclar hasta obtener la textura adecuada.
4. Servir.



Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	55,5 kcal
Proteínas:	0,8 g
Hidratos de Carbono:	10,7 g
Grasas:	0,96 g
Fibra:	0,6 g

*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Pan con tomate y jamón

Ingredientes (1 ración):

- 1 rebanada de pan
- 150 ml de agua
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- ½ tomate pequeño sin piel
- 2 lonchas de jamón salado
- 2 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Añadir en un recipiente el pan troceado y el agua.
2. Triturarlo todo con una batidora hasta obtener una masa fina y homogénea.
3. Añadir el jamón salado y la cucharada de aceite de oliva. Volver a triturar.
4. Añadir la cantidad de **Nutilis Powder** indicada y mezclar durante 1-2 minutos hasta obtener la textura adecuada.
5. Emplatar.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	388,6 kcal
Proteínas:	22,4 g
Hidratos de Carbono:	33,7 g
Grasas:	18,3 g
Fibra:	1,4 g

Mandarina fresca

Ingredientes (1 ración):

- 2 mandarinas medianas (180 g)
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, triturar con batidora o similar las dos mandarinas junto con la cucharada de azúcar.
2. Añadir la cantidad de **Nutilis Powder** indicada hasta obtener una textura homogénea y correcta.
3. Servir.

Es aconsejable comer fresco de nevera.



Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	114,4 kcal
Proteínas:	1,7 g
Hidratos de Carbono:	14,8 g
Grasas:	3,7 g
Fibra:	1,9 g

*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Pan con crema de cacao

Ingredientes (1 ración):

- 1 rebanada de pan de molde
- 10 g aprox. de crema de cacao para untar
- 100 ml de agua
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. Untar el pan de molde con la crema de cacao, trocearlo y añadirlo en un recipiente.
2. Añadir el agua y triturar todo con la batidora.
3. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar.
4. Servir en un vaso o copa.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	111,7 kcal
Proteínas	2,3 g
Hidratos de Carbono:	18 g
Grasas:	3,48 g
Fibra:	0,34 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Pan con queso y salmón

Ingredientes (1 ración):

- 1 rebanada de pan de molde
- 10 g aprox. de queso para untar
- Salmón ahumado
(una loncha de unos 20 g)
- 100 ml de agua
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. Untar el pan de molde con el queso y añadir el salmón ahumado, trocearlo y ponerlo en un recipiente.
2. Añadir el agua y triturar todo con la batidora.
3. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y volver a triturar.
4. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	101 kcal
Proteínas:	4,8 g
Hidratos de Carbono:	12,4 g
Grasa:	3,4 g
Fibra:	0,34 g



Canapé de escalibada

Ingredientes (1 ración):

- 50 ml de agua
- 15 g pan de molde (media rodaja)
- 30 g de pimiento rojo escalibado
- 15 g de berenjena escalibada
- 10 g de queso de untar
- 5 g de aceite de oliva
- ½ cacito de Nutilus Powder

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	121,56 kcal
Proteínas:	2,15 g
Hidratos de Carbono:	11,22 g
Grasas:	7,78 g
Fibra:	1,3 g

Preparación:

1. En un recipiente, triturar todos los ingredientes con la batidora.
2. Añadir la cantidad de Nutilus Powder indicada y mezclar.
3. Emplatar.

Canapés de olivada

Ingredientes (1 ración):

- 20 g de pan de molde
- 50 ml de agua
- ½ cacito de Nutilus Powder
- 2 cucharadas de olivada

Preparación:

1. Colocar en un recipiente el pan troceado con el agua y triturar.
2. Añadir la cantidad de Nutilus Powder indicada y mezclar durante 1-2 minutos.
3. Usar la mezcla como base en un plato y añadir encima una capa fina de olivada.



Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	100,1 kcal
Proteínas:	1,8 g
Hidratos de Carbono:	12,2 g
Grasas:	4,9 g
Fibra:	1,5 g

Nueces

Ingredientes (1 ración):

- 25 g de nueces crudas
- 50 ml de agua
- ½ cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, añadir las nueces troceadas con el agua y triturar.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar durante 1 minuto.
3. Emplatar.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	156,6 kcal
Proteínas:	3,5 g
Hidratos de Carbono:	2,4 g
Grasas:	14,8 g
Fibra:	1,3 g

Espárragos con mayonesa

Ingredientes (1 ración):

- 5 espárragos
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, triturar los espárragos con la mayonesa.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar.
3. Emplatar.

Composición nutricional por ración:

Textura ?????

Energía:	60 kcal
Proteínas:	1 g
Hidratos de carbono:	6,69 g
Grasas:	3,6 g
Fibra:	0,64 g

Canapés de mejillones

Ingredientes (1 ración):

- 20 g de pan de molde
- 50 ml de agua
- ½ cacito de Nutilis Powder
- 80 g de mejillones con escabeche
- 40 g de queso de untar

Preparación:

1. En un recipiente, triturar el pan troceado con el agua.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar durante 1 minutos.
3. Usar la mezcla como base en un plato y añadir encima una fina capa de salsa de almejas con una punta de queso.

Salsa:

1. Triturar las almejas y 1 cucharada de queso de untar en un recipiente adecuado.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	219, 6kcal
Proteínas:	17,4 g
Hidratos de Carbono:	11,8 g
Grasas:	10,5 g
Fibra:	0,6 g



Guisantes a la menta

Ingredientes (1 ración):

- 100 g de guisantes (1 lata pequeña)
- Menta
- 1 diente de ajo
- 30 g de puerro
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cacito de Nutilis Powder

Composición nutricional por ración:

Textura ?????

Energía:	150 kcal
Proteínas:	5 g
Hidratos de Carbono:	21,2 g
Grasas:	5,4 g
Fibra:	4,5 g

Preparación:

1. Dorar el ajo con la cebolla y echar los guisantes.
2. Añadir 100 ml de agua, sal, pimienta y menta.
3. Hervir a fuego lento durante 10 minutos.
4. En un recipiente, triturar todo junto y añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada para una mejor homogeneización.
5. Emplatar.



Sopa de ajo

Ingredientes (1 ración):

- 3 dientes de ajo
- 300 ml de agua
- 5 g de pan cortado o rallado
- ½ cucharadita de pimentón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 y ½ cacitos de Nutilis Powder

Composición nutricional por ración:

Textura ?????

Energía:	300 kcal
Proteínas:	1 g
Hidratos de carbono:	7 g
Grasas:	30 g
Fibra:	<1 (0,38) g

Preparación:

1. Dorar los ajos en el aceite.
2. Añadir el pan y cuando ya esté doradito agregar el pimentón.
3. Seguido (para que no se queme el pimentón), añadir el agua.
4. Dejar hervir 10 minutos a fuego medio-bajo.
5. En un recipiente, triturar todo junto y añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada para una mejor homogeneización.
6. Emplatar.



Ensalada de lechuga y tomate (guarnición)

Ingredientes (1 ración):

- 100 g de lechuga
- 1 tomate pequeño o ½ grande (50g)
- 50 ml agua
- Aceite/vinagre y sal
- 5 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Triturar la lechuga (aliñada) con el agua y añadir 2 cacitos de Nutilis Powder.
2. Triturar el tomate (no hace falta agua) y añadir 3 cacitos de Nutilis Powder.
3. Emplatar.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	96 kcal
Proteínas:	1,8 g
Hidratos de carbono:	11,4 g
Grasas:	5,2 g
Fibra:	1,9 g



Espinacas con garbanzos

Ingredientes (4 raciones):

- 400 g de espinacas
- 1 bote de garbanzos
- Ajo
- Sal
- Aceite

Ingredientes (1 ración):

- 100 g de espinacas
- 30 g de garbanzos
- 5 cc de aceite
- 200 cc de agua
- 2 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Hervir las espinacas con poco agua, escurrir y reservar.
2. En una sartén con aceite, freír el ajo a trocitos y los garbanzos.
3. Añadir las espinacas bien escurridas y remover.
4. Separar una ración y añadirla en un recipiente para triturar con el agua y la cantidad de Nutilis Powder indicada, triturar con la batidora.
5. Servir en un bol o plato

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	212 kcal
Proteínas:	9,7 g
Hidratos de Carbono:	29 g
Grasas:	7,6 g
Fibra:	12,4 g



Macarrones de la abuela

Ingredientes (4 raciones):

- 400 g de macarrones
- ½ cebolla
- 300 g de carne picada
- 100 cc de tomate frito
- 50 g de queso rallado
- Aceite
- Sal

Ingredientes (1 ración):

- 100 g de macarrones
- Cebolla
- 75 g de carne picada
- 20 cc de tomate frito
- 10 g de queso rallado
- Aceite
- 1 cacito de Nutilis Powder
- 150 cc de agua de hervir los macarrones

Preparación:

1. Hervir la pasta.
2. En una sartén con aceite, freír la carne y reservar, añadir la cebolla y tomate, cuando la cebolla esté transparente añadir la carne al sofrito.
3. Mezclar los macarrones con la salsa y ponerlos en una bandeja para el horno.
4. Añadir el queso rallado y gratinar en el horno.
5. Separar una ración en un recipiente.
6. Añadir el agua y la cantidad de Nutilis Powder indicada y triturar con la batidora.
7. Servir en un bol o plato.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	450 kcal
Proteínas:	25,5g
Hidratos de Carbono:	51 g
Grasa:	15,7 g
Fibra:	5 g



Lasaña de espinacas

Ingredientes (4 raciones):

- 9 placas de pasta para lasaña (100 g)
- 700 g de espinacas
- 160 g de cebolla
- 75 g de pasas
- 30 g de mantequilla
- 400 ml de leche semidesnatada
- 50 g de harina
- 40 g de queso rallado

Ingredientes (1 ración):

- 50 g de pasta para lasaña
- 175 g de espinacas
- 40 g de cebolla
- 18,75 g de pasas
- 7,5 g mantequilla
- 100 ml de leche semidesnatada
- 12,5 g de harina
- 10 g de queso rallado
- 2 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Sumergir las placas de pasta en agua caliente unos 10 minutos hasta que queden semi-rígidas.
2. Sofreír la cebolla cortada con las pasas y añadir las espinacas previamente hervidas.
3. Montar las capas intercalando las placas de pasta y la preparación de espinacas con cebolla y pasas.
4. Cubrir todo con la salsa bechamel y queso rallado.
5. Hornear unos 10 minutos a temperatura elevada y unos 5 minutos de gratinado.
6. Servir.

Salsa bechamel:

1. Derretir la mantequilla en una cazuela pequeña a fuego lento.
2. Añadir la harina y remover.
3. Añadir la leche poco a poco e ir removiendo hasta que quede líquida.
4. Triturar la porción individual en la batidora con 50 ml de agua.
5. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y remover durante 1 minuto.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	522,09 kcal
Proteínas:	22,05 g
Hidratos de Carbono:	84,86 g
Grasas:	13,67 g
Fibra:	8,67 g

Pastel de puerros

Ingredientes (6 raciones):

- 420 g de puerro
- 4 huevos
- 200 ml de leche semidesnatada
- 20 g de harina de galleta
- 30 ml de aceite de oliva
- 80 g de queso Roquefort

Ingredientes (1 ración):

- 70 g de puerro
- 40 g de huevo
- 35 ml de leche semidesnatada (+100 ml para preparar el triturado)
- 3,5 g de harina de galleta
- 5 ml aceite de oliva
- 20 g de queso Roquefort
- 3 y ½ cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Cortar los puerros en rodajas finas y freír en una cazuela tapada (sin dorar).
2. Batir los huevos y dejarlos reposar con la harina de galleta bien mezclado.
3. Mezclar los puerros cocidos con los huevos y añadir medio vaso de leche (100 ml).
4. Batir bien toda la mezcla.
5. En un recipiente para horno, untar con un poco de aceite, cubrir el fondo con harina de galleta y poner toda la mezcla.
6. Hornear al baño María a 180°C durante 40-45 minutos.
7. Dejar enfriar antes de quitar el pastel del molde.

Salsa Roquefort:

1. Triturar el queso Roquefort, el aceite de oliva y el resto de leche semidesnatada (100 ml).
2. Triturar la proporción individual de pastel con 100 ml de leche semidesnatada. Finalmente, añadir 1 y ½ cacitos de Nutilis Powder y remover durante 1 minuto.
3. Para espesar 50 ml de salsa roquefort, añadir 25 ml de agua y 2 cacitos de Nutilis Powder y remover durante 1 minuto.
4. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	341,22 kcal
Proteínas:	15,21 g
Hidratos de Carbono:	31,67 g
Grasas:	18,57 g
Fibra:	2,7 g

Crema de escalibada

Ingredientes (3 raciones):

- 400 g de pimiento rojo
- 230 g de berenjena
- 100 g patata
- 30 cc de aceite oliva
- 200 ml de caldo de la patata hervida
- 100 ml de leche semidesnatada

Ingredientes (1 ración):

- 133 g de pimiento rojo
- 77 g de berenjena
- 33 g patata
- 10 cc aceite de oliva
- 66 ml de caldo de patata hervida
- 33 ml de leche semidesnatada
- 3 cacitos de Nutilus Powder

Preparación:

1. Escalibar la berenjena y los pimientos al horno. Una vez cocidos, pelar y sacar las pepitas y aliñar con aceite y sal.
2. Cocer la patata al vapor (guardar el agua de la cocción).
3. Triturar toda la preparación con el agua de la cocción de la patata y la leche semidesnatada.
4. Retirar la porción individual (150 ml de la preparación).
5. Añadir la cantidad de Nutilus Powder indicada y remover durante 1 minuto.
6. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	226,48 kcal
Proteínas:	3,92 g
Hidratos de Carbono:	30,62 g
Grasas:	11,31 g
Fibra:	6,9 g



Sopa de cebolla

Ingredientes (1 ración):

- 65 g de cebolla
- 1 diente de ajo grande (5 g)
- 750 ml de agua
- 40 g de pan seco
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 3 cacitos de Nutilis Powder

Composición nutricional por ración:

Textura miel

Energía:	269 kcal
Proteínas:	5 g
Hidratos de Carbono:	37,4 g
Grasas:	11 g
Fibra:	2,6 g

Preparación:

1. Poner a hervir en un cazo el agua con sal y aceite.
2. Cuando empiece a hervir, añadir la cebolla y un diente de ajo entero haciéndole un corte central.
3. A los 20 minutos, añadir el pan y dejar hervir durante 10 minutos más.
4. Retirar el ajo y tritararlo todo con batidora o similar hasta obtener una textura fina.
5. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar durante 2 minutos.
6. Servir.



Tallarines con sepia

Ingredientes (1 ración):

- 150 g de tallarines de sepia hervidos (50 g tallarines en crudo)
- 40 g de sepia
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 50 ml de caldo de pescado
- ¼ de cacito de Nutilis Powder

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	401,3 kcal
Proteínas:	21,3 g
Hidratos de Carbono:	38,2 g
Grasas:	18,1 g
Fibra:	2 g

Preparación:

1. Hervir la pasta, escurrirla y reservar.
2. Trocear y salpimentar la sepia.
3. En una sartén muy caliente, añadir aceite de oliva y saltear la sepia durante 10-12 minutos, añadir el diente de ajo picado 3 minutos antes de finalizar.
4. Añadir la pasta hervida a la sartén y mezclar con la sepia.
5. Rectificar de sal, aceite o pimienta.
6. En un recipiente, añadir la pasta con sepia y el caldo de pescado. Triturar todo.
7. Añadir la cantidad de **Nutilis Powder** indicada y mezclar durante 1-2 minutos hasta conseguir la textura adecuada.
8. Servir.

Pasta a la boloñesa

Ingredientes (1 ración):

- 150 g de espaguetis cocidos (50 g en crudo)
- 2 cucharada soperas de salsa boloñesa al gusto (envasada o casera)
- 10 ml de aceite de oliva
- 200 ml de agua
- 1 cacito de Nutilis Powder

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	401,3 kcal
Proteínas:	21,3 g
Hidratos de Carbono:	38,2 g
Grasas:	18,1 g
Fibra:	2 g

Preparación:

1. Hervir la pasta, escurrirla y reservar.
2. En una cazuela, poner salsa de tomate natural triturada (2 botes de ½ kg).
3. Añadir 1 cucharada sopera de sal, ½ de azúcar, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre y un poco de pimienta.
4. Cocer a fuego medio-bajo durante 1 hora aproximadamente e ir removiendo.
5. Picar la cebolla mediana y saltear en una sartén caliente, una vez salteada la cebolla añadir la carne picada para cocer conjuntamente.
6. Mezclar la carne y la cebolla con la salsa y cocer durante 10 minutos.
7. En un recipiente, añadir la pasta con 150 ml de agua y 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Triturar todo.
8. Añadir medio cacito de espesante **Nutilis Powder** y mezclar durante 2 minutos hasta conseguir la textura adecuada.
9. Por otro lado, triturar 2 cucharadas de salsa boloñesa con 50 ml de agua y añadir ½ cacito de espesante **Nutilis Powder**.
10. Finalmente, añadir una capa de salsa boloñesa encima del preparado de pasta.



Solomillo de cerdo con manzana y cebolla confitada

Ingredientes (4 raciones):

- 1 solomillo de cerdo
- 1 cebolla
- 1 manzana
- Aceite
- Sal y pimienta

Ingredientes (1 ración):

- 2 lonchas de solomillo de cerdo de 80 g
- ¼ cebolla
- ½ manzana
- Aceite
- 100 cc de agua
- 1 y ½ cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En una cazuela con aceite, dorar el solomillo y reservar.
2. En el mismo aceite sofreír la cebolla a fuego lento hasta que esté confitada.
3. Añadir agua si hace falta para evitar que se queme.
4. Cortar la manzana a lonchas finas y añadirlas con la cebolla.
5. Poner el solomillo en la cazuela y tapar. Cocer todo tapado unos 20-30 minutos.
6. Cortar la carne con la salsa por encima.
7. Separar una ración en un recipiente con el agua y la cantidad de **Nutilis Powder** indicada y triturar con la batidora.
8. Servir en un bol o plato.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	240 kcal
Proteínas:	16,8 g
Hidratos de Carbono:	10,3 g
Grasa:	14,4 g
Fibra:	5,2g



Empanadillas de atún

Ingredientes (1 ración):

- Masa de empanadillas
- Atún
- Tomate frito
- Huevo duro
- Aceite para freír
- 2 cacitos de Nutilis Powder
- 100 cc de agua

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	191 kcal
Proteínas:	4,8 g
Hidratos de Carbono:	9,34 g
Grasa:	15 g
Fibra:	5,6 g

Preparación:

1. Mezclar el atún, el tomate y el huevo duro.
2. Rellenar la masa de empanadilla con la mezcla. Sellar la masa con ayuda de un tenedor.
3. Freír en abundante aceite de oliva.
4. Escurrir el aceite sobrante de las empanadillas en un papel de cocina.
5. Ponerlas en un recipiente con el agua y la cantidad de Nutilis Powder indicada y triturar con la batidora.
6. Servir en un bol o plato.

Gambas rebozadas

Ingredientes (1 ración):

- 4 gambas rebozadas (congeladas)
- Aceite para freír
- 50 cc de agua
- 1 cacito de Nutilus Powder

Preparación:

1. Freír las gambas en aceite de oliva.
2. Escurrir el aceite sobrante de las gambas en un papel de cocina.
3. Ponerlas en un recipiente con el agua y la cantidad de Nutilus Powder indicada y triturar con la batidora.
4. Servir en un plato o bol.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	380 kcal
Proteínas:	22,2 g
Hidratos de Carbono:	19,8 g
Grasa:	22 g
Fibra:	8 g

Gambas al ajillo

Ingredientes (1 ración):

- 3 gambas grandes o 5 pequeñas
- 1 diente de ajo
- ½ guindilla
- 100 ml de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cacito de Nutilus Powder
- Sal

Preparación:

1. Dorar el ajo picado.
2. Añadir la guindilla y las gambas peladas, sazonar y rehogar durante menos de 5 min.
3. Finalmente, rehogamos a fuego rápido 4 minutos, agitando la cazuela de vez en cuando.
4. Triturar los ingredientes y añadir la cantidad de Nutilus Powder indicada removiendo hasta alcanzar el espesor deseado.
5. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura ?????

Energía:	150 kcal
Proteínas:	8,3 g
Hidratos de carbono:	4,7 g
Grasas:	10,7 g
Fibra:	0 g

Huevos rellenos

Ingredientes (1 ración):

- 1 huevo cocido
- 25 ml de agua
- ¼ lata de atún
- 1 cucharadita de tomate frito
- Sal
- 1 cacito de **Nutlis Powder**
- Mayonesa (opcional)

Composición nutricional por ración (sin mayonesa):

Textura pudding

Energía:	168 kcal
Proteínas:	17 g
Hidratos de Carbono:	4,6 g
Grasas	8,3 g
Fibra:	0 g

Preparación:

1. Separar la clara de la yema.
2. Triturar la clara con la cantidad de **Nutlis Powder** indicada y disponer en un plato dándole forma.
3. Triturar la yema, el atún y la cucharadita de tomate y disponer encima de la clara.
4. Añadir mayonesa.
5. Servir en un plato.



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Tortilla de patata

Ingredientes (1 ración):

- 1 huevo
- 100 g de patata cocida
- 40 g de cebolla cocida
- 10 cc de aceite de oliva
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. Una vez hecha la tortilla, triturarla con 100 ml de agua, añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar durante un minuto.
2. Servir en un plato.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	294,32 kcal
Proteínas:	9,79 g
Hidratos de Carbono:	27,83g
Grasas:	16,1g
Fibra:	2,7g

Pastel de carne

Ingredientes (5 raciones):

- 300 g de ternera picada
- 150 g de tocino picado
- 300 g de pechuga de pollo
- 2 huevos
- 40 g de piñones
- 50 g de ciruelas secas
- 50 g de orejones de albaricoque
- Pan rallado

Ingredientes (1 ración):

- 60 g de ternera picada
- 30 g de tocino picado
- 60 g de pollo picado
- 25 g de huevo
- 8 g de piñones
- 10 g de ciruelas secas
- 10 g de orejones de albaricoque
- Pan rallado
- 1 y ½ cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Batir los huevos y añadir 1 cucharada sopera de pan rallado.
2. Dejar reposar para que se hinche el pan rallado.
3. En un recipiente aparte, mezclar las carnes salpimentadas, los piñones, las ciruelas y orejones cortados, previamente dejados en remojo.
4. Mezclar las carnes y frutos secos con los huevos.
5. Poner aceite y pan rallado en el fondo del recipiente que irá al horno. Poner encima toda la mezcla y apretar con papel de aluminio para compactar.
6. Hornear a 180°C durante 40-45 minutos.
7. Separar una ración en un vaso con 100 ml de agua y triturar.
8. Añadir la cantidad de **Nutilis Powder** indicada y remover durante 1 minuto.
9. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	422,75 kcal
Proteínas:	36,09 g
Hidratos de Carbono:	27,11 g
Grasas:	18,71 g
Fibra:	3,06 g

Guarnición: manzana hervida con piñones, ciruelas secas y orejones de albaricoque.

Pastel de pescado

Ingredientes (4 raciones):

- 2 Doradas (350 g)
- 4 huevos
- 350 ml de leche semidesnatada

Ingredientes (1 ración):

- 87,5 g de pescado blanco
- 1 huevo
- 87,5 ml de leche semidesnatada
- 50 ml de caldo de pescado
- 2 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. Cocer el pescado 5 minutos en una plancha.
2. En un recipiente aparte, batir los huevos y salpimentar.
3. Mezclar con el pescado troceado sin piel ni espinas.
4. Añadir la leche y remover bien la mezcla.
5. Poner aceite en el fondo del recipiente que irá al horno. Añadir encima la mezcla de pescado.
6. Hornear al baño María a 180°C durante 30 minutos.
7. Separar una ración en un vaso con 50 ml de de caldo de pescado y triturar.
8. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y remover durante 1 minuto.
9. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	229,78 kcal
Proteínas:	25,85 g
Hidratos de Carbono:	11,48 g
Grasas:	9,48 g
Fibra:	0,69 g



Butifarra con judías blancas

Ingredientes (1 ración):

- 80 g de butifarra
- 3 cucharadas soperas de tomate frito (casero o envasado)
- 120 g de judías blancas envasadas en conserva
- 50 ml de agua
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 5 g de ajo (1 diente)
- Un poco de perejil
- ½ cacito de Nutilus Powder

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	532,5 kcal
Proteínas:	20,1 g
Hidratos de Carbono:	26,2 g
Grasas:	38,6 g
Fibra:	6,6 g

Preparación:

1. Freír la butifarra en una sartén con un poco de aceite.
2. En un recipiente, añadir la butifarra, 50 ml de agua y el tomate frito, y triturar hasta conseguir una masa homogénea. Reservar.
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear las judías con un poco de ajo y perejil.
4. Poner las judías en un recipiente y triturar con una batidora.
5. Añadir la cantidad de Nutilus Powder indicada y remover hasta obtener la textura deseada.
6. Servir en un plato poniendo la butifarra y el acompañamiento de judía blanca.



Postre de lima-limón

Ingredientes (1 ración):

- 75 g de yogur griego
- 40 g de leche condensada
- 1 lima y un chorrito de limón
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y triturar junto con la cantidad de Nutilis Powder indicada para una mejor homogenización.
2. Servir en una copa.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	243 kcal
Proteínas:	6 g
Hidratos de carbono:	7 g
Grasas:	11 g
Fibra:	0 g

Piña en almíbar

Ingredientes (1 ración):

- 2 rodajas de piña en almíbar
- 50 cc del jugo de piña
- 3 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un vaso, añadir todos los ingredientes y triturar con la batidora.
2. Servir en una copa.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	115 kcal
Proteínas:	0,55 g
Hidratos de Carbono:	29 g
Grasa:	0,14 g
Fibra:	1,67 g



Macedonia de frutas

Ingredientes (1 ración):

- 40 g de plátano
- 50 g de pera
- 100 ml de zumo de naranja natural
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. En un vaso, añadir la fruta y triturar con la batidora.
2. Añadir el espesante Nutilis Powder y volver a triturar hasta alcanzar las diferentes texturas.
3. Servir en una copa.

Composición nutricional por ración:

Textura miel (2 cacitos y ½)

Energía:	142,9 kcal
Proteínas:	1,36 g
Grasas:	0,4 g
Hidratos de Carbono:	35,55 g
Fibra:	3,45 g

Textura pudding (3 cacitos y ½)

Energía:	156,22 kcal
Proteínas:	1,37 g
Grasas:	0,41 g
Hidratos de Carbono:	38,86 g
Fibra:	3,79 g

Melocotón en almíbar

Ingredientes (1 ración):

- 120 g de melocotón en almíbar
- 50 cc del zumo (almíbar)
- 3 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un vaso, añadir todos los ingredientes y triturar con la batidora.
2. Servir en un bol.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	105 kcal
Proteínas:	0,5 g
Hidratos de Carbono:	27,4 g
Grasa:	0 g
Fibra:	2,6 g



Requesón con miel

Ingredientes (1 ración):

- 100 g de requesón de Cabrianes
- 1 cucharada de postre de miel
- Canela en polvo
- ½ cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un vaso, vaciar el requesón con su jugo, añadir la miel, la canela en polvo y triturar con la batidora.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y remover durante 1 minuto
3. Emplatar.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	140,89 kcal
Proteínas:	13,63 g
Hidratos de Carbono:	13,68 g
Grasas:	4,12 g
Fibra:	1,82 g



Barquillos

Ingredientes (1 ración):

- 6 barquillos
- 100 ml de agua
- 1 cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un vaso, añadir los barquillos con el agua y triturar con la batidora.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y volver a triturar durante 1 minuto.
3. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	116,82 kcal
Proteínas:	1,25 g
Hidratos de Carbono:	20,87 g
Grasas:	3,15 g
Fibra:	0,47 g

Crepes de plátano o melón

Ingredientes (1 ración):

- 1 huevo mediano
- 20 g de harina de trigo
- 1 cucharada de postres de azúcar
- 50 ml de leche
- 10 ml aceite de oliva

Relleno:

- 100 g de plátano
- 100 g de melón
- 30 ml de leche
- ½ cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. Preparar la masa para el crep triturando conjuntamente el huevo, la harina, la leche y el azúcar.
2. En una sartén a fuego medio, poner un poco de aceite de oliva y verter la cantidad adecuada de masa para elaborar un crep.
3. Una vez cocida la masa, añadir el crep en un recipiente con la fruta cortada y la leche y tritarlo todo con batidora
4. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y mezclar durante 1-2 minutos para conseguir una masa homogénea.
5. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	116,82 kcal
Proteínas:	1,25 g
Hidratos de Carbono:	20,87 g
Grasas:	3,15 g
Fibra:	0,47 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Queso fresco con fresas

Ingredientes (1 ración):

- 90 g de gelatina de fresa
- 1 tarrina individual de queso fresco (62,5 g)
- ½ cacito de Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, añadir la gelatina con el queso y triturar con la batidora.
2. Añadir la cantidad de Nutilis Powder indicada y volver a triturar durante 1 minuto.
3. Servir.

Composición nutricional por ración:

Textura miel

Energía:	159,6 kcal
Proteínas:	8,5 g
Hidratos de Carbono:	21,7 g
Grasas:	4,1 g
Fibra:	0 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

Bizcocho de yogur con membrillo

Ingredientes (1 ración):

Para el bizcocho:

- 2 huevos
- 1 yogur natural
- 2 medidas de azúcar (vaso yogur)
- 3 medidas de harina
- ½ sobre de levadura
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharada de anís

Para el membrillo:

- 85 ml de leche
- 20 g de membrillo
- 2 cacitos de Nutilis Powder

Preparación:

Bizcocho:

1. En un recipiente, poner los ingredientes indicados para la preparación del bizcocho y triturar con la batidora.
2. Untar una fuente con mantequilla y colocar la masa encima.
3. Hornear durante 20 minutos a 180°C. Dejar enfriar para manipular.
4. Coger 25 g de bizcocho y triturar junto con 50 ml de leche hasta obtener una textura fina.
5. Añadir 1 cacito de Nutilis Powder y mezclar hasta obtener una textura pudding.
6. Servir.

Membrillo:

1. En un recipiente, añadir el membrillo junto con 35 ml de leche y triturar o batir hasta obtener una textura adecuada
2. Añadir 1 cacito de Nutilis Powder y remover.
3. Servir junto con el bizcocho.

Composición nutricional por ración:

Textura pudding

Energía:	211,6 kcal
Proteínas:	5,2 g
Hidratos de Carbono:	34,3 g
Grasas:	5,6 g
Fibra:	1,3 g

Cocktail de piña con cava

Ingredientes (1 ración):

- 130 g de piña
- 50 ml de cava
- Espesante Nutilis Powder

Preparación:

1. En un recipiente, poner la piña natural troceada junto con el cava y triturar con la batidora hasta obtener una textura fina.
2. Añadir o no el espesante **Nutilis Powder** según la consistencia deseada.
3. Colocar en la nevera hasta coger temperatura.
4. Servir.

Composición nutricional por ración:

Néctar (sin espesante)

Energía:	79,2 kcal
Proteínas:	0,52 g
Grasas:	0 g
Hidratos de Carbono:	9,2 g
Fibra:	0,9 g

Miel (1 cacito)

Energía:	92,5 kcal
Proteínas:	0,52 g
Grasas:	0 g
Hidratos de Carbono:	12,5 g
Fibra:	0,9 g

Pudding (2,5 cacitos)

Energía:	112,45 kcal
Proteínas:	0,52 g
Grasas:	0 g
Hidratos de Carbono:	17,4 g
Fibra:	0,9 g



*Los alimentos enteros son exclusivamente decorativos.

