

### RECETAS DE PREPARADOS HIPERPROTEICOS

#### ☒ Batido de claras de huevo, yogur, avena y fresas. ( Aprox. 410 ml - 300 Kcal - 33 gr prot)

- 2 claras de **huevo cocidas** o 60 gr de claras de huevo líquidas **cocidas**.
- 1 yogur rico en proteína natural
- 100 gr de fresas
- 25 gr de copos de avena.
- 100 ml Leche desnatada o semidesnatada o bebida vegetal de soja.

#### ☒ Batido de mango con almendras ( Aprox 500 ml - 438 Kcal - 28 gr Prot)

- 1 mango (150 gr )
- 40 gr almendra molida
- 200 ml Leche desnatada o semidesnatada o bebida vegetal de soja.
- 1 yogurt enriquecido en proteína
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada sopera de zumo de limón

#### ☒ Batido de tofu ( Aprox. 400 ml - 520 Kcal - 21 gr Prot)

- 1 mango, 1 naranja
- 50 gr almendra molida
- 80 gr de tofu semicurado natural

#### ☒ Batido de avena y manzana (Aprox. 420 ml - 639 kcal - 24 gr Prot)

- 40 gr de avena
- 200 ml de bebida vegetal de soja.
- 1 manzana
- 40 gr almendra molida
- 5-10 gr cacao en polvo

#### **Preparación batidos:**

Batir todos los ingredientes en una batidora entre 1 y 2 minutos hasta conseguir una mezcla homogénea. Puede utilizar más leche o bebida vegetal de soja para obtener la consistencia que más le guste. Si no es diabético puede utilizar 1 cucharadita de miel o azúcar o edulcorante.

#### ☒ Queso batido con calabaza (Aprox. 230 ml - 186 Kcal - 13 gr prot)

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 100 gr calabaza asada
- 4 nueces
- Canela al gusto

Trocear la calabaza y las nueces. Mezclar junto con el yogur y espolvorear canela al gusto.

#### ☒ Mousse de fresas y queso fresco batido (Aprox. 230 ml - 86 Kcal - 11 gr prot)

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 100 gr fresas
- 5 ml Esencia de vainilla
- 2 hojas de gelatina

Lavar y trocear las fresas. Triturar hasta tener un puré sin grumos. Incorporar el y la esencia de vainilla. Poner en remojo las hojas de gelatina. Calentar en un cazo a fuego suave. Llevar a ebullición, retirar del fuego y añadir las gelatinas escurridas. Remover bien y repartir en moldes, vasitos. Esperar a que enfríe y llevar a la nevera, donde tendrá que reposar como mínimo dos horas.

#### ☒ Queso batido con mango (Aprox. 300 ml 146 Kcal - 11 gr prot)

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 150 gr mango

Pelar y triturar el mango en la batidora. En un vaso o copa alternar una capa de mango y una de queso. Si no es diabético puede utilizar 1 cucharadita de azúcar moreno. Mezclar el queso con el azúcar y remover bien hasta que quede homogéneo y bien disuelto. Con el azúcar moreno adquiere una tonalidad café y un suave sabor a caramelo.

#### ☒ Queso batido con pera (Aprox. 230 ml - 143 Kcal - 11.5 gr prot)

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 100 gr pera sin piel ni semillas.
- Edulcorante líquido al gusto
- Canela en polvo

Pelar y quitar las semillas de la pera. Cortar en dados. Mezclar el queso con el edulcorante. En un vaso o copa alternar una capa de pera y una de queso.

**Nota: puede variar las frutas según su preferencia.**

### LACTEO COMERCIAL HIPERPROTEICO

Actualmente podemos encontrar en el mercado una amplia gama de yogures con alto contenido en proteínas, entre 9 y 13 gr por 100 gr.

Reina<sup>®</sup>, Danone Vitalinea<sup>®</sup>, Danone YoPro<sup>®</sup>, Milbona Skyr<sup>®</sup>, Hacendado +Proteína<sup>®</sup>, YoPlait<sup>®</sup>, AlPro Skyr<sup>®</sup>(Soja), Kaiku<sup>®</sup> (sin lactos), etc...

### RECEPTES DE PREPARATS HIPERPROTEICS

#### ☐ Batut de clares de ou, iogurt, civada i maduixes. ( Aprox. 410 ml - 300 Kcal - 33 gr Prot)

- 2 clares de **ou cuit** o 60 gr de clares de **ou líquid cuit**.
- 1 iogurt natural enriquit en proteïna.
- 100 gr de maduixes.
- 25 gr de flocs de civada.
- 100 ml llet desnatada o semidesnatada o beguda vegetal de soja.

#### ☐ Batut de mango amb ametlles ( Aprox. 500 ml - 438 Kcal - 28 gr Prot)

- 1 mango (150 gr )
- 40 gr ametlla molta
- 200 ml llet desnatada o semidesnatada o beguda vegetal de soja.
- 1 iogurt enriquit en proteïna
- 1 cullerada de extracte de vainilla
- 1 cullerada sopera de suc de llimona

#### ☐ Batut de tofu ( Aprox. 400 ml - 520 Kcal - 21 gr Prot)

- 1 mango, 1 taronja
- 50 gr ametlla molta
- 80 gr de tofu semi curat natural

#### ☐ Batut de civada i poma (Aprox. 420 ml - 639 kcal - 24 gr Prot)

- 40 gr de civada
- 200 ml de beguda vegetal de soja.
- 1 poma
- 40 gr ametlla molta
- 5-10 gr cacau en pols

#### **PREPARACIÓ BATUTS:**

Batre tots els ingredients en una batedora entre 1 i 2 minuts fins aconseguir una barreja homogènia. Pot utilitzar mes llet o beguda vegetal de soja per obtenir la consistència que més li agradi. Si no es diabètic pot utilitzar 1 cullerada de mel o sucre o edulcorant.

#### ☐ Formatge batut amb carbassa (Aprox. 230 ml - 186 Kcal - 13 gr prot)

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 100 gr carbassa rostida
- 4 nous
- Canella al gust

Trossejar la carbassa i les nous. Barrejar junt amb el iogurt i empolvorar canella al gust.

#### ☐ Mousse de maduixa i formatge fresc batut (Aprox. 230 ml - 86 Kcal - 11 gr prot)

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 100 gr maduixes
- 5 ml essència de vainilla
- 2 fulles de gelatina

Rentar les maduixes i trossejar-les. Triturar fins obtenir un puré sense grumolls. Incorporar el formatge i la essència de vainilla. Posar en remull les fulles de gelatina. Escalfar en un cassó a foc suau, fins arribar a ebullició i treure del foc. Afegiu la gelatina escorreguda i remenar. Repartir en motlles o gotets. Esperar que refredi i posar a la nevera, on haurà de reposar com a mínim dues hores.

#### ☐ Formatge babut amb mango (Aprox. 300 ml 146 Kcal - 11 gr prot)

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 150 gr mango

Pelar i triturar el mango en la batedora. En un got o copa alternar una capa de mango i una del formatge. Si no es diabètic pot utilitzar 1 cullerada de sucre morè. Barrejar el formatge amb el sucre i remenar bé fins que quedi homogeni i ben dissolt. Amb el sucre morè adquireix una tonalitat cafè i un suau gust a caramel.

#### Formatge batut amb pera (Aprox. 230 ml - 143 Kcal - 11.5 gr prot)

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 100 gr pera sense pell ni llavors
- Edulcorant líquid al gust
- Canella en pols

Pelar i treure les llavors de la pera. Tallar a daus. Barrejar el formatge amb l'edulcorant. En un got o copa alternar una capa de pera i una de formatge.

**Nota: pot variar les fruites segons les seves preferències.**

### LÀCTIC COMERCIAL HIPERPROTEIC

Actualment podem trobar al mercat una amplia gama de iogurts amb un alt contingut en proteïnes, entre 9 y 13 gr per 100 gr.

Reina<sup>®</sup>, Danone Vitalinea<sup>®</sup>, Danone YoPro<sup>®</sup>, Milbona Skyr<sup>®</sup>, Hacendado +Proteïna<sup>®</sup>, YoPlait<sup>®</sup>, AlPro Skyr<sup>®</sup>(Soja), Kaiku<sup>®</sup> (sense lactosa), etc...

**RECETAS DE PREPARADOS HIPERPROTEICOS CUANDO SE REALICE LA DIETA BAJA EN RESIDUOS**

📄 **Queso batido con calabaza (Aprox. 230 ml - 186 Kcal - 13 gr prot)**

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 100 gr calabaza asada
- 1 galleta tipo "maría"
- Canela al gusto

Trocear la calabaza y la galleta. Mezclar junto con el queso y espolvorear canela al gusto.

**Nota: puede sustituir la calabaza por el boniato**

📄 **Queso batido con plátano (Aprox. 300 ml -182 Kcal – 13.5 gr prot)**

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 1 plátano maduro ( mediano)
- 100 ml de leche desnatada o semi-desnatada

Batir todos los ingredientes en una batidora. Si no es diabético puede utilizar 1 cucharadita de miel o azúcar o edulcorante.

**Nota: se puede sustituir el queso fresco batido 0% por un yogurt "YO PRO" desnatado natural (el batido obtendrá un valor total de 217 kcal i 19.9 g de proteínas)**

📄 **Queso batido con poma (Aprox. 300 ml - 177 Kcal – 10.3 gr prot)**

- 125 gr queso fresco batido 0%
- 2 manzanas tipo "reinetas" o "Golden"
- Edulcorante líquido al gusto
- Canela en polvo

Asar las manzanas, una vez frías pelar y quitar las semillas. Cortar a trocitos. Mezclar el queso con el edulcorante. En un vaso o copa alternar una capa de manzana y una de queso.