

Recetas de preparados hiperproteicos

Para antes de la cirugía de aneurisma de aorta.

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, azúcar o edulcorante.

Nota: puede variar las frutas según su preferencia.

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 liquidas 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

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
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada sopera de zumo de limón

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

Recetas de preparados hiperproteicos

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 queso 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 o vasitos. Esperar a que enfríe y meter en 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.

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 ®, Danone Vitalinea ®, Danone YoPro ®, Milbona Skyr ®, Hacendado +Proteína ®, YoPlait ®, AlPro Skyr ® (Soja), Kaiku ® (sin lactosa), etc.

Recetas de preparados hiperproteicos cuando se realice la dieta baja en residuos.

Preparación específica para unos días antes de la misma cirugía.

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.