

RECETARIO



Laboratorio ENA
Nutrición Médica



Budín de calabaza

Glutaven | L-glutamina

Ingredientes  Rinde 5 porciones

- 800 g de puré de calabaza.
- 5 huevos.
- 25 g de Glutaven.
- 300 g de queso fresco descremado.
- 250 g de queso unttable descremado.



Información Nutricional

Por porción 182 g

Valor energético	366 kcal
Hidratos de Carbono	14,3 g
Proteínas	26,8 g
Grasas	22 g
Glutaven	5 g

Procedimiento  30 minutos

- 1- Mezclar en un bowl el puré de calabaza, los huevos, el queso fresco y el queso crema.
- 2- Añadir el Glutaven y mezclar hasta homogeneizar la preparación.
- 3- Pasar la preparación a un molde.
- 4- Cocinar en horno o en microondas aproximadamente 30 minutos, a fuego medio.



Muffins de banana

Glutaven | L-glutamina

Ingredientes  Rinde 12 muffins

- 300 g de bananas maduras. (2 unidades)
- 2 huevos.
- 50 cc de aceite.
- 100 g de azúcar mascabo.
- 1 cdita de esencia de vainilla.
- 60 g de Glutaven.
- 70 g de harina integral.
- 140 g de harina 0000.
- 1 cdita de polvo de hornear.
- 1/2 cdita de bicarbonato.
- Canela. (Opcional)



Información Nutricional

Por porción 70 g - 1 unidad

Valor energético	162 kcal
Hidratos de Carbono	24,9 g
Proteínas	3 g
Grasas	5,5 g
Glutaven	5 g

Procedimiento  18 a 20 minutos

- 1- Precalentar el horno a 180°.
- 2- Preparar la mezcla húmeda:
En un bowl grande, mezclar las bananas pisadas, los huevos, el aceite, el azúcar y la vainilla hasta integrar bien.
- 3- Incorporar Glutaven:
Añadir el polvo de Glutaven y mezclar hasta que se disuelva en la mezcla húmeda.
- 4- Mezclar los secos:
En otro bowl, combinar la harina, el polvo

- de hornear, el bicarbonato y la canela.
- 5- Unir las mezclas:
Incorporar los ingredientes secos a los húmedos poco a poco, mezclando suavemente hasta integrar. (No batir en exceso para que los muffins no queden duros).
 - 6- Rellenar los moldes para los muffins hasta 3/4 de su capacidad.

- 7- Hornear: 18-20 minutos



Carrot cake

Maltoven | Maltodextrina

Ingredientes



Rinde 8 porciones

Mezcla seca

- 160 g de harina.
- 1 cdita de polvo de hornear.
- 1/2 cdita bicarbonato de sodio.
- 1 1/2 cdita de canela molida.
- 1/2 cdita de jengibre molido.
- 1/2 cdita de clavo de olor molido.

Mezcla húmeda

- 120 ml de aceite.
- 80 g de azúcar mascabo.
- 60 g de Maltoven.
- 100 g de puré de manzana.
- 3 huevos.
- 1 cdita de esencia de vainilla.

Ingredientes finales

- 130 g de zanahoria rallada.
- 100 g de nueces picadas.



Información Nutricional

Por porción 100 g - 2 rebanadas

Valor energético	271 kcal
Hidratos de Carbono	37,1 g
Proteínas	6,3 g
Grasas	25,9 g
Maltoven	5 g

Procedimiento 40 minutos

- 1-** Poner en un bowl ingredientes secos (harina, polvo de hornear, jengibre, canela, bicarbonato, clavo de olor, Maltoven y mezclar).
- 2-** Batir los huevos e incorporar el resto de los ingredientes húmedos hasta que tengamos una mezcla uniforme.
- 3-** Añadir poco a poco los ingredientes secos a los húmedos y seguir batiendo hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

- 4-** Añadir sin batir la zanahoria rallada con una espátula, también añadir las nueces.
- 5-** Colocar en un molde de budín y llevar al horno 40 minutos o hasta que introduciendo un cuchillo salga seco.



Budín de choclo

Maltoven | Maltodextrina

Ingredientes



Rinde 6 porciones

- 400 g de choclo.
- 5 huevos.
- 200 cc de crema.
- 50 g de manteca.
- 150 g de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 30 g de maltoven.
- Nuez moscada.
- Sal.



Información Nutricional

Por porción 200 g

Valor energético	278 kcal
Hidratos de Carbono	20,8 g
Proteínas	7,25 g
Grasas	18,3 g
Maltoven	5 g

Procedimiento

- 1- Saltear cebolla y ajo.
- 2- Saltear choclo en una sartén con manteca por unos minutos.
- 3- Procesar todo con los huevos, la crema y el Maltoven.
- 4- Condimentar con sal y nuez moscada.
- 5- Llevar a una budinera y cocinar en horno a 160° a baño maría cubriéndola con papel aluminio.
- 6- Dejar enfriar, desmoldar y servir.



Tarta de manzana

Fiberven | Fibra soluble

Ingredientes



Rinde 5 porciones

- 3 manzanas medianas peladas y cortadas en cubos o rodajas finas.
- 3 huevos grandes.
- 150 g de azúcar.
- 25 g de Fiberven.
- 100 g de manteca derretida.
- 180 g de harina 0000.
- 1 cdita de polvo de hornear.
- 1 cda de canela (optativo).
- 1 pizca de sal.
- 100 ml de leche.
- Esencia de vainilla.



Información Nutricional

Por porción 180 g

Valor energético	402 kcal
Hidratos de Carbono	53,4 g
Proteínas	7,25 g
Grasas	17,7 g
Fibra	5,18 g
Fiberven	4,5 g

Procedimiento



25-30 minutos

- 1-** Precalentar el horno a 180°.
Enmanteca y enharina un molde de 22 cm de diámetro.
- 2-** Batir los huevos y el azúcar, hasta obtener una mezcla esponjosa.
- 3-** Añadir la manteca derretida muy de a poco y la esencia de vainilla.
- 4-** Agregar Fiberven disuelta en leche tibia.
- 5-** Tamizar la harina, el polvo de hornear, la canela y la sal. Añadir esos ingredientes

secos a la mezcla húmeda poco a poco con la ayuda de una espátula.

6- Incorporar los cubos de manzana a la masa, importante que se distribuyan de manera pareja.

7- Poner la mezcla en el molde.

8- Hornear 25-30 minutos, horno suave.

9- Dejar enfriar y desmoldar.



Pan de molde

Fiberven | Fibra soluble

Ingredientes  Rinde 10 porciones

- 400 g de harina 000.
- 100 g de avena extra fina.
- 50 g de fibra Fiberven.
- 1 cdita de azúcar.
- 1/2 cdita de sal.
- 1 cucharada de té de levadura seca.
- 200 ml de agua tibia.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de semilla de girasol o chía para decorar.



Información Nutricional

Por porción 78 g

Valor energético	227,19 kcal
Hidratos de Carbono	36,1 g
Proteínas	5,5 g
Grasas	56,7 g
Fibra	6,5 g
Fiberven	4,5 g

Procedimiento  30 a 40 minutos

- 1- Mezclar en un bowl la harina integral, la avena, la sal y el azúcar.
- 2- Disolver la levadura con el agua tibia.
- 3- Agregar el aceite de oliva.
- 4- Agregar Fiberven disuelto en agua tibia.
- 5- Incorporar, poco a poco el líquido a la mezcla de secos.
La masa debe quedar suave, un poco esponjosa pero manejable.
- 6- Amasar en superficie enharinada.

- 7- Primer leudado: dejar en ambiente cálido tapado hasta duplicar su tamaño (aproximadamente una hora).
- 8- Desgasificar la masa (presiona suavemente para sacar el aire) y dale forma de cilindro.
Dejar tapado en el molde que vas a utilizar, 30-40 minutos hasta que la masa suba casi al borde del molde.
- 9- Agregar semillas en superficie.

- 10- Llevar al horno precalentado a 180° 30-40 minutos.
- 11- Enfriar y cortar en 10 rodajas y frezar si no lo vas a consumir todo.



Budín de vainilla

Proteven | Proteína de suero de leche, Calcio y Vitamina D

Ingredientes  Rinde 10 porciones

- 3 huevos.
- 2 scoop de Proteven vainilla.
- 120 cc de aceite.
- Esencia de vainilla.
- 200 g de azúcar.
- 250 g de harina 0000.
- 1 cdita de polvo de hornear.
- 100 cc de leche.



Información Nutricional	
Por porción 100 g	
Valor energético	306,6 kcal
Hidratos de Carbono	34 g
Proteínas	7,5 g
Grasas	15 g
Proteven vainilla	4 g

Procedimiento  35 a 40 minutos

Instrucciones

- 1- Precalentar el horno a 180°.
- 2- Poner en un bowl el aceite, el azúcar, los huevos y la vainilla.
- 3- Batir a mano o batidora hasta obtener una crema homogénea y de color blanquecina.
- 4- Agregar una taza de harina y polvo de hornear y mezclar en forma envolvente con espátula.
- 5- Agregar la mitad de la leche y mezclar.
- 6- Agregar la segunda taza de harina y mezclar.
- 7- Agregar el resto de la leche. Poner en un molde y espolvorear con azúcar.
- 8- Llevar al horno 35 a 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga seco.



Tarta de espinaca integral

Proteven | Proteína de suero de leche, Calcio y Vitamina D

Ingredientes



Rinde 6 porciones

Masa integral

- 140 g de harina integral.
- 140 g de harina 000.
- 1 scoop de Proteven neutro.
- 80 g de manteca.
- 150 cc de agua fría para formar la masa.
- 1 huevo.
- 1 pizca de sal.

Relleno

- 500 g de espinaca cocida.
- 5 huevos enteros.
- 1 scoop de Proteven neutro.
- 250 g de queso Por Salut.
- 150 g de queso crema.
- 50 g de queso rallado.
- 1 cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cdas de aceite de oliva.
- Sal, pimienta y nuez moscada.

Procedimiento



30 minutos

Masa

- 1- Mezclar en un bowl las harinas, la sal y el Proteven.
- 2- Añadir la manteca hasta obtener una textura arenosa.
- 3- Agregar el agua fría hasta formar la masa.
- 4- Estirar la masa sobre una superficie enharinada y colocarla en un molde.
- 5- Pinchar la base con un tenedor y hornearla a 180°, 10 minutos (precocción).

Relleno

- 1- Sofreír en oliva, cebolla y el ajo.
- 2- Agregar las espinacas sin líquido.
- 3- Cocinar por unos minutos y condimentar.
- 4- Mezclar el queso crema, queso rallado, queso fresco, huevos, espinaca y el Proteven.

Montar y hornear

- 1- Verter el relleno sobre la masa precocida.
- 2- Llevar al horno 180° y cocinar 25-30 minutos hasta que el relleno esté firme y ligeramente dorado.



Información Nutricional

Por porción 302 g

Valor energético	561 kcal
Hidratos de Carbono	39,83 g
Proteínas	33,6 g
Grasas	29,7 g
Proteven neutro	6,6 g



Hamburguesas de legumbres y verduras

Proteven | Proteína de suero de leche, Calcio y Vitamina D

Ingredientes



Rinde 6 porciones

- 200 g de porotos crudos, pueden ser rojos, blancos o lentejas.
- 50 g de avena extra fina.
- 140 g de cebolla picada (1 mediana).
- 100 g de calabaza rallada.
- 100 g de zanahoria rallada.
- 20 g de harina integral (2 cdas).
- 20 g de queso rallado.
- 1 diente de ajo picado, sal y pimentón dulce.
- 2 scoop de Proteven neutro.



Información Nutricional

Por porción 132 g - 1 unidad

Valor energético	221,14 kcal
Hidratos de Carbono	31,5 g
Proteínas	16,4 g
Grasas	2,7 g
Proteven neutro	6,6 g

Procedimiento



30 minutos

- 1- Procesar los porotos.
- 2- Mezclar los porotos con la avena, sal, queso rallado, zapallo, zanahoria, cebolla y ajo. Agregar la harina integral hasta obtener una masa homogénea.
 - Si la masa está húmeda agregar harina, si la notas seca agregar aceite o agua.
- 3- Formar las hamburguesas: dividir la masa en 6 porciones iguales y dale forma.
- 4- Dejar reposar la masa 20 minutos en refrigerador para que tome firmeza.

- 5- Cocinar en placa en horno hasta que se doren de ambos lados.

Podés acompañar con una salsa de yogurt, mostaza, jugo de limón, sal, aceite de oliva y hierbas.

Proteven aporta Proteína de alto valor biológico, de fácil absorción y digestión. Favorece la regeneración de la masa muscular y el fortalecimiento de los huesos.



Turrón de avena

Proteven | Proteína de suero de leche, Calcio y Vitamina D

Ingredientes



Rinde 8 porciones

- 100 g de avena arrollada.
- 1 paquete de galletitas de agua tipo criollitas.
- 2 scoop de Proteven chocolate.
- 400 g de manteca de maní.
- 100 g de miel.
- 20 g de cacao en polvo.
- 200 g chocolate al 70% para bañar el turrón. (opcional)



Información Nutricional

Por porción 135 g

Valor energético	291,4 kcal
Hidratos de Carbono	45,95 g
Proteínas	9,2 g
Grasas	7,8 g
Proteven chocolate	5 g

Procedimiento

- 1- Mezclar en un bowl, cacao, manteca de maní, miel, Proteven y avena.
- 2- Para el armado alternar galletitas y la mezcla de avena.
- 3- Sumar 4 capas, terminar con la mezcla de avena, enfriar.
- 4- Bañar con chocolate.
- 5- Dejar enfriar en heladera para que se endurezca y cortar en cuadrados.
 - Otra manera de armado es procesar todo incluidas las galletitas, poner en molde y enfriar.
- 6- Cortar porciones individuales.



Laboratorio ENA
Nutrición Médica

Recetas creadas por
Eugenia Castro para Laboratorio ENA.

Lic. en Nutrición,
Jefa de servicio de Alimentación del Hospital Italiano.
IAG instituto argentino de gastronomía
Ariel Rodríguez Palacios-Osvaldo Gross.