



Las recetas contenidas en este recetario han sido diseñadas por las siguientes instituciones:

- Dpto. de Alimentación de la **Asociación Española**
- Equipo de Nutrición Bariátrica y Metabólica de **CARMELO/ Clínica BARYS Montevideo**
- Dpto. de Nutrición-Dietoterapia y Dpto. de Servicios Gastronómicos del **Hospital Británico**
- Dpto. Nutrición del **Hospital de Clínicas**
- Dpto. de Nutrición del **Hospital Evangélico**
- Dpto. Nutrición del **Hospital Maciel**
- Servicio de Alimentación del **Hospital Pasteur**
- Dpto. de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del **Hospital Pereira Rossell**
- Lic. en Nutrición Débora Sotelo, **Salto**
- Dpto. de Nutrición del **Servicio Médico Integral**
- Dpto. de Nutrición de **Sociedad Universal S. P. S. - Hospital Italiano**

Y elaboradas por la Chef **Mery Bernardi**.



Índice de recetas

Helado de maracuyá	CN PLUS	Pág. 2 y 3
Crumble de manzana cítrico	CN PLUS	Pág. 4 y 5
Mug Cake de banana	CN HIPERPLUS	Pág. 6 y 7
Cheese Cake	PWP	Pág. 8 y 9
Cookies de avena, nueces y naranja	CN PEDIÁTRICO STANDARD	Pág. 10 y 11
Mousse de dulce de leche	CN PEDIÁTRICO STANDARD	Pág. 12 y 13
Tarta de frutas	CN STANDARD	Pág. 14 y 15
Mousse de chocolate raw	CN STANDARD	Pág. 16 y 17
Soufflé de calabaza, hongos y queso	CN DIABETIC	Pág. 18 y 19
Lenguado a la Florentina	CN PLUS	Pág. 20 y 21
Tarta de coco	CN RENAL	Pág. 22 y 23
Crema de maracuyá	CN PLUS	Pág. 24 y 25
Flan de manzana	CN PLUS	Pág. 26 y 27
Mousse de durazno	ESPESANTE	Pág. 28 y 29
Postre de frutilla y chocolate	REDUSHAKE	Pág. 30 y 31
Budín de pan	CN RENAL	Pág. 32 y 33
Torta de manzana sin harina ni azúcar	CN DIABETIC	Pág. 34 y 35
Mousse-helado de frutilla y naranja	CN PLUS	Pág. 36 y 37
Falso Tiramisú	CN PLUS	Pág. 38 y 39
Mousse de chocolate	CN PEDIÁTRICO STANDARD	Pág. 40 y 41
Helado de banana	CN PEDIÁTRICO STANDARD	Pág. 42 y 43
Licudo Redushake de frutilla	REDUSHAKE	Pág. 44 y 45
Licudo Redushake de chocolate	REDUSHAKE	Pág. 46 y 47
Licudo PWP de vainilla	PWP	Pág. 48 y 49
Barrita de cereal helada de PWP de frutilla	PWP	Pág. 50 y 51
Tiernas hamburguesas de lentejas	CN PEDIÁTRICO PLUS	Pág. 52 y 53
Salsa rosa para pasta	CN PEDIÁTRICO PLUS	Pág. 54 y 55
Sopa crema de verduras y albahaca	CN PLUS	Pág. 56 y 57
Churrasquito con puré de queso	CN PLUS	Pág. 58 y 59
Pollo al curry con leche de coco	CN PLUS	Pág. 60 y 61
Pastel de carne con papa rosada	CN PEDIÁTRICO PLUS	Pág. 62, 63 y 64

Helado de maracuyá

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sin sabor

Ingredientes



2 medidas de CN
Plus sin sabor



60 ml de pulpa
de maracuyá



20 ml de crema
de leche



20 ml de leche
condensada

Procedimiento

Mixear todos los ingredientes hasta obtener una crema. Para el maracuyá, lo ideal es conseguir la pulpa natural, con las semillas incluso, y no un concentrado. Verter la mezcla en un molde para helado palito e insertar el palito. De lo contrario servir en un cuenco individual apto para congelador. Tapar con film y congelar por varias horas.

Al momento de consumir, se puede bañar con chocolate amargo derretido y espolvorear con nueces caramelizadas picadas.

Helado de maracuyá

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**

-  Apto para celíacos
-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

Helado fortificado en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Helado</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	465	218
Proteínas (g)	14,7	3,7

Agregarle CN PLUS sin sabor al helado, logra un alimento que aporta más del doble de la energía y cuatro veces más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



Recetario
mixing

Crumble de manzana cítrico

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sabor vainilla

Ingredientes

CAPA INFERIOR:



½ manzana grande



1,5 cda. de azúcar rubia



1 pizca de canela en polvo



8 gotas de limón



Ralladura de jengibre a gusto

CAPA SUPERIOR:



1,5 medidas de CN Plus sabor vainilla



1 cda. de azúcar rubia



4 cdas. de avena arrollada



1 cda. de coco rallado + 1 cta. de aceite de coco (opcional)



3 cdas. de aceite neutro tipo girasol



5 g de manteca s/s



1 cta. de canela en polvo



10 g de nueces



4 almendras

Procedimiento

PARA LA CAPA INFERIOR:

Pelar la manzana y picarla en cubitos. Poner los cubitos en un ramekin o pote individual apto para horno. Agregar el resto de los ingredientes por encima. Reservar y preparar la capa superior.

PARA LA CAPA SUPERIOR:

Picar apenas las nueces y las almendras. Mezclar todos los ingredientes con la mano hasta que quede una preparación arenosa. Volcar encima de las manzanas y hornear por 30 minutos, hasta que quede dorado y crocante. Comer tibio o frío.

Crumble de manzana cítrico

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sabor vainilla

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Crumble fortificado en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Crumble</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	727	542
Proteínas (g)	15,7	7,4

Al agregarle CN PLUS sabor vainilla al Crumble, se logra un alimento que aporta un 35% más de energía y el doble de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Mug cake de banana

Adicionado de vitaminas y minerales con **CN HIPERPLUS** sabor vainilla

Ingredientes



1 huevo



2,5 cdas.
de azúcar



2 cdas.
de leche



2 cdas. de crema
de leche



1 banana
madura (chica)



2 cdas. de
harina 0000



8 g de
nueces



1 medida de
CN HIPERPLUS
sabor vainilla

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes (en este orden) en una taza grande y alta, con la ayuda de un tenedor o cuchara.

Llevar al microondas por 3 minutos a potencia máxima.

Una vez que esté pronto, servir con crema batida, helado o dulce de leche.

Mug cake de banana

Adicionado de vitaminas y minerales con **CN HIPERPLUS** sabor vainilla

-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

Torta hipercalórica e hiperproteica, adicionada de vitaminas y minerales

<i>Mug cake</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	536	411
Proteínas (g)	18,3	11,3

Al agregarle CN HIPERPLUS sabor vainilla al Mug cake, se logra un alimento que aporta casi un 40% más de energía y más del doble de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Cheese cake

con PWP sabor vainilla

Ingredientes



2 medidas de PWP
sabor vainilla



130 g de queso
blanco light



1 cta. de miel



ralladura de un limón
+ gotas de limón
a gusto



2 gotas de
esencia de
vainilla



½ cta. de gelatina
sin sabor + 2 ctas. de
agua fría para hidratar



10 ml de agua
caliente



8 g de mermelada
light de frutillas



15 g de castañas
de cajú



1 frutilla
para decorar

Procedimiento

Hidratar las castañas en agua durante unas horas. Picarlas muy chiquititas y utilizarlas como base del postre. Elegir un vaso o taza y poner la base en el fondo.

Cortar láminas de frutilla y decorar en las paredes.

Poner la gelatina en un recipiente e hidratar con las 2 ctas de agua fría. Luego de 3 minutos, disolver la gelatina en 10 ml de agua caliente.

Mezclar en un bowl el queso crema, la miel, la ralladura de limón, la gelatina disuelta y el PWP sabor vainilla. Mezclar muy bien hasta que no queden grumos. Verter la preparación sobre la base de castañas. Decorar con mermelada, frutilla fresca y menta.

La receta rinde 2 porciones de aproximadamente 114 g cada una. Si se busca lograr una preparación con menos calorías, se pueden eliminar las castañas de cajú de la base.

Cheese cake

Con PWP sabor vainilla

✦ Postre hiperproteico fortificado con Power Whey Protein sabor vainilla

Cheese cake hiperproteico y bajo en calorías

Cheese cake

1 Porción

	Con PWP	Sin PWP
Energía (Kcal)	152	76
Proteínas (g)	24,4	5,9

Agregarle PWP sabor vainilla al Cheese cake, logra un alimento que aporta 4 veces más de proteínas, y además agrega 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Cookies de avena, nueces y naranja

Fortificadas en energía con **CN PEDIÁTRICO STANDARD**
sabor vainilla

Ingredientes



5 medidas de CN Pediátrico
Standard sabor vainilla



1 huevo



3,5 cdas. de aceite
neutro



1 cda. de esencia
de vainilla



1 cda. de cáscara
de naranja rallada



4 cdas. de
azúcar



115 g de
avena arrollada



60 g de
harina 0000



1,5 cta. de
polvo de hornear



¼ cta.
de sal



60 g de
nueces

Procedimiento

Batir con tenedor el huevo, el aceite, la vainilla y la ralladura de naranja. Agregar gradualmente el azúcar. Luego agregar la harina, el CN Pediátrico Standard vainilla y las nueces, mezclando muy bien. Por último, agregar la harina junto con el polvo de hornear y la sal. Unir bien y formar seis cookies en una asadera con papel manteca. Hornear aproximadamente 20 minutos (hasta que estén dorados).

La receta rinde 6 cookies de aproximadamente 68 g cada una.

Cookies de avena, nueces y naranja

Fortificadas en energía con **CN PEDIÁTRICO STANDARD** sabor vainilla

- Nutrición completa y balanceada
- 14 vitaminas y 14 minerales

Galletitas fortificadas en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Cookies</i> 1 galletita	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	331	289
Proteínas (g)	9,5	8,2

Agregarle CN PEDIÁTRICO STANDARD sabor vainilla a las cookies, logra un alimento que aporta un 15% más de energía y 15% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Mousse de dulce de leche

Fortificada en energía con **CN PEDIÁTRICO STANDARD**
sabor vainilla

Ingredientes



4 medidas de CN Pediátrico
Standard sabor vainilla



1 cda. de
queso crema



1 cda. de
dulce de leche



4 cdas.
de leche



Salsa de
chocolate



Barquillos o
cookies de chocolate



Chocolate semi-amargo
para decorar

Procedimiento

Batir el queso crema con la leche y el dulce de leche. Agregar el CN Pediátrico sabor Vainilla. Colocar en el fondo de un vaso, trocitos de barquillo o de cookies de chocolate. Verter la mousse. Decorar por encima con chocolate rallado, salsa de chocolate y barquillo.

Mousse de dulce de leche

Fortificada en energía con **CN PEDIÁTRICO STANDARD** sabor vainilla

-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

Mousse fortificada en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Mousse</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	404	235
Proteínas (g)	14,8	9,6

Agregarle CN PEDIÁTRICO STANDARD sabor vainilla a la Mousse, logra un alimento que aporta un 70% más de energía y 55% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Tarta de frutas

Fortificada en energía con **CN STANDARD sin sabor**

Ingredientes



2 medidas de CN Standard sin sabor



½ taza de granola



3 o 4 dátiles sin carozo



1 clavo de olor



Ralladura de naranja + gotas de naranja



50 ml de yogurt natural



Frutas a gusto

Procedimiento

Hidratar los dátiles en agua hasta que ablanden (aprox 1 hora). Procesar la granola junto con el CN Standard sin sabor, el clavo de olor rallado, la ralladura de naranja y los dátiles remojados. En caso de ser necesario, agregar gotas de limón hasta formar una masa. En un molde de tarteleta individual (con separador de nylon o con papel manteca), forrar la base y las paredes del molde con la masa lograda. Llevar al congelador por 20 minutos. Sacar y verter el yogurt natural. Decorar con frutas a gusto, hojitas de menta, semillas de chía y, si se desea, miel en hilos. Volver a colocar en la heladera, y cuando enfríe desmoldar, quitar el separador y servir.

Tarta de frutas

Fortificada en energía con **CN STANDARD sin sabor**

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Tarta fortificada en energía, proteínas, vitaminas y minerales

<i>Tarta</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	571	341
Proteínas (g)	15,8	7,1

Agregarle CN STANDARD sin sabor a la Tarta logra un alimento que aporta un **67% más de energía** y más del doble de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Mousse de chocolate raw

Fortificada en energía con **CN STANDARD** sabor vainilla

Ingredientes



2 medidas de CN
Standard sabor vainilla



½ palta



½ banana



3 cdas. de
cacao



Virutas de chocolate
amargo y cacao en
polvo para decorar

Procedimiento

Mixear la palta, la banana y el cacao en polvo. Agregar el CN Standard sabor vainilla. Mezclar muy bien hasta obtener una preparación homogénea. Servir y enfriar en heladera por al menos 1 hora.

Mousse de chocolate raw

Fortificada en energía con **CN STANDARD** sabor vainilla

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Mousse fortificada en energía, proteínas, vitaminas y minerales

<i>Mousse</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	514	264
Proteínas (g)	14,5	5,8

Agregarle CN STANDARD sabor vainilla a la Mousse logra un alimento que aporta el doble de energía y casi 3 veces más proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing



Soufflé de calabaza, hongos y queso

Fortificado en energía con **CN DIABETIC sin sabor**

Ingredientes



2 medidas de CN
Diabetic sin sabor



180 g de puré
de calabaza



2 cdas. de
queso rallado



2 fetas de
mozzarella



1 cda. de
hongos frescos



1 cta. de
Ciboulette



1/4 cta. de polvo
de hornear



1 cda. de
aceite de oliva



Sal y pimienta
a gusto



Pizca de
nuez moscada



1 clara
de huevo

Procedimiento

Saltear los hongos frescos con el aceite de oliva y la ciboulette picadita. Retirar del fuego. Hornear la calabaza condimentada a gusto, y cuando esté cocida hacer un puré. Mezclar los hongos con la calabaza, el queso rallado (guardar un poco para poner por encima al final), el polvo de hornear, los condimentos, la mozzarella rallada, CN Diabetic sin sabor y, por último, la clara -que previamente batimos a nieve-. Colocar la mezcla en un recipiente individual apto para horno, y hornear aprox. 25 minutos, hasta que el soufflé esté dorado y cocido. Sacar del horno y consumir inmediatamente.

Soufflé de calabaza, hongos y queso

Fortificado en energía con **CN DIABETIC sin sabor**

-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

**Soufflé fortificado en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra.
Bajo en carbohidratos simples para personas con diabetes.**

<i>Soufflé</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	520	251
Proteínas (g)	28,5	16,5

Agregarle CN DIABETIC sin sabor al Soufflé logra un alimento que aporta el doble de energía y casi 75% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Lenguado a la Florentina

Fortificado en energía con **CN PLUS** sin sabor

Ingredientes



1 filete de pescado
sin espinas (aprox. 160g)



20 g de
espinacas



30 g de
cebolla



10 g de
morrón



30 g de
queso magro



10 g de queso
parmesano



5 cc de
aceite de oliva



Sal y pimienta
a gusto

Salsa Blanca



2 medidas de CN
Plus sin sabor



60 cc de
leche entera



1 medida
de Espesante



Pizca
de sal



Nuez moscada
a gusto



20 g de
espinaca

Procedimiento

Primero corroborar que el pescado no tenga espinas.

Cortar la cebolla y el morrón en juliana y saltear con el aceite de oliva. Picar la espinaca estilo chiffonade (tiritas finas sin el tronco) y agregar a las verduras. Saltear y condimentar a gusto. Quitar del fuego y reservar. Picar el queso magro en tiritas y rallar el parmesano.

SALSA BLANCA: En un bowl pequeño mezclar una medida de Espesante en 60cc de leche entera. Dejar reposar hasta que espese. Condimentar y agregar el CN Plus sin sabor. Mezclar muy bien y finalizar con la espinaca picada también en chiffonade.

Montaje: en una asadera pequeña, platina para horno o fuente individual, rociar apenas con aceite de oliva en la base y colocar las verduras salteadas. Encima agregar el pescado crudo y condimentar. Disponer por arriba de éste las tiras de queso magro y por encima la salsa blanca. Finalizar con un toque de queso rallado.

Hornear todo a 180°C por 20 minutos aprox., hasta que el pescado esté cocido pero cuidando de que no se reseque.

Lenguado a la Florentina

Fortificado en energía con **CN PLUS sin sabor**

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Salsa blanca fortificada en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Lenguado</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	660	413
Proteínas (g)	61,9	50,9

Agregarle CN PLUS sin sabor al Lenguado logra un alimento que aporta un 60% más de energía y un 22% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



Tarta de coco

Fortificada en energía con **CN RENAL** sabor dulce de leche

Ingredientes



3 medidas de CN Renal sabor dulce de leche



10 g de manteca sin sal



3 cdas. de azúcar



1 clara y 1 yema



2 cdas. de dulce de leche



4 cdas. de coco rallado

Procedimiento

Mezclar la manteca fría con 2 cdas. de azúcar, la yema y el CN Renal sabor dulce de leche, comenzando con una cuchara y luego con las manos, hasta que se forme una masa. En caso de ser necesario, agregar 1 o 2 cdas. de agua. Forrar una tartera individual con papel manteca, estirando a continuación esta masa (cubriendo la base y los bordes). Agregar por arriba el dulce de leche.

Aparte, batir la clara junto con 1 cda. de azúcar hasta conseguir el punto nieve. Apagar la batidora e incorporar el coco rallado con movimientos envolventes. Con una cuchara poner suavemente el merengue sobre el dulce de leche y llevar al horno por 25 minutos a 180°C.

Tarta de coco

Fortificada en energía con **CN RENAL** sabor dulce de leche

- ☉ Nutrición completa y balanceada
- ☉ 14 vitaminas y 14 minerales

**Tarta fortificada en energía con vitaminas y minerales
ajustados para personas con insuficiencia renal**

<i>Tarta</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	852	467
Proteínas (g)	25,1	10,8

Agregarle CN RENAL sabor dulce de leche a la Tarta logra un alimento que aporta un **83%** más de energía y más del doble de proteínas, además de agregar **14** vitaminas y **14** minerales.



Recetario
mixing

Crema de maracuyá

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**

Ingredientes



2 medidas de CN Plus sin sabor



150 cc de leche descremada



15 g de azúcar



12 g de almidón de maíz



Cantidad necesaria de agua para diluir



45 g de pulpa de maracuyá

Procedimiento

Disponer la leche en una olla con 10 gramos de azúcar. Llevar a fuego y calentar. En un bowl diluir el almidón de maíz junto con el azúcar restante y la cantidad necesaria de agua. Antes que rompa el hervor, agregar la mezcla anterior y cocinar durante 3 minutos aproximadamente. Retirar del fuego, dejar entibiar, agregar la pulpa de maracuyá y el CN PLUS. Incorporar bien todo. Servir en recipiente y tapar. Llevar de inmediato a una cámara de frío.

Opcional: Sustituir azúcar por 3 ctas. de edulcorante en polvo.

Crema de maracujá

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**



Nutrición completa y balanceada



14 vitaminas y 14 minerales

Crema fortificada en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Crema</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	426	179
Proteínas (g)	16,8	5,8

Agregarle CN PLUS sin sabor a la Crema logra un alimento que aporta más del doble de energía y casi 3 veces más proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



Flan de manzana

Fortificado en energía con **CN PLUS** sabor vainilla

Ingredientes



2 medidas de CN
Plus sabor vainilla



100 g de
manzana verde



1 huevo
+ 2 claras



300 ml
de leche



70 g de
azúcar



15 g de fécula
de maíz

Caramelo



100 g de
azúcar



50 ml de
agua

Procedimiento

Caramelizar en una flanera el agua y el azúcar, hasta que tome color y consistencia de caramelo (o caramelizar 4 potes de creme brulée o flaneras individuales).

Rallar las manzanas, agregar la fécula de maíz, 20 g de azúcar y cocinar a fuego medio unos minutos. Colocar en un bowl y dejar enfriar. Agregar el huevo y las claras a la mezcla con batidor de mano.

Calentar en una cacerola la leche y 50 g de azúcar, e integrar a la preparación anterior. Agregar el CN Plus, siempre revolviendo con un batidor de mano. Colocar los ingredientes en el/los moldes caramelizados y llevar a una asadera a baño maría, llenando con agua caliente hasta $\frac{3}{4}$ del volumen de la asadera. Hornear a 180°C durante 30 minutos, o hasta que esté firme.

La receta rinde 3 porciones.

Flan de manzana

Fortificado en energía con **CN PLUS** sabor vainilla

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Flan fortificado en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

 1 porción	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	469	366
Proteínas (g)	12,2	7,6

Agregarle CN PLUS sabor vainilla al Flan logra un alimento que aporta un 30% más de energía y un 60% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



Recetario
mixing

Mousse de durazno

Con **ESPESANTE**

Ingredientes



4 medidas de
Espesante



2 mitades de
duraznos en almíbar



2 cdas. de
queso crema



4 plantillas



1 cda. de azúcar
impalpable



esencia
de vainilla

Procedimiento

Humedecer las plantillas con parte del almíbar de los duraznos. Licuar las mitades de duraznos con el espesante. Batir el queso con el azúcar impalpable y la vainilla hasta que esté cremoso. Mezclar el licuado de durazno con el queso. Colocar en una copa o compotera las plantillas en la base y luego la mezcla de durazno. Llevar a heladera hasta el momento de servir. La receta rinde 2 porciones.

Mousse de durazno

Con **ESPESANTE**

Mousse
1 porción

Con **ESPESANTE**

Energía (Kcal)

329

Proteínas (g)

3,8

La utilización del **ESPESANTE** logra una consistencia más densa para personas con problemas deglutorios.

Recetario
mixing

Postre de frutilla y chocolate

Para dietas de adelgazamiento con **REDUSHAKE** sabor chocolate

Ingredientes



1 medida de Redushake
sabor chocolate



400 cc de
yogurt natural
descremado



400 g de
frutillas



Edulcorante
en polvo a gusto



2 claras



Gelatina
sin sabor (14 g)



350 cc
de agua

Procedimiento

Hidratar la gelatina (gelatina + 100 cc de agua caliente y 100 cc de agua fría). Licuar las frutillas. Mezclar el yogurt con la gelatina disuelta. En un bowl, mezclar las frutillas licuadas, el yogurt + gelatina, y el edulcorante a gusto. Mezclar bien todo. Batir las claras a nieve e incorporarlas delicadamente. Humedecer un molde y verter la preparación allí. Llevar a la heladera durante cuatro horas.

Salsa espumosa de chocolate

En un bowl de batidora, batir 250 cc de agua con 1 medida de REDUSHAKE sabor chocolate, hasta que quede bien espumoso y homogéneo. Si desea puede agregar edulcorante a gusto. Dejar enfriar. Servir el postre en 4 copas grandes con la salsa Redushake por encima de cada porción. Mantener refrigerado a la mínima temperatura (pero no congelar) hasta el momento de servir. La receta rinde 4 porciones.

Postre de brutilla y chocolate

Para dietas de adelgazamiento con **REDUSHAKE**
sabor chocolate

 Apto para celíacos

Postre
1 porción

Con REDUSHAKE

Energía (Kcal)

100

Proteínas (g)

12

La utilización de REDUSHAKE sabor chocolate permite un postre de bajas calorías.

Recetario
mixing

Budín de pan

Fortificado en energía con **CN RENAL** sabor dulce de leche

Ingredientes



12 medidas de CN Renal sabor dulce de leche



200 g de migas de pan



600 cc de leche



60 g de azúcar + 1/2 taza para el caramelo



3 huevos



esencia de vainilla



25 g de dulce de membrillo

Procedimiento

Hacer un caramelo claro y esparcir en una asadera de aluminio o moldes individuales.

Calentar la leche y mezclar con CN Renal sabor dulce de leche.

Remojar el pan en la leche caliente. Batir ligeramente los huevos junto con el azúcar y la vainilla. Mezclar ambas preparaciones. Colocar la mezcla en la budinera caramelizada. Cortar el dulce de membrillo en cubos pequeños y distribuirlos en las budineras en forma pareja. Hornear a baño maría hasta que tome color la superficie.

La receta rinde 6 porciones.

Budín de pan

Fortificado en energía con **CN RENAL** sabor dulce de leche

-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

**Budín fortificado en energía con vitaminas y minerales
ajustados para personas con insuficiencia renal**

Budín
1 porción

	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	533	277
Proteínas (g)	16,5	7

Agregarle CN RENAL sabor dulce de leche al Budín logra un alimento que aporta casi el doble de energía y más del doble de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



Torta de Manzana sin harina y sin azúcar.

Fortificada en energía con **CN DIABETIC** sabor vainilla

Ingredientes



400 g de
CN Diabetic
sabor vainilla



1,5 kg de
manzanas



20 huevos



5 cc Edulcorante
sucralosa



20 g de polvo
de hornear



1 cucharadita
de Canela



esencia
de vainilla

Procedimiento

Batir los huevos hasta punto letra, luego incorporar vainilla y el edulcorante. Por otro lado, tamizar el CN Diabetic y el polvo de hornear. Unir todo con movimiento envolvente y agregar la manzana -previamente cortada en láminas- junto con la canela. Llevar a horno moderado 15 minutos. La receta rinde 18 porciones.

Torta de Manzana sin harina y sin azúcar.

Fortificada en energía con **CN DIABETIC** sabor vainilla

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Torta fortificada en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

<i>Torta</i> 1 porción	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	240	129
Proteínas (g)	11,6	6,7

Agregarle CN DIABETIC sabor vainilla a la torta le aporta casi el doble de energía y un 75% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Mousse-helado de frutilla y naranja

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sabor vainilla

Ingredientes



2 medidas de CN
Plus sabor vainilla



3 frutillas



1 naranja



1 ½ medidas de Espesante



150 ml de agua



1 cta. de miel

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en un bowl y refrigerar mientras preparamos la presentación.

- 4 frutillas para decorar
- 1 cta. de azúcar

Macerar las frutillas cortadas en mitades con el azúcar, hasta que larguen su jugo. Disponer cada mitad en una copa o pote de vidrio transparente, con la parte interior hacia afuera. Una vez que la mousse haya tomado cuerpo, verterla en la copa tapando las frutillas. Refrigerar o freezar, según si queremos una mousse o un helado.

Mousse-helado de brutilla y naranja

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sabor vainilla

- Sin lactosa
- Apto para celíacos
- Nutrición completa y balanceada
- 14 vitaminas y 14 minerales

Mousse enriquecida en energía, proteínas, vitaminas y minerales

<i>Mousse</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	400	125
Proteínas (g)	12,5	1,5

Agregarle CN PLUS sabor vainilla a una Mousse, le aumenta casi 4 veces su aporte de energía, y 8 veces su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Falso Tiramisú

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sabor vainilla

Ingredientes



2 medidas de CN
Plus sabor vainilla



80 g de
mascarpone



70 ml de leche
semidescremada



½ cda. de café
instantáneo



1 cda. de azúcar
impalpable (5 g)



4 cdas. de
agua tibia



3 plantillas



Cacao en
polvo

Procedimiento

Mezclar el queso mascarpone con la leche y el azúcar, ayudándonos con un batidor manual. Agregar el CN Plus sabor vainilla y batir hasta que no queden grumos.

Por otro lado, disolver el café con el agua.

Montar el postre poniendo una capa de plantillas en la base de un frasco o vaso individual. Mojar las plantillas con el café. Poner la mitad de la preparación de mascarpone y CN Plus vainilla. Luego otra capa de plantillas. Mojarlas con el café que nos queda y finalizar con el resto de la crema. Espolvorear cacao en polvo y tapar. Llevar a la heladera durante al menos 4 horas antes de consumir. Se puede hacer una versión con menos mascarpone y más leche.

Falso Tiramisú

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS** sabor vainilla

- Nutrición completa y balanceada
- 14 vitaminas y 14 minerales

Postre Hipercalórico e Hiperproteico, fortificado en vitaminas y minerales

<i>Tiramisú</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	760	513
Proteínas (g)	20,8	9,8

Agregarle CN PLUS sabor vainilla al Tiramisú, le aumenta un 50% su aporte de energía, y 100% su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Mousse de chocolate

Fortificada en nutrientes con **CN PEDIÁTRICO STANDARD** sabor chocolate

Ingredientes



5 medidas de
CN Pediátrico Standard
sabor chocolate



1 yogurt
integral natural



1 cda. de
cacao en polvo



1 medida de Espesante



Cookies de
chocolate molidas



Chocolate
rallado

Procedimiento

Mezclar con batidor manual el yogurt con el cacao en polvo y el CN Pediátrico sabor chocolate. Agregar el espesante y reservar.

Presentar el postre en un jarrito o compotera individual. Hacer una capa base con cookies de chocolate picadas. Verter la mousse encima del colchón de cookies y rallar chocolate por encima. Llevar a la heladera antes de servir.

Mousse de chocolate

Fortificada en nutrientes con **CN PEDIÁTRICO STANDARD** sabor chocolate

-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

Mousse enriquecida en energía, proteínas, vitaminas y minerales

<i>Mousse</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	636	405
Proteínas (g)	19,1	12,6

Agregarle CN PEDIÁTRICO STANDARD sabor chocolate a la Mousse, le aumenta un 57% su aporte de energía, y 50% su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Helado de banana

Fortificado en energía con **CN PEDIÁTRICO STANDARD** sabor vainilla.

Ingredientes



5 medidas de
CN Pediátrico Standard
sabor vainilla



1 banana



1 cda. de
coco rallado



Grageas de
colores a gusto

Procedimiento

Tostar un poco de coco rallado en un sartén hasta que quede doradito. Reservar. Procesar la banana con el CN Pediátrico Standard sabor vainilla. Pasar la mezcla a un cuenco y freezar por al menos 4 horas, hasta que tenga consistencia de helado. Servir sobre un cucurucho o pote individual. Espolvorear coco y grageas de colores. Consumir inmediatamente.

Helado de banana

Fortificado en energía con **CN PEDIÁTRICO STANDARD** sabor vainilla.

-  Sin lactosa
-  Apto para celíacos
-  Con todas las vitaminas y minerales.

Helado fortificado en energía, proteínas, vitaminas y minerales

<i>Helado</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	324	112
Proteínas (g)	7,8	1,3

Agregarle CN PEDIÁTRICO STANDARD sabor vainilla al helado de banana, le aumenta casi 3 veces su aporte de energía, y 6 veces su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Licuada Redushake de frutilla

Para dietas de adelgazamiento

Ingredientes



1 medida de
Redushake sabor frutilla



5 frutillas



200 ml de agua



Puñadito de
menta fresca



3 cubos
de hielo

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes hasta formar un batido cremoso y homogéneo.
Servir y consumir.

Licuada Redushake de frutilla

Para dietas de adelgazamiento

- 🍓 Sin lactosa
- 🍓 Apto para celíacos
- 🍓 Un batido sustituye una comida completa
- 🍓 145 kcal por batido
- 🍓 Con todas las vitaminas y minerales

Esta receta logra un licuado de muy bajas calorías, para dietas con sustitución parcial de comidas. Al ser preparado con agua, es apto para intolerantes a la lactosa.

Recetario
mixing

Licudo Redushake de chocolate

Para dietas de adelgazamiento

Ingredientes



1 medida de
Redushake sabor chocolate



250 ml de leche
descremada



¼ cta. de canela
en polvo



2 nueces enteras



3 cubos de hielo

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes hasta formar un batido cremoso y homogéneo.
Servir y consumir.

Licuada Redushake de chocolate

Para dietas de adelgazamiento

- ☞ Apto para celíacos
- ☞ Un batido sustituye una comida completa
- ☞ 246 kcal por batido
- ☞ 16 g de proteína
- ☞ 14 vitaminas y 14 minerales

Esta receta logra un licuado de bajas calorías para dietas con sustitución parcial de comidas. Al ser preparado con leche y nueces, tiene un muy buen aporte de proteínas y, seguramente, de saciedad.

Recetario
mixing

Licuada PWP de vainilla

Ingredientes



2 medidas de PWP
sabor vainilla



200 ml de leche
descremada



1 banana



½ pera



3 cdas. de granola



½ cta. de miel



2 cubos de hielo

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes. Servir y consumir.

Licuada PWP de vainilla



Licuada proteico-energético fortificado con Power Whey Protein sabor vainilla



Ideal para tu entrenamiento

Licuada

	Con PWP	Sin PWP
Energía (Kcal)	535	383
Proteínas (g)	48	11

Agregarle POWER WHEY PROTEIN ISOLATE sabor vainilla al licuado, le aumenta un 40% su aporte de energía, y 4,4 veces su aporte de proteínas original. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Barrita de cereal helada de PWP de frutilla

Ingredientes



2 medidas de PWP
sabor frutilla



3 cdas. de granola



2 cdas. de avena



2 cdas. de cacao
en polvo



50 ml de leche
descremada

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes con cuchara en un bowl, hasta que se forme una pasta espesa. Forrar un molde para barrita de cereal o para helado palito con nylon separador. Espolvorear una base de avena y poner encima la pasta. Colocar más avena por encima y tapar con nylon. Freezar hasta que quede firme y desmoldar. Pinchar previamente con un palito helado o comer como barrita de cereal helada.

Barrita de cereal helada de PWP de frutilla



Barrita hiperproteica e hipercalórica fortificada con Power Whey Protein sabor frutilla



Ideal para tu entrenamiento



14 vitaminas y 14 minerales

Barrita

Con PWP

Energía (Kcal)

417

Proteínas (g)

50

Recetario
mixing

Tiernas hamburguesas de lentejas

Fortificadas en nutrientes con **CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor**

Rinde 4 hamburguesas, pensadas para dos comidas.

Ingredientes



12 medidas CN Pediátrico Plus sin sabor



1 lata de lentejas



½ cebolla



1 diente de ajo



½ zanahoria



1 pizca de sal



Pimienta a gusto



1 cda. de salsa ketchup



Cantidad necesaria de pan rallado

Procedimiento

Picar la cebolla chiquitita y saltear en una sartén con un chorrito de aceite, sal y, si se quiere, pimienta. Cuando dore, agregar el ajo pelado y picado chiquitito. Dejar que se cocine y quitar del fuego. Agregar las lentejas escurridas y pisar con tenedor o pisa papas. Incorporar la salsa ketchup y el CN Pediátrico Plus sin sabor, mezclando muy bien. Rectificar la sazón a gusto. Finalizar agregando pan rallado según nos pida la mezcla. Debe quedar firme como para armar hamburguesas.

Dividir en 4 porciones. Dar forma de hamburguesa y sellar en sartén antiadherente con apenas aceite, vuelta y vuelta. Servir al plato o al pan.

Tiernas hamburguesas de lentejas

Fortificadas en nutrientes con **CN PEDIÁTRICO PLUS**
sin sabor

- 🌱 Sin lactosa
- 🌱 Nutrición completa y balanceada
- 🌱 14 vitaminas y 14 minerales

**Hamburguesas de lentejas fortificadas en energía, proteínas,
vitaminas y minerales**

Cada <i>Hamburguesa</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	223	94
Proteínas (g)	8,7	5,2

Agregarle CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor a la hamburguesas de lentejas, les aumenta 2,4 veces su aporte de energía, y 68% su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Salsa rosa para pasta

Fortificada con **CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor**
Rinde 2 porciones de salsa, pensada para dos comidas.

Ingredientes



10 medidas CN Pediátrico Plus sin sabor



¼ taza de tomates perita en lata



2 cdas. de aceite de oliva



Pizca de sal



1 cta. de azúcar



Pimienta a gusto



1 pizca de orégano



1 cda. de queso untable



¼ taza de crema de leche



Parmesano a gusto



2 fetas de bondiola



Ciboulette

Procedimiento

Cortar la bondiola chiquitita y dorar en sartén hasta que quede crocante. No agregar aceite. Reservar.

Verter el aceite de oliva en una ollita. Llevar al fuego y agregar el tomate perita picado chiquitito. Agregar sal, pimienta, orégano y el azúcar para quitar la acidez del tomate. Agregar el queso untable y la crema de leche. Revolver constantemente. Una vez que rompa hervor, agregar un poco de queso parmesano rallado. Apagar y dejar enfriar por cinco minutos. Pasado este tiempo, agregar el CN Pediátrico Plus sin sabor y mezclar muy bien. Verter por encima de los fideos cocidos. Rallar otro poco de queso parmesano, espolvorear las migas crocantes de bondiola y finalizar con un poco de ciboulette cortada chiquitita con la ayuda de una tijera.

Salsa rosa para pasta

Fortificada con **CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor**

- 🍅 La salsa es apta para celíacos (si se selecciona una pasta libre de gluten, el plato será apto para celíacos)
- 🍅 Nutrición completa y balanceada
- 🍅 14 vitaminas y 14 minerales

Salsa fortificada en energía, proteínas, vitaminas y minerales

Cada porción de

<i>Salsa</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	438	223
Proteínas (g)	7,7	2,0

Agregarle **CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor** a la salsa rosa para pastas, le aumenta al doble su aporte de energía, y casi 4 veces su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Sopa crema de verduras y albahaca

Fortificada en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**

Ingredientes



2 medidas de CN
Plus sin sabor



1 zanahoria



1/4 calabaza



1/4 boniato
zanahoria



1 cta. de sal



Pimienta
a gusto



1/2 taza de
caldo de cocción



Puñadito de
albahaca fresca



5 hojitas de
cilantro fresco



3 hojitas de
tomillo



6 gotas de
limón



1 cda. de
aceite de oliva

Procedimiento

Hervir en abundante agua con sal la zanahoria pelada, junto con el boniato pelado y la calabaza sin las semillas. Cocinarlos hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor.

Poner en la licuadora las verduras sin piel y la pulpa de la calabaza. Agregar el caldo de cocción, las hierbas frescas, el limón y aceite de oliva. Si gusta, agregar condimentos como curry, cúrcuma o comino en polvo. Licuar. Cuando entibie, agregar el CN Plus sin sabor. Servir y consumir inmediatamente.

Sopa crema de verduras y albahaca

Fortificada en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**

-  Sin lactosa
-  Apto para celíacos
-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

Sopa fortificada en energía, proteínas, vitaminas y minerales

<i>Sopa</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	461	214
Proteínas (g)	13,7	2,7

Agregarle CN PLUS sin sabor a la sopa crema, le aumenta a más del doble su aporte de energía, y 5 veces su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Churrasquito con puré de queso

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**

Ingredientes



2 medidas de CN Plus sin sabor



1 papa chica



Agua



Carne para hacer churrasquito



6 cdas. de leche



6 cdas. de queso parmesano rallado fino



3 cdas. de mozzarella rallada fina



Sal y pimienta a gusto



½ cta. de curry en polvo



Ralladura de lima a gusto



½ cta. de manteca



Perejil para decorar

Procedimiento

Cocer la papa entera y con piel en abundante agua con sal. Una vez cocida, pelar y pisar. Llevar el puré de papas a una ollita agregando sal y pimienta a gusto, la leche, los quesos, el curry, la ralladura de lima y la manteca. Mezclar muy bien hasta que los quesos se derritan. Apagar el fuego y dejar que entibie. Luego, agregar el CN Plus sin sabor y mezclar muy bien.

Poner un chorrito de aceite en una sartén y precalentar por unos segundos. Cocinar el churrasquito vuelta y vuelta a fuego medio-alto, dejando que se dore de ambos lados. Salpimentar y servir junto con el puré. Decorar con hojitas verdes de perejil o lo que más nos guste.

Churrasquito con puré de queso

Fortificado en nutrientes con **CN PLUS sin sabor**

- Apto para celíacos
- Nutrición completa y balanceada
- 14 vitaminas y 14 minerales

Puré fortificado en energía, proteínas, vitaminas y minerales

Cada porción de

<i>Puré</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	431	184
Proteínas (g)	21,9	10,9

Agregarle **CN PLUS sin sabor** al puré, le aumenta a más del doble su aporte de energía, y también al doble su aporte de proteínas. A su vez adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Pollo al curry con leche de coco

Fortificado con **CN PLUS** sin sabor

Ingredientes



2 medidas de CN Plus
sin sabor



¼ de suprema
de pollo



¼ de
cebolla



3 fetas de
panceta ahumada



1 cda. de
aceite



1/8 de caldito
de verduras



Sal y pimienta
a gusto



¼ taza de
agua



¼ taza de
leche de coco



½ cta. de curry
en polvo



Hojitas verdes
para decorar

Procedimiento

Cortar la panceta y la cebolla bien chiquititas. Cortar el pollo en cubitos. Llevar una sartén al fuego y agregar el aceite. Cocinar la cebolla hasta que esté transparente. Salpimentar y agregar la panceta. Dorar muy bien. Hacer un lugar en la sartén y disponer el pollo de manera tal que quede cada cubo, uno al lado del otro. Es decir, que no se superpongan. Dejar que se doren bien y cocinar por todos lados. Revolver todos los ingredientes de la sartén y mezclarlos con el pollo. Agregar el curry, el caldito en pedacitos, el agua y la leche de coco. Una vez que hierva dejar cocer por 10 minutos. Apagar y dejar enfriar por otros 10 minutos. Luego, agregar las dos medidas del CN Plus sin sabor y mezclar muy bien hasta que se forme una “salsita”. Servir en un cuenco con un colchón de arroz y decorar con algo verde.

Pollo al curry con leche de coco

Fortificado con **CN PLUS sin sabor**

- Sin lactosa
- Apto para celíacos
- Nutrición completa y balanceada
- 14 vitaminas y 14 minerales

Pollo al curry fortificado en energía, proteínas, vitaminas y minerales

Cada <i>Porción</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	611	364
Proteínas (g)	22,8	11,8

Agregarle CN PLUS sin sabor en el pollo al curry, le aumenta un 67% su aporte de energía, y casi al doble su aporte de proteínas. A su vez adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Pastel de carne con papa rosada

Fortificado en energía con **CN PEDIÁTRICO PLUS**
sin sabor

Rinde 2 porciones

Ingredientes del puré



3 medidas de CN
Pediátrico Plus sin sabor



1 papa



Agua



½ cda. de
manteca



30 g de
mozzarella



Pizca de
sal



¼ remolacha

Procedimiento

Hervir la papa entera y con piel en abundante agua, junto con la remolacha. Cuando esté tierna, sacar la papa del agua y dejar que entibie. Pelar y pisar. Agregar la manteca, la sal y la mozzarella. Seguir pisando para que se integre bien. Finalizar con el CN Pediátrico Plus sin sabor.

Sacar la remolacha del agua, pelar y mixear o procesar hasta que nos quede una pasta. Mezclar apenas con el puré de papas, para que nos quede veteado (agregar a gusto según el color que queramos para nuestro puré).

Ingredientes del relleno de carne



3 medidas de CN
Pediátrico Plus sin sabor



¼ de
cebolla



2 cdas. de
aceite de oliva



2 fetas de
panceta ahumada



150 g de
carne picada



Pizca de
sal



Pimienta
a gusto

Procedimiento

Picar la cebolla chiquitita y saltear en un sartén con el aceite. Agregar sal y pimienta y dejar que se dore. Luego, agregar la panceta cortada chiquitita y dorar. Por último, agregar la carne picada y cocinar muy bien, dejando que evaporen todos los jugos. Quitar del fuego y reservar.

Cuando entibie, agregar el CN Pediátrico Plus sin sabor y mezclar muy bien. Armar el pastel poniendo primero la mezcla de carne picada en un plato de barro o plato hondo. Y por encima, con mucha delicadeza, verter el puré de papas y remolacha. Decorar con remolacha mixeada.

Pastel de carne con papa rosada

Fortificado en energía con **CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor**

-  Apto para celíacos
-  Nutrición completa y balanceada
-  14 vitaminas y 14 minerales

Pastel de carne fortificado en energía, vitaminas y minerales

Cada porción del

Pastel de carne

	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	518	389
Proteínas (g)	20,3	16,8

Agregarle CN PEDIÁTRICO PLUS sin sabor al pastel de carne, le aumenta un 30% su aporte de energía, y un 20% su aporte de proteínas. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario
mixing

Hacé *mixing* vos también!

Mixing es el arte de combinar lo que te encanta y *lo que te hace bien.*

Es escuchar a la *razón* y al *paladar*, y darle un brazo a cada uno.

Es darnos cuenta de que nuestro alimento puede *potenciar* lo que somos, lo que hacemos.

Vas a juntar todo eso que sabés (o no) preparar con todo eso que *tu cuerpo necesita.*

Aplica para todas las edades y para todos los propósitos de *la vida.*

Todos crecen y mejoran: los deportistas, los trabajadores, los amos de casa, los pequeños y los que buscan un *cambio* en su estado físico y mental.

   #mixingcn

 CIBELES
NUTRITION
www.cibeles.com.uy