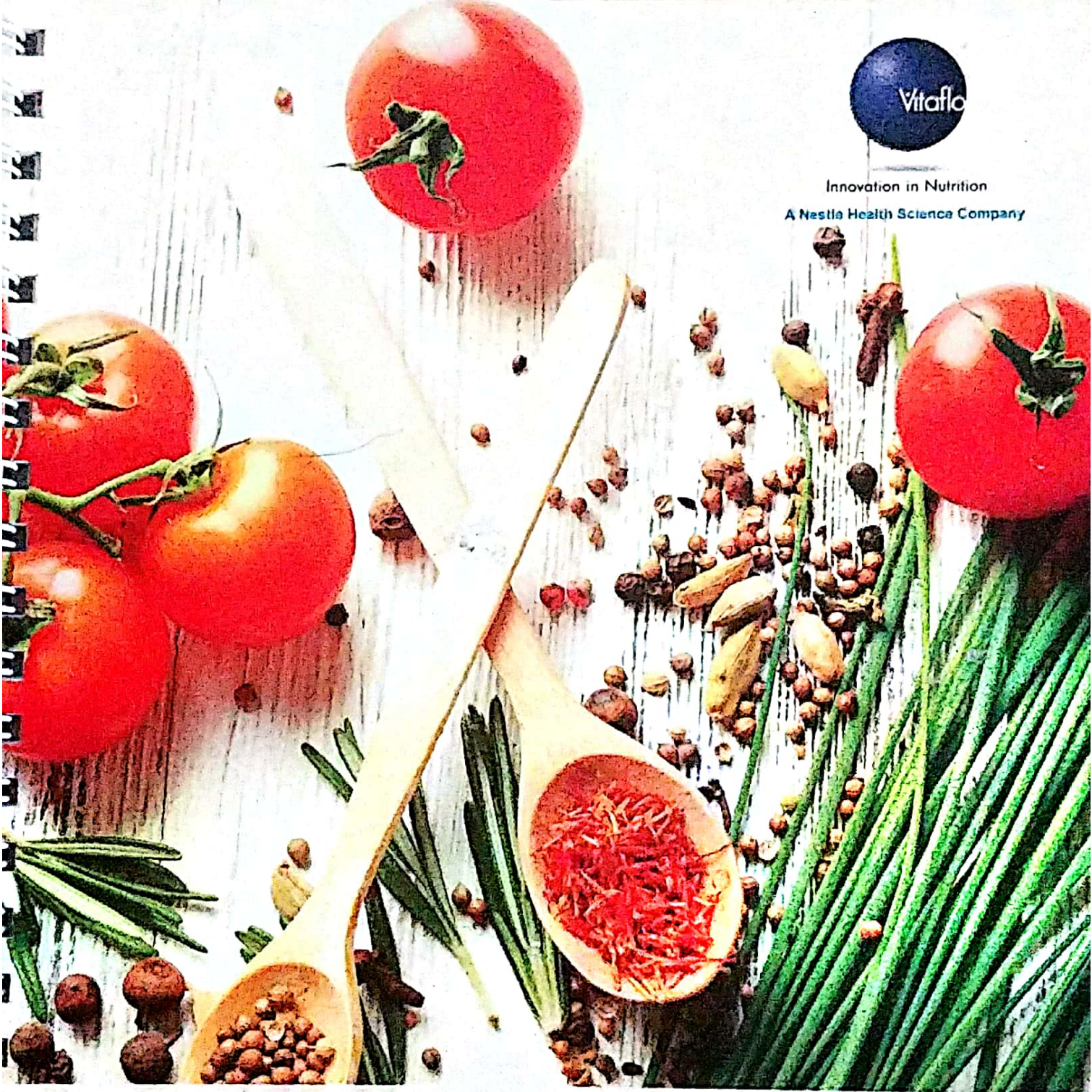




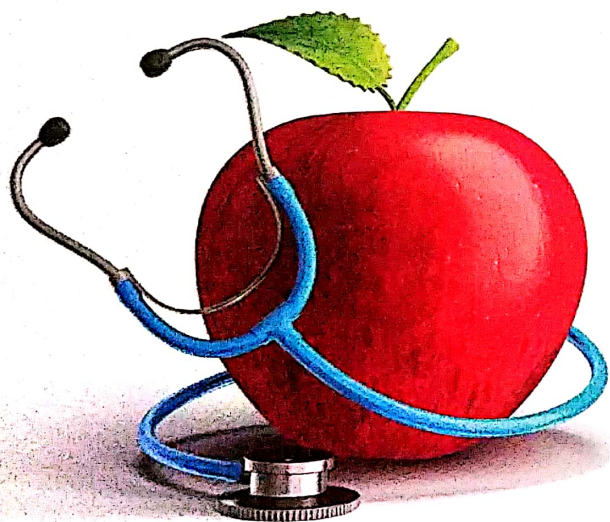
Innovation in Nutrition
A Nestlé Health Science Company



7 menús enriquecidos con

**PRO
ZERO**





Edita

Nestlé España S.A.
Av. Pàrron, Catalans, 25-51
08050 Espinassa de Llobregat (Barcelona)
www.nestlehealthscience.es
www.vitalfo.com

2017 NESTLÉ ESPAÑA S.A.

Reservados todos los derechos de la edición. El contenido de esta publicación no puede ser reproducido, no en todo ni en parte, ni registrado por ningún sistema de recuperación, en una forma ni por ningún medio, sin el previo permiso escrito de Nestlé España S.A.

Prólogo

Los errores congénitos del metabolismo (ECM) son un grupo de enfermedades de baja frecuencia, por lo que se consideran dentro del conjunto de enfermedades raras o minoritarias.

Cuando hay un error en el metabolismo, alguna de las reacciones no se producen con la eficacia necesaria, acumulándose compuestos tóxicos para el organismo y a la vez que otros no se sintetizan correctamente. El tratamiento de estas enfermedades puede implicar tanto la utilización de fármacos como de alimentos destinados a usos médicos especiales, que evitarán la acumulación de metabolitos tóxicos corrigiendo en parte la alteración de la vía metabólica.

Los pacientes con ECM de los aminoácidos deben llevar a cabo una dieta restringida en proteínas naturales (cereales, legumbres, frutos secos y proteínas animales), donde se encuentran los aminoácidos cuya vía metabólica está interferida. Las proteínas se deberán sustituir con fórmulas o preparados especiales a fin de cubrir los requerimientos nutricionales adecuados para la edad y favorecer un correcto crecimiento. La dieta deberá adaptarse a cada paciente, según su tolerancia individual y teniendo en cuenta el estado metabólico.

Prozero® es una mezcla líquida de carbohidratos y lípidos para el tratamiento dietético de los ECM de los aminoácidos o enfermedades con restricción proteica. Además, puede estar indicado en pacientes que necesitan un aporte extra de calorías, mezclado con las fórmulas especiales, tomado como complemento de otra comida, incorporado en diferentes recetas o mezclado con otros líquidos, etc.

Este producto solamente será indicado por el profesional sanitario en aquellos niños mayores de 6 meses que lo necesiten.

A continuación presentamos un recetario con 7 menús completos donde Prozero® ha sido incorporado en algunos de los platos del menú con el objetivo de dar a las familias sugerencias para incorporarlo en la alimentación diaria.

¡Esperamos que os sirva de ayuda!

**NATALIA EGEA CASTILLO Y
ALEJANDRA GUTIERREZ SÁNCHEZ
AUTORAS**



Innovation in Nutrition
A Nestlé Health Science Company

Autores y Agradecimientos

RECETAS ELABORADAS POR

NATALIA EGEA CASTILLO

Nutricionista Dietista

Unidad de Nutrición y Dietética Clínica

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

ALEJANDRA GUTIÉRREZ SÁNCHEZ

Nutricionista-Dietista

Unidad de Nutrición y Dietética Clínica

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

AGRADECIMIENTOS

MIREIA TERMES ESCALÉ

Nutricionista Dietista

Unidad de Nutrición y Dietética Clínica

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

DOLORES GARCÍA ARENAS

Nutricionista-Dietista

Unidad de Nutrición y Dietética Clínica

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

GEMMA FERNÁNDEZ ASENSIO

Técnico en medios Audiovisuales

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

CARLES FABREGA AGULLÓ

Jefe de Medios Audiovisuales

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

**UNIDAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CLÍNICA**

Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

JOSÉ MANUEL MARTÍN

Jefe de Cocina

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

TERESA NONATO HERNÁNDEZ

Cocinera

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

JAVIER MARTÍN DE CARPI

*Jefe de Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición
Pediátrica*

Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona



Innovation in Nutrition

A Neatlé Health Science Company

Índice

MENÚ 1

FONDO DE CALABACÍN CON SALSA BLANCA DE **PERO ZERO**

PASTEL DE PATATA Y BERENJENA

POLOS DE **PERO ZERO** CON PIÑA Y COCO

MENÚ 2

GRATINADO DE COLIFLOR CON BECHAMEL DE **PERO ZERO**

HAMBURGUESAS VEGETALES CON **PERO ZERO** Y KETCHUP CASERO

CUAJADA DE **PERO ZERO** CON GALLETA MARÍA

MENÚ 3

CREMA SUAVE DE ZANAHORIA CON **PERO ZERO**

SAQUITOS DE COL RELLENOS CON SALSA DE **PERO ZERO**

GELATINA DE LECHE MERENGADA CON **PERO ZERO**

MENÚ 4

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

CUSCUS CON SETAS Y ACEITUNAS

YOGUR DE **PERO ZERO** SABOR CHICLE

MENÚ 5

ENSALADA MEDITERRÁNEA

CORONA DE PASTA RELLENA CON VERDURAS Y **PERO ZERO**

FRUTA FRESCA DEL TIEMPO

MENÚ 6

JULIANA DE COL Y ZANAHORIA BAÑADA EN LACTONESA DE **PERO ZERO**

CANELONES EN BECHAMEL DE **PERO ZERO**

FRUTA FRESCA DE ESTACIÓN

MENÚ 7

QUICHE DE ESPARRAGOS **PERO ZERO**

TORTAS DE PATATA

MACEDONIA DE FRUTA FRESCA

Menú 1

PRIMER PLATO FONDO DE CALABACÍN CON SALSA BLANCA DE **PRO ZERO**

Preparación

1. Lavar los calabacines y cortar en rodajas no muy gruesas, colocarlas en un plato o recipiente apto para el microondas.
2. Colocar por encima la salsa de tomate, el orégano, tapar con papel film y agujerear la superficie.
3. Cocinar en el microondas a máxima temperatura, una vez esté, retirar el papel film y espolvorear el queso bajo en proteínas. Si es necesario, introducir unos minutos más en el microondas. Dejar reposar.
4. Retirar la salsa de Prozero® de la nevera, cortarla en cubitos y decorar por encima.

Ingredientes para preparar

Salsa de Prozero®

20 g de Maizena (para preparar salsa espesa según indicación del fabricante)

100 ml de Prozero®

Nuez moscada

Sal y pimienta negra

SALSA DE **PRO ZERO**

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y remover.
2. Cocinar a fuego lento sin dejar de remover (unos 5-10 minutos).
3. Importante interrumpir la cocción y remover 2 o 3 veces hasta que espese. Dejar reposar en un recipiente cuadrado o rectangular.
4. Cuando esté frío, introducir en nevera y reservar al menos 3 horas.

Ingredientes ración

200 g de calabacín
30 ml de salsa de tomate frito
15 g de queso bajo en proteínas
100 ml de salsa Prozero®
Orégano al gusto

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	250
Lípidos (g):	9.15
Carbohidratos (g):	38.7
Proteínas (g):	3.1
Valina (mg):	135
Leucina (mg):	187
Isoleucina (mg):	107
Fenilalanina (mg):	100
Triptófano (mg):	22.2
Lisina (mg):	131
Arginina (mg):	102
Metionina (mg):	35.2
Tirosina (mg):	64

SEGUNDO PLATO PASTEL DE PATATA Y BERENJENA

Preparación

1. Lavar y pelar la patata y la berenjena.
2. Cortar las patatas en rebanadas muy finas y uniformes.
3. Cortar las berenjenas, pero dejarlas algo más gruesas.
4. Una vez cortadas sumergir las rebanadas de patata en agua y espolvorear con sal las rebanadas de berenjenas para que eliminen su amargor.
5. En una fuente para horno, forrar el fondo con papel vegetal. Colocar una capa de patatas hasta cubrir el fondo, añadir unas gotitas de aceite, un pellizco de sal y hojas de tomillo. A continuación cubrir con una capa de berenjenas. Repetir la operación hasta completar el molde.
6. Hornear a 200°C durante 20 minutos.
7. Si es necesario espolvorear con más tomillo y gratinar 4 minutos más a 230°C, subiendo la bandeja del horno para dorar la superficie del plato.

Ingredientes

Tomillo
1 patata mediana
1 berenjena pequeña
30 g de queso bajo en proteínas
10 ml de aceite de oliva virgen extra

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	330
Lípidos (g):	16.1
Carbohidratos (g):	42.3
Proteínas (g):	4.1
Valina (mg):	238
Leucina (mg):	281
Isoleucina (mg):	184
Fenilalanina (mg):	200
Triptófano (mg):	49
Lisina (mg):	203
Arginina (mg):	175
Metionina (mg):	51
Tirosina (mg):	123

POSTRE

POLOS DE PRO ZERO CON PIÑA Y COCO

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	93
Lípidos (g):	3.6
Carbohidratos (g):	14.7
Proteínas (g):	0.38
Valina (mg):	20
Leucina (mg):	22
Isoleucina (mg):	14
Fenilalanina (mg):	17
Triptófano (mg):	4
Lisina (mg):	18
Arginina (mg):	35
Metionina (mg):	7.9
Tirosina (mg):	-

Ingredientes

50 ml de Prozero®
40 g de piña natural triturada
5 g de coco fresco rallado
Ralladura de limón
5 g de azúcar moreno



Preparación

1. En una batidora colocar todos los ingredientes juntos, batir unos minutos hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Colocar la mezcla en los envases de polo. Llevar al congelador al menos 4 horas.



Si no dispone de envases de polo, se puede colocar en vasos plásticos pequeños, llevar a congelador y, cuando todavía esté blando, introducir una cuchara.



Menú 2

PRIMER PLATO

GRATINADO DE COLIFLOR CON BECHAMEL DE PROZERO

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	227
Lípidos (g):	10,8
Carbohidratos (g):	29,2
Proteínas (g):	2,9
Valina (mg):	165
Leucina (mg):	203
Isoleucina (mg):	126
Fenilalanina (mg):	133
Triptófano (mg):	34
Lisina (mg):	140
Arginina (mg):	117
Metionina (mg):	37
Tirosina (mg):	69

Ingredientes ración

80 g de coliflor
50 g de patata
25 g de queso bajo en proteínas

Ingredientes para Salsa Bechamel de Prozero® (4 raciones)

200 ml de Prozero®
25 g de Maizena
18 g de mantequilla

Preparación

1. Lavar y pelar las patatas, cortarlas en dados pequeños. Reservar.
2. Limpiar la coliflor, lavarla y escurrir.
3. Hervir la coliflor y las patatas, cuando estén cocidas, escurrir y colocar en una fuente para horno.
4. Verter por encima la salsa bechamel, espolvorear el queso bajo en proteínas y gratinar.

SALSA BECHAMEL DE PROZERO

1. En un cazo, fundir la mantequilla y añadir la Maizena. Remover.
2. Retirar del fuego y agregar Prozero®, continuar removiendo hasta que espese.
3. Añadir nuez moscada, una pizca de pimienta negra y si es necesario un poco de sal. Reservar.

POSTRE

CUAJADA DE PROZERO CON GALLETA MARÍA

Preparación

1. Moler las galletas María bajas en proteínas hasta que queden como harina y reservar.
2. Mezclar en un cazo y batir los siguientes ingredientes: Prozero®, la nata vegetal, el caramelo líquido, el azúcar, los polvos de cuajada y la galleta triturada.
3. Llevar a fuego medio y remover durante 10 minutos, sin llegar al punto de ebullición. En caso que se formen grumos, pasar nuevamente la batidora.
4. Pasados los 10 minutos, colocar la mezcla en moldes o vasitos de barro, dejar enfriar y reservar en la nevera hasta su consumo.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	250
Lípidos (g):	10,6
Carbohidratos (g):	38
Proteínas (g):	0,7
Valina (mg):	28
Leucina (mg):	42
Isoleucina (mg):	-
Fenilalanina (mg):	27,5
Triptófano (mg):	-
Lisina (mg):	-
Arginina (mg):	-
Metionina (mg):	7,5
Tirosina (mg):	-

Ingredientes

3 galletas María
15 g de azúcar
Caramelo líquido
75 ml de Prozero®
50 ml de nata vegetal
2 g de cuajada en polvo

SEGUNDO PLATO

HAMBURGUESAS VEGETALES CON PRO ZERO Y KETCHUP CASERO

Ingredientes ración

50 ml Prozero®
1/4 diente de ajo pequeño
50 g de zanahoria rallada fina
1 cucharada de aceite de oliva
60 g de cuscús bajo en proteínas
50 g de cebolla pequeña
25 g de queso bajo en proteínas rallado
5 g de Maizena
30 g de cebollino
Curry en polvo
Sal y pimienta

Preparación

1. Cocinar el cuscús bajo en proteínas en Prozero® y dejar reposar hasta que se haya absorbido todo el líquido. Reservar.
2. En una sartén con aceite sofreír la cebolla, el ajo y la zanahoria, dejar que se cocinen a fuego medio. Cuando estén cocidas las verduras, agregar el cuscús especial cocido, remover y dejar enfriar.
3. A continuación, picar el cebollino, volcar en la sartén junto con el queso bajo en proteínas rallado, agregar el curry más la salsa bechamel, harina y la mazola que estaba reservada. Salpimentar y formar la hamburguesa.
4. Calentar unas gotas de aceite de oliva y dorar la hamburguesa por ambos lados.
5. Servir acompañado de guarnición de verduras frescas.

SALSA KETCHUP CASERA

1. Mezclar todos los ingredientes en una olla y cocinarlos a fuego lento (sin tapar), removiendo hasta que se reduzca y espese. Se deja enfriar y reservar en la nevera.

Ingredientes para Salsa

Ketchup casera

125 g de tomates triturados
1 cucharada de aceite de oliva
10 g de azúcar moreno
20 ml de vinagre de vino
Un poco de sal y pimienta

Valoración nutricional (por ración)

Energía (kcal)	540
Lípidos (g)	17.4
Carbohidratos (g)	92.8
Proteínas (g)	2.9
Valores (mg)	120
Leucina (mg)	170
Isoleucina (mg)	111
Fenilalanina (mg)	99
Triptófano (mg)	23
Lisina (mg)	98
Arginina (mg)	139
Metionina (mg)	21
Tirosina (mg)	35

Puede servir las hamburguesas con salsa casera de Ketchup, con guarnición de puré de patatas o acompañada de pan especial y rellenar a gusto con diferentes verduras de hoja y guacamole.

Menú 3

PRIMER PLATO

CREMA SUAVE DE ZANAHORIA CON PRO ZERO

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	279
Lípidos (g):	13.6
Carbohidratos (g):	36.5
Proteínas (g):	2.8
Valina (mg):	144
Leucina (mg):	169
Isoleucina (mg):	123
Fenilalanina (mg):	114
Triptófano (mg):	36
Lisina (mg):	154
Arginina (mg):	142
Metionina (mg):	35
Tirosina (mg):	57

Preparación

1. Pelar, limpiar y trocear la verdura.
Rehogar con un par de cucharadas de aceite de oliva y mantequilla.
2. Cocinar el puerro un par de minutos con un poco de sal sin que llegue a dorarse.
3. Añadir las zanahorias y las patatas. Cocinarlas durante 5 minutos.
4. A continuación, cocer las verduras en caldo vegetal durante 20 minutos aproximadamente.
5. Batir con Prozero® y agregar la cúrcuma en polvo.
Si queda espeso añadir un poco más de caldo vegetal.
6. Decorar con unas gotas de aceite de oliva y sal en escamas.

Ingredientes ración

85 ml de Prozero®
Aceite de oliva virgen extra
125 g de zanahorias
50 g de puerros
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
50 g de patatas pequeñas
375 ml de caldo de ave o verduras
10 g de mantequilla
Sal y pimienta

POSTRE

GELATINA DE LECHE MERENGADA CON PRO ZERO

Preparación

1. Pelar cuidadosamente el limón intentando coger sólo la parte amarilla para que el albedo blanco no amargue.
2. Calentar Prozero® en un cazo junto con la piel del limón, el palo de canela partido en dos y el azúcar. Cuando alcance el hervor, apartar el cazo del fuego y dejar infundir mientras se templá al menos 15 minutos.
3. Colar Prozero® tibio para eliminar los sólidos, agregar las hojas de gelatinas previamente hidratadas y remover con una cuchara hasta la completa disolución.
4. Rellenar los moldes escogidos (pueden ser en flaneras) y enfriar en la nevera.
5. Cuando esté completamente fría, espolvorear con canela en polvo antes de consumir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	110
Lípidos (g):	3.8
Carbohidratos (g):	19
Proteínas (g):	0.08
Valina (mg):	2
Leucina (mg):	2
Isoleucina (mg):	1
Fenilalanina (mg):	1
Triptófano (mg):	0
Lisina (mg):	3.5
Arginina (mg):	6.7
Metionina (mg):	0.6
Tirosina (mg):	0.3

Ingredientes

100 ml de Prozero®
Piel rallada de medio limón
1 rama de canela
10 g de azúcar
1/2 hojas de gelatina
Canela en polvo



SEGUNDO PLATO

SAQUITOS DE COL RELLENOS CON SALSA DE PRO ZERO

Preparación

1. Para el relleno, mezclar la cebolla y las setas picadas, el sucedáneo de arroz, el perejil, la sal y la pimienta. Reservar.
2. En una olla con agua y sal hirviendo, introducir una a una las hojas de col durante 2 min y proceder de la misma forma como si fueran láminas de pasta de lasaña.
3. Rellenar el centro de cada hoja de col con 2 cucharas de la mezcla del relleno y enrollarla firmemente.
4. Sofreír los saquitos en una sartén con mantequilla durante 3 minutos por los dos lados.
5. A continuación añadir el caldo y cocinar a fuego lento unos 45 minutos.
6. Retirar los saquitos de la sartén y mantener caliente el plato.
7. Agregar el Prozero® al caldo sobrante, rectificar de sal y si quedara muy líquida añadir la Maizena previamente disuelta en Prozero® a temperatura ambiente. Mezclar bien.
8. Introducir nuevamente los saquitos y dejar cocinar unos minutos.
9. Servir los saquitos acompañados de la salsa.

Ingredientes ración

50 g de col rizada
10 g de mantequilla
100 ml de caldo de pollo
100 ml de Prozero®
5-10 g de Maizena (si es necesario)
125 g de setas variadas picadas
30 g de cebolla
30 ml de sucedáneo de arroz
Perejil fresco
Sal y pimienta

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	320
Lípidos (g):	12,9
Carbohidratos (g):	45,3
Proteínas (g):	5,6
Valina (mg):	373
Leucina (mg):	258
Isoleucina (mg):	89
Fenilalanina (mg):	191
Triptófano (mg):	18
Lisina (mg):	91
Arginina (mg):	82
Metionina (mg):	55
Tirosina (mg):	54



Menú 4

PRIMER PLATO

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

Ingredientes ración

100 g de cebolla dulce
15 g de mantequilla
5 g de Maizena

15 ml de vino blanco
330 ml de caldo de verduras
Rebanada de pan bajo en proteínas

Queso bajo en proteínas rallado
Tomillo y laurel al gusto
Sal, pimienta blanca y nuez moscada al

Preparación

1. Pelar y cortar la cebolla en rodajas finas y sofreír en una sartén con mantequilla hasta que esté dorada.
2. A continuación, agregar la Maizena, remover hasta que se tueste de forma que se elimine el sabor a crudo. Añadir el vino y mezclar.
3. Agregar el resto de los ingredientes: el agua o caldo, los condimentos y las hierbas. Tapar y dejar cocinar a fuego medio bajo unos 25 minutos. Rectificamos de sabor.
4. Servir la sopa en cuenco de barro, colocar por encima la rebanada de pan tostado, espolvorear por encima el queso bajo en proteínas rallado y gratinar.
5. Retirar del horno. Esperar unos minutos a que temple y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	299
Lípidos (g):	20.1
Carbohidratos (g):	27.5
Proteínas (g):	1.9
Valina (mg):	76
Leucina (mg):	117
Isoleucina (mg):	77
Fenilalanina (mg):	57.5
Triptófano (mg):	15
Lisina (mg):	54
Arginina (mg):	130
Metionina (mg):	11
Tirosina (mg):	30

SEGUNDO PLATO

CUSCÚS CON SETAS

Y ACEITUNAS

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	488
Lípidos (g)	21.4
Carbohidratos (g)	70
Proteínas (g)	3.5
Valina (mg)	252
Leucina (mg)	154
Isoleucina (mg)	16
Fenilalanina (mg)	102
Triptófano (mg)	2.1
Lisina (mg)	22
Arginina (mg)	19
Metionina (mg)	39
Tirosina (mg)	11

Ingredientes ración

75 g de cuscús bajo en proteínas
100 g de setas variadas
10 g de aceitunas negras
Una cucharadita de mantequilla
15 ml de aceite de oliva
5 g perejil picado
Sal al gusto

ALIÑO DE SETAS

½ cucharada de miel
Un poco de agua
Sal
Pimienta
Curry en polvo
Mostaza molida
Ras al Hanout en polvo

Preparación

1. Cocina el cuscús según indican las instrucciones del envase.
2. En una sartén, agregar el aceite de oliva y cuando esté caliente agregar las setas. Remover hasta que se tuesten.
3. Por último, agregar el cuscús y las setas. Remover y servir por encima un poco de perejil picado.

POSTRE

YOGUR DE PRO ZERO SABOR CHICLE

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	103
Lípidos (g):	4.7
Carbohidratos (g):	15
Proteínas (g):	0
Valina (mg):	0
Leucina (mg):	0
Isoleucina (mg):	0
Fenilalanina (mg):	0
Triptófano (mg):	0
Lisina (mg):	0
Arginina (mg):	0
Metionina (mg):	0
Tirosina (mg):	0

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora, cocinar y rellenar en el vasito.
2. Colocar en la nevera hasta que esté cuajado. Una vez pasado el tiempo, sacamos de la yogurtera y los tapamos. Reservamos en el frigorífico 4 horas antes de consumir.



Ingredientes

125 ml de Prozero®
5 g de azúcar

Sobre de 5 g para preparar cuajada
1 cucharadita de pasta de chicle



Menú 5

PRIMER PLATO

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Ingredientes ración

100 g de pepino
100 g de tomate Kumato
70 g de queso bajo en proteínas
40 g de cebolla tierna
40 g de pimiento
5 aceitunas
1 cucharada de perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Valoración nutricional (por ración)

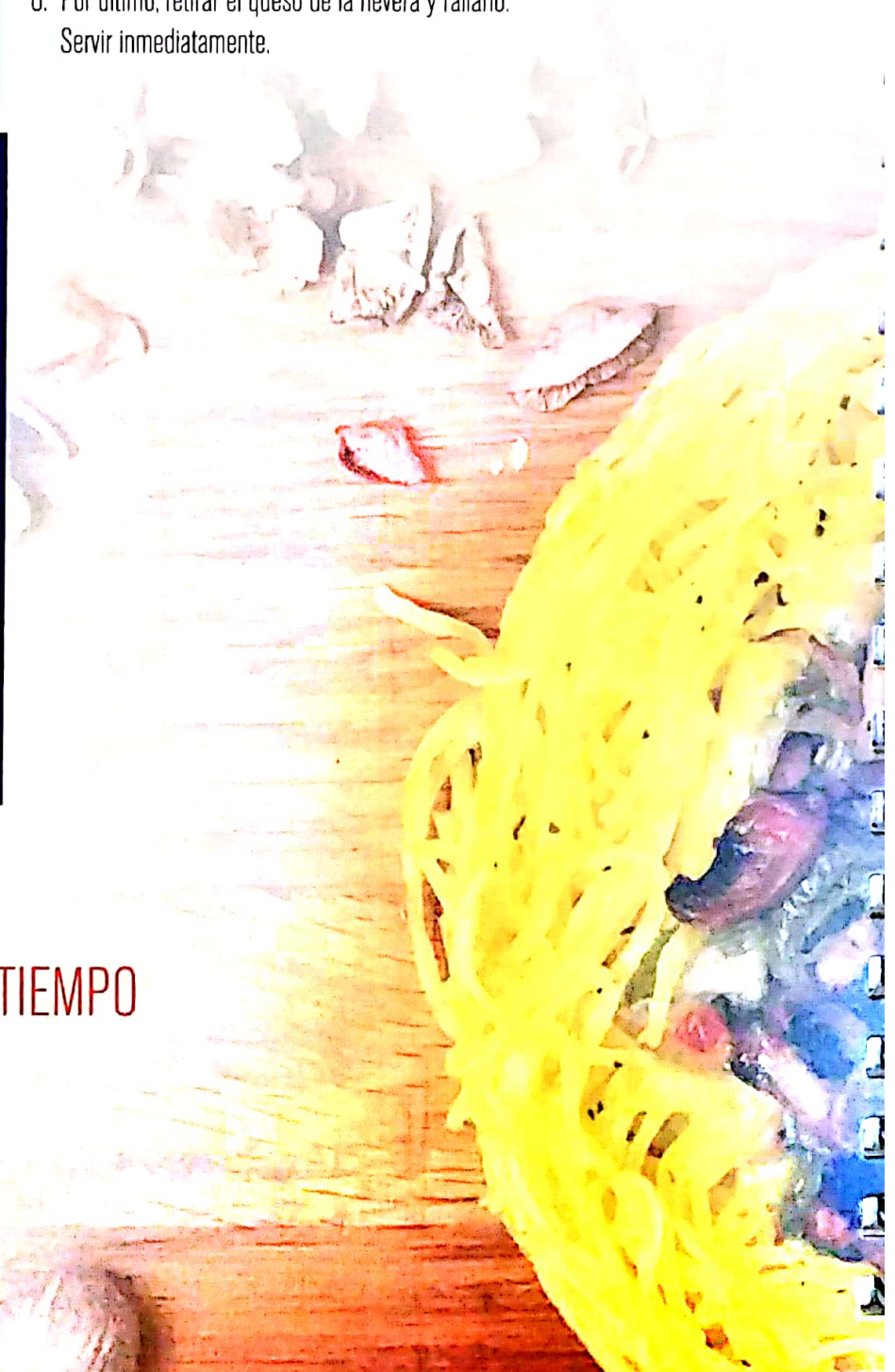
Energía (Kcal):	228
Lípidos (g):	11
Carbohidratos (g):	28
Proteínas (g):	3.1
Valina (mg):	105
Leucina (mg):	147
Isoleucina (mg):	94
Fenilalanina (mg):	86
Triptófano (mg):	24
Lisina (mg):	129
Arginina (mg):	150
Metionina (mg):	30
Tirosina (mg):	64

Preparación

1. Congelar el queso bajo en proteínas al menos unas horas.
2. Trocear los tomates y el pepino, y reservarlos en una fuente.
3. Pelar la cebolla tierna, cortarla en juliana y llevarla a la fuente.
4. A continuación filetear las aceitunas y mezclarlas con los demás ingredientes.
5. Aderezar con aceite, sal y perejil picado.
6. Por último, retirar el queso de la nevera y rallarlo.
Servir inmediatamente.

POSTRE

FRUTA FRESCA DEL TIEMPO



SEGUNDO PLATO

CORONA DE PASTA RELLENA CON VERDURAS Y PRO ZERO



Preparación

1. Hervir la pasta baja en proteínas según las instrucciones del fabricante, reservar.
2. Engrasar un molde desmontable para tartas de 20 cm de diámetro.
3. Poner la pasta hervida en el molde desmontable, cubriendo la base y los lados, para darle forma de base de tarta.
4. Colocar la mantequilla en una sartén. Cuando esté derretida, agregar la cebolla cortada en juliana, y sofreír hasta que este dorada. Agregar los champiñones y los aros de pimiento, remover y bajar el fuego para que termine de cocinar en su jugo. Si es necesario, agregar una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
5. Verter el contenido de la sartén sobre la base de espaguetis que hemos preparado con anterioridad.
6. Colocar en vaso de batidora Prozero®, la Maizena y el orégano. Sazonar al gusto con nuez moscada y pimienta. Batir unos minutos y añadir sobre la mezcla de las verduras. Espolvorear con el queso bajo en proteínas rallado.
7. Hornear la tarta entre 30-45 minutos en horno precalentado a 180° o hasta que el relleno y los espaguetis estén dorados.
8. Desmoldar la tarta y servir caliente.

Ingredientes

20 g de mantequilla
200 g de espaguetis bajos en proteínas
1 cucharada de aceite de oliva
100 g de champiñones
30 g de cebolla picada
30 g de pimiento verde en aros sin semillas
150 ml de Prozero®
15 g de Maizena
15 g de queso bajo en proteínas rallado
Sal y pimienta
Orégano
Nuez moscada

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	491
Lípidos (g):	10
Carbohidratos (g):	94
Proteínas (g):	4
Valina (mg):	248
Leucina (mg):	150
Isoleucina (mg):	96
Fenilalanina (mg):	120
Triptófano (mg):	40
Lisina (mg):	127
Arginina (mg):	128
Metionina (mg):	37
Tirosina (mg):	75

Menú 6

PRIMER PLATO

JULIANA DE COL Y ZANAHORIA

BAÑADA EN LACTONESA DE PROZERO

Preparación

1. Escoger las hojas más tiernas de la col, eliminar las nervaduras gruesas y cortar en juliana.
2. Pelar la zanahoria, rallar y reservar bien tapada para evitar que se seque.
3. Preparar el aliño: colocar la lactonesa de Prozero®, añadir una cucharada de vinagre, mostaza en polvo y azúcar, debe quedar con un toque dulzón.
4. Lavar y cortar en trocitos la manzana y llevar a una ensaladera junto con la zanahoria y la col. Añadir la sal del Himalaya y el vinagre.
5. Por último, bañar todos los ingredientes con la salsa y remover.

LACTONESA DE PROZERO

1. Colocar todos los ingredientes en un cazo y batir hasta que se vea una emulsión firme, reservar en nevera.

Ingredientes ración

50 g de col
50 g de zanahoria
25 g de manzana Golden
Sal del Himalaya
½ cucharadita de vinagre de vino blanco
½ cucharadita de mostaza en polvo
Cucharadita de miel

Ingredientes para lactonesa de Prozero®

20 ml de zumo de limón
30 ml de Prozero®
10 ml de girasol
70 g de queso bajo en proteínas
Perejil fresco
Sal

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	190
Lípidos (g):	11
Carbohidratos (g):	19
Proteínas (g):	2.19
Valina (mg):	64
Leucina (mg):	71
Isoleucina (mg):	64
Fenilalanina (mg):	46
Triptófano (mg):	16
Lisina (mg):	64
Arginina (mg):	73
Metionina (mg):	13
Tirosina (mg):	15



SEGUNDO PLATO

CANELONES EN BECHAMEL DE PRO ZERO

Preparación

1. Picar las cebollas del relleno.
2. Limpiar con un paño las setas, retirar las partes dañadas y trocearlas.
3. Sofreirlas en aceite de oliva, hasta que estén doradas. Reservar.
4. En el aceite sobrante sofreír la cebolla, los ajos y las hierbas. Cuando estén dorados, agregar el tomate.
5. Añadir el coñac y el vino.
6. Una vez evaporado el alcohol agregar las setas y remover unos minutos.
7. Mojar el pan del relleno en Prozero®, añadir a las setas y revolver.
8. Remojar y cocinar las láminas de pasta especial siguiendo las instrucciones del fabricante.
9. Rellenarlas para montar el canelón y colocar en moldes individuales.
10. Verter la salsa bechamel por encima y agregar el queso. Gratinar.

Ingredientes bechamel

- 200 ml de Prozero®
- 50 ml de nata vegetal
- 20 g de harina baja en proteínas
- 10 g de mantequilla
- 10 g de cebolla
- Sal y pimienta blanca

Ingredientes canelones

- 4 placas de pasta baja en proteínas
- 30 g de queso bajo en proteínas rallado
- 50 g de mantequilla

Ingredientes relleno

- 300 g de setas (niscalos, llanegas, boletus, shiitake...)
- 50 g de tomate maduro pelado
- 1 diente de ajo
- 15 g de cebolla
- Hierbas aromáticas frescas (romero, salvia, laurel...)
- Una cucharada de vino dulce
- Una cucharada de coñac
- 20 g de pan bajo en proteínas cortado grueso
- 25 ml de Prozero®
- Cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida

BECHAMEL DE PRO ZERO

1. Picar la cebolla y pocharla unos minutos con mantequilla en una cazuela a fuego suave. Añadir la harina y cuando esté dorada, verter el Prozero® y la nata removiendo con cuchara de madera para evitar la formación de grumos.
2. Cocinar unos 5-8 minutos a fuego lento.
3. Rectificar de sal y pimienta al gusto. Reservar.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	557
Lípidos (g):	35.9
Carbohidratos (g):	47.5
Proteínas (g):	10
Valina (mg):	747
Leucina (mg):	436
Isoleucina (mg):	25
Fenilalanina (mg):	305
Triptófano (mg):	8.4
Lisina (mg):	35.9
Arginina (mg):	52.6
Metionina (mg):	108
Tirosina (mg):	18.8

Si no dispone de placas para canelón puede sustituirlas por hojas de col o de acelga. Debe pasarlas por agua tibia para que sea más fácil de enrollar.

POSTRE

FRUTA FRESCA DE ESTACIÓN



Menú 7

PRIMER PLATO

QUICHE DE ESPÁRRAGOS **PRO ZERO**

Preparación

1. Sofreír el puerro y las partes tiernas troceadas de espárragos, intentando que no se rompan con la cocción. A continuación agregar la Maizena devolviéndola en el aceite. Agregar un poco de Prozero®.
2. Forrar un molde con papel vegetal, a continuación, colocar la masa. Reservar.
3. En un bol batir bien la nata vegetal, el queso bajo en proteínas y el resto de Prozero®, salpimentar a gusto.
4. Pinchar la base de la masa con un tenedor y colocar el sofrito de puerros y espárragos. Verter por encima el batido hasta cubrir las verduras.
5. Introducir en el horno precalentado durante unos 20-30 minutos. Una vez cocida, retirar del horno y dejar enfriar encima de una rejilla.
6. Se puede servir templada acompañada de remolacha fresca rallada fina.

Ingredientes relleno

25 g de espárragos (sin tallos)
50 g de puerros (la parte tierna)
50 ml de nata vegetal
25 g de queso bajo en proteínas
75 ml de Prozero®
10 g de Maizena
Sal, pimienta
Nuez moscada al gusto

Ingredientes ración

1/4 base de masa de hojaldre bajo en proteínas o en su defecto masa hecha en casa

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	485
Lípidos (g):	29
Carbohidratos (g):	53
Proteínas (g):	2.2
Valina (mg):	113
Leucina (mg):	176
Isoleucina (mg):	74
Fenilalanina (mg):	90
Triptófano (mg):	9.2
Lisina (mg):	54
Arginina (mg):	54
Metionina (mg):	20
Tirosina (mg):	26

POSTRE

MACEDONIA DE FRUTA FRESCA



SEGUNDO PLATO

TORTAS DE PATATA CON PRO ZERO

Preparación

1. Hervir las patatas con piel, cuando estén tiernas pelarlas y reservar.
2. Aplastarlas con un tenedor hasta conseguir la masa. Reservar.
3. Seleccionar las partes tiernas de las verduras, hervirlas, escurrirlas muy bien y picarlas.
4. Agregar al puré de patata, las verduras escurridas y Prozero®.
5. Para preparar las tortitas, agregar la harina especial y darles forma.
6. Cocinar en sartén con mantequilla bien caliente, dorar por ambos lados y servir.

Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal):	524
Lípidos (g):	10.9
Carbohidratos (g):	100
Proteínas (g):	6.5
Valina (mg):	294
Leucina (mg):	317
Isoleucina (mg):	215
Fenilalanina (mg):	232
Triptófano (mg):	82
Lisina (mg):	318
Arginina (mg):	240
Metionina (mg):	83
Trosina (mg):	196

Ingredientes

- 2 patatas medianas
- ½ taza de verduras
(col lombarda o col blanca, brócoli,
champiñones y espinacas)
- 50 ml de Prozero®
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de harina baja en
proteínas
- Mantequilla



Puede dar forma de croquetas
y acompañar con guarnición
de verduras frescas.

PRO ZERO

Prozero[®] es una mezcla líquida de carbohidratos y lípidos para el tratamiento dietético de los errores congénitos del metabolismo de los aminoácidos o enfermedades con restricción proteica.

La administración de Prozero[®] se determinará por parte del profesional sanitario, en función de la edad, el peso corporal y la condición médica del paciente.

Agitar bien antes de usar. Prozero[®] puede ser utilizado:

- Como una bebida
- Añadiendo los cereales adecuados a la edad
- Añadido a té o café
- En las recetas permitidas

Sólo debe administrarse a pacientes con errores innatos del metabolismo confirmados o bajo estricta supervisión médica. Adecuado a partir de los 6 meses de edad. No es adecuado para ser consumido como única fuente de alimento. Utilizar solamente por vía oral.

Consérvese en lugar fresco y seco. Una vez abierto el envase, manténgase refrigerado y utilícese en un plazo de 4 días.

Prozero[®] puede encontrarse en packs de 18 envases de 250 ml o en 6 envases de 1 Litro.

Alérgenos: Contiene los productos lácteos (Lactosa) y grasa de leche.

Osmolalidad: 200 mOsm/Kg



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

		Por 100 ml	Por envase de 250 ml	Por envase de 1 L
Energía	KJ	278	694	2.775
	Kcal	66	166	664
Proteínas	g	0	0	0
Carbohidratos	g	8,1	20,2	80,7
de los cuales azúcares	g	3,5	8,6	34,5
Lípidos	g	3,8	9,5	37,9
de los cuales saturados	g	1,9	4,8	19,1
de los cuales monoinsaturados	g	1,3	3,2	12,8
de los cuales poliinsaturados	g	0,2	0,4	1,7
Fibra	g	0	0	0
Minerales				
Sodio	mg	41	103	410
	mmol	1,8	4,5	17,8
Potasio	mg	2	4	16
	mmol	< 0,1	< 0,1	< 0,5
Cloro	mg	63	158	630
	mmol	1,8	4,4	17,7
Calcio	mg	1,5	3,8	15
	mmol	0,04	0,10	0,38
Fósforo	mg	< 0,1	< 0,2	< 0,6
	mmol	< 0,1	< 0,1	< 0,1
Vitaminas				
Vitamina A	µg RE	< 21	< 53	< 210
Vitamina E	mg α TE	< 1	< 2,5	< 10

FUENTE:

Proteínas: No contiene

Carbohidratos: Jarabe de glucosa deshidratado, lactosa (de leche) y almidón de maíz pregelatinizado

Lípidos: Grasa de leche anhidra



Innovation in Nutrition

A Nestlé Health Science Company

® Marcas Registradas de la Compañía de Productos Nestlé S.A., Vevey, Suiza.

© Société des Produits Nestlé S. A. Vevey, Suiza

Vitaflo Internacional Ltd.

Distribuido en España por Nestlé España S.A.

Av. Paisos Catalans, 25-51 - 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona • Tel: 900 10 50 86

Web: www.vitafloweb.com • E-mail: vitaloespana@vitafloweb.com

© Copyright Nestlé España S.A. Todos los derechos reservados.

No autorizada la copia de este documento y prohibida la reproducción.