



ENbrace® Drink

Libro de Cocina

INDICE

Introducción	3
Sopas	4
Sopa Cremosa De Zanahoria	5
Crema de champiñones y espárragos	5
Lentejas picantes	6
Papas, pasta y Verduras	7
Frittata	8
Puré de Calabaza y Verduras	8
Pasta con salsa de tomate	9
Risotto de Champiñones	9
Gratinado de papas	10
Tortellini con salsa de queso	10
Gratinado de Verduras con Salsa Royal	11
Dulces y Postres	12
Helado de Frutillas	13
Batido de frutilla	13
Pastel de zanahoria	14
Crema de piña	14

INTRODUCCION

Los alimentos juegan un papel importante en la vida de las personas y comer la cantidad adecuada de alimentos nutritivos siempre tiene un efecto positivo en su calidad de vida. Esto se aplica aún más a los pacientes que sufren desnutrición.

Un buen estado nutricional equivale a una mejor tolerancia al tratamiento y mejores resultados y, por lo tanto, una recuperación más rápida. También previene algunas de las comorbilidades asociadas con la desnutrición.

Cuando los equipos de atención médica brindan consejos médicos y dietéticos a los pacientes, el enfoque debe ser mejorar su estado nutricional sin cambios drásticos en la dieta. No solo deben considerar determinados alimentos y suplementos nutricionales orales, sino que también deben tener en cuenta aspectos como las preferencias y el gusto del paciente, su disposición a aceptar ciertos tipos de alimentos y las cuestiones de tolerancia individual.

Si eres un paciente, sigue estos sencillos pasos para crear sabrosas recetas con nuestro suplemento nutricional oral ENbrace® Drink, que está disponible en varios sabores, para mejorar tu estado nutricional y recuperar tu energía y fuerza. Mejora tu calidad de vida; disfruta y bon appétit!.

SOPAS



SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA



Agregar **ENbrace® vegetable soup**, la crema y revuelva. Sazone con sal y pimienta. Sirva con perejil picado al gusto.

INGREDIENTES

- 200 ml **ENbrace® Soup vegetable**
- 200 ml de agua
- 200 g de zanahorias
- 10 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de caldo de verduras en polvo
- 1 cucharadita de Crema
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACION

Cortar las zanahorias en rodajas finas y saltearlas en aceite.
Disuelva el caldo de verduras en 200 ml de agua.
Vierta sobre las zanahorias y cocine por aproximadamente 12 minutos.
Deje enfriar la mezcla y luego haga puré las zanahorias cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 499.34 kcal

Proteína: 14.05 g

Carbohidratos: 50.24 g

Grasa: 25.08 g

CREMA DE CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

- 200 ml **ENbrace® Soup vegetable**
- 125 ml de agua
- 1 cucharada de crema 35%
- 25 g de champiñones
- 3 espárragos
- 1 cucharada de tocino
- 70 Sopa de hongos en polvo

PREPARACION

Hierva el agua, agregue la sopa en polvo y refine con crema.
Agregue **ENbrace® Soup vegetable**
Corte los champiñones y los espárragos y cocine en una sartén hasta que estén dorados.
Cocine el tocino en el horno o en una sartén hasta que esté crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 377.70 kcal

Proteína: 15.58 g

Carbohidratos: 43.19 g

Grasa: 15.54 g

Mezcle y sirva

LENTEJAS PICANTES



Agregue comino y ají a la mezcla y sazone con pimienta.
Agregue las lentejas a la sartén con la cebolla y el ajo.
Mezclar la salsa con las lentejas y servir en un plato.

INGREDIENTES

150 ml **ENbrace® Soup chicken-curry**
200 g de lentejas (cocidas, enjuagadas y escurridas)
1 diente de ajo
1 cebolla
1 cucharada de aceite de oliva
1 zanahoria
1 cucharadita de comino
1 ají
4 cucharadas de salsa de tomate (frita)

PREPARACION

Picar el ajo y la cebolla y dorar en una sartén.
Agregue la zanahoria y sofria.
Mezcle la salsa de tomate con **ENbrace® Soup chicken-curry** y 2-3 cucharadas de lentejas para preparar la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 635,25 kcal
Proteína: 25,55 g
Carbohidratos: 75,91 g
Grasa: 21,30 g



PAPAS, PASTA Y VERDURAS



FRITTATA



INGREDIENTES

150 ml **ENbrace® Soup vegetable**
2 huevos
150 g de cebollas
75 g de tomates
70 g de champiñones
50 g de espárragos
3 cucharadas de queso parmesano (rallado)
1 cucharada de aceite de oliva
Orégano
Albahaca
Pimienta negra

PREPARACION

Precalentar el horno a 165 ° C.
Caliente el aceite de oliva en una sartén y agregue la cebolla picada. Luego, agregue los espárragos en rodajas y los champiñones, y cocine por 5 minutos.
En un tazón mediano, mezcle

Revuelva **ENbrace® Soup vegetable** con los huevos, el orégano, la albahaca, la pimienta negra y el queso rallado. Luego agregue las verduras.

Caliente la sartén y agregue una cucharada de aceite de oliva.

Agregue la mezcla de verduras y cocine por 2-3 minutos.

Por último, cubrir con rodajas de tomate y espolvorear con queso rallado. Hornee por 3 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 700,34 kcal

Proteína: 36,50 g

Carbohidratos: 41,36 g

Grasa: 41,50 g

PURÉ DE CALABAZA Y VERDURAS



INGREDIENTES

200 ml **ENbrace® Soup vegetable**
250 g de papas
250 g de Zapallo
4 cucharaditas de mantequilla

PREPARACION

Cueza el zapallo y bata inmediatamente.

Agregue 2 cdtas de mantequilla y 100 ml **ENbrace® Soup vegetable**
Revuelva vigorosamente.

Cocine las papas y tritúrelas.
Agregue 2 cdtas de mantequilla y 100 ml de **ENbrace® Soup vegetable**
al puré de papas cocido.
Revuelva vigorosamente.

Montar ambos purés en un plato y decorar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 663,83 kcal

Proteína: 18,67 g

Carbohidratos: 78,62 g

Grasa: 27,93 g

PASTA CON SALSA DE TOMATE



INGREDIENTES

100 ml **ENbrace® Soup vegetable**
250 g de espaguetis
50 ml de crema (35%)
4 cucharadas de salsa de tomate
Mezcla de condimentos

PREPARACION

Prepare los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Calentar la pasta de tomate y mezclar con la crema y **ENbrace® Soup vegetable**. Luego agregue la mezcla de condimentos y revuelva.

Disponga el spaghetti en un plato y sirva con la salsa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 1251.01 kcal
Proteína: 39.25 g
Carbohidratos: 203.78 g
Grasa: 27.61 g

RISOTTO DE CHAMPIÑONES



INGREDIENTES

150 ml **ENbrace® Soup vegetable**
75 g de arroz
75 g de cebolla
70 g de champiñones
2 cucharadas de aceite de oliva
30 g de queso parmesano (rallado)
1 diente de ajo
Sal
Pimienta negra

PREPARACION

Limpiar Los champiñones y cortarlos en rodajas finas.

Cortar la cebolla y freír a fuego lento. Hervir el arroz en una cacerola.

Picar el ajo y cocinar en una sartén con aceite a fuego medio o bajo. Agregue los champiñones y sazone con sal y pimienta.

Mezclar 10 g de champiñones y 150 ml de **ENbrace® Soup vegetable** en una licuadora. Cuando el arroz esté cocido, incorpore la mezcla de champiñones con ENbrace. Agregue la cebolla y el resto de los champiñones. Mientras aún está caliente, agregue parmesano rallado. Adornar con pequeños trozos de tomate crudo o espárrago salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 870.14 kcal
Proteína: 29.77 g
Carbohidratos: 101.11 g
Grasa: 36.78 g

GRATINADO DE PAPAS



INGREDIENTES

120 ml de **ENbrace® Soup vegetable**
250 g de papas
1 huevo
100 ml de crema
Sal
Pimienta negra

PREPARACION

Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas.
Combinar **ENbrace® Soup vegetable** con la crema y el huevo. Batir. Condimentar con sal y pimienta.
Coloque las papas crudas en una fuente y vierta la mezcla de crema, huevo y **ENbrace®** sobre las papas para que queden cubiertas.
Hornee a 220 ° C (428 ° F) durante 40 minutos hasta que se doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 742,05 kcal
Proteína: 20,81 g
Carbohidratos: 57,75 g
Grasa: 46,35 g

TORTELLINI CON SALSA DE QUESO



INGREDIENTES

200 ml de **ENbrace® Soup vegetable**
250 g de tortellini de ricotta y espinacas
50 ml Crema (35%)
30 g Queso Gouda (rallado)
40 g Salsa de cuatro quesos

PREPARACION

Prepare los tortellini de acuerdo con las instrucciones del paquete.
Mezclar la salsa en polvo con 200 **ENbrace® Soup vegetable** y 50 ml de Crema. Calentar.
Condimente la salsa con caldo en polvo y un poco de sal y pimienta, y luego agregue 30 g de queso rallado (Gouda).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 1627,75 kcal
Proteína: 55,48 g
Carbohidratos: 197,43 g
Grasa: 65,79 g

GRATINADO DE VERDURAS CON SALSA ROYAL



INGREDIENTES

- 100 ml de **ENbrace® Soup vegetable**
- 150 g de papas
- 50 g de zanahorias
- 50 g de calabacín
- 50 g de cebollas
- 50 ml de crema
- 2 huevos
- 30 g de queso cheddar (rallado)
- Sal
- Pimienta

PREPARACION

Lavar y picar las verduras, pelar y cortar las papas.
Cocine previamente las verduras y las papas durante 3-5 minutos. Batir **ENbrace® Soup vegetable** con la crema y los dos huevos.

Sazone la mezcla con sal, pimienta y un poco de nuez moscada.
Agregue el queso rallado.
Coloque las papas y las verduras en una cacerola y cubra con la salsa.
Cocine a 220 ° C (428 ° F) durante 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Energía:** 727.54 kcal
- Proteína:** 32.85 g
- Carbohidratos:** 46.69 g
- Grasa:** 44.06 g



DULCES Y POSTRES



HELADO DE FRUTILLAS



INGREDIENTES

150 ml de **ENbrace® Drink Frutilla**
 75 g de frutillas congeladas
 2 cucharadas de jugo de limón
 30 g de azúcar
 Crema para decorar

PREPARACION

Descongele ligeramente las frutillas
 Hacer un Pure con éstas y luego mezclar con **ENbrace® Drink Frutilla**
 y añadir jugo de limón al gusto.
 Incorporar el azúcar. Decorar con batido de crema a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 372,88 kcal

Proteína: 9,62 g

Carbohidratos: 65,27 g

Grasa: 7,79 g

BATIDO DE FRUTILLAS



INGREDIENTES

150 ml de **ENbrace® Drink Frutilla**
 150 g de frutillas
 15 g de azúcar
 1 cucharadita de jugo de limón
 1 cucharadita de Crema

PREPARACION

Lave y corte las fresas en cuartos.
 Pase el azúcar por un colador e incorpórelos a las frutillas en un bol.
 Agregue el jugo de limón, la crema y **ENbrace® Drink Frutilla**
 Revuelva vigorosamente. Sirva la bebida en un vaso y decora con una frutilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 371,54 kcal

Proteína: 10,40 g

Carbohidratos: 55,12 g

Grasa: 11,48 g

PASTEL DE ZANAHORIA



Colocar la masa en un molde para horno y hornear durante 40 minutos a 180 ° C.

INGREDIENTES

200 ml de **ENbrace® plus Renal Vainilla**
 100 g de harina
 75 g de mantequilla
 8 nueces
 3 cucharadas de levadura
 1 huevo
 1 taza de zanahoria rallada
 100 g de azúcar
 Pizca de canela

PREPARACION

Precaliente el horno a 180 ° C
 Mezcle la mantequilla, el azúcar, el huevo y **ENbrace® plus Renal Vainilla**.
 Agregue la harina, la canela y la levadura.
 Agregue también la zanahoria rallada y las nueces trituradas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 1698.61 kcal

Proteína: 34.07 g

Carbohidratos: 220.05 g

Grasa: 74.14 g

CREMA DE PIÑA



INGREDIENTES

120 ml de **ENbrace® plus Renal Vainilla**
 2 cucharaditas de maicena
 20 ml de agua
 80 g de piña (enlatada)
 120 ml de jarabe de piña

PREPARACION

Triture la piña.
 Llene un recipiente pequeño con agua fría y vierta la maicena en el agua lentamente.
 Mezclar **ENbrace® plus Renal Vainilla** con el jugo de piña y la maicena
 Cocinar a fuego lento hasta que espese.
 Agregue la piña triturada y coloque la mezcla en un bol
 Dejar enfriar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 362,3 kcal

Proteína: 4,89 g

Carbohidratos: 42,64 g

Grasa: 5,88 g

Donde Comprar ?

STOMABAGS

<https://www.stomabags.cl/nutricion-enteral>

Tel: 2 3210 4311

NUTRIHOUSE

José Manuel Infante 1098, Providencia

Tel: 2 3277 5785

WhatsApp: +569 4447 3078



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

ENbrace®



B. Braun Medical | Hospital Care | Chile