

VegenatHealthcare*
GRUPO NUTRISENS

RECETARIO

TDIET2 SIN FIBRA - NEUTRO



VegenatHealthcare*
GRUPO NUTRISENS

RECETARIO

TDIET2 SIN FIBRA - NEUTRO

TDIET 2 SIN FIBRA - NEUTRO



tdiet® 2 sin fibra es un suplemento nutricional hiperproteico e hipercalórico de sabor neutro.

En este cuaderno encontrará recetas dulces y saladas deliciosas y fáciles de cocinar, **elaboradas por nuestro chef** del Grupo Nutrisens, Denis.

¡Listos para cocinar!





1. RECETAS SALADAS:

- | | |
|---------------------------------------|----------|
| Pan de aceitunas verdes y queso Comté | 5 |
| Pudding de calabacín y jamón | 6 |
| Quiche de salmón y espinacas | 7 |
| Timbal de espárragos verdes | 8 |



2. RECETAS DULCES:

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| Smoothie de fresa y plátano | 10 |
| Crema de mango con menta | 11 |
| Piña colada sin alcohol | 12 |
| Tostadas francesas | 13 |

RECETAS SALADAS



PAN DE ACEITUNAS VERDES Y QUESO COMTÉ

INGREDIENTES:

- 1 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 50 g de aceitunas verdes
- 25 g de queso Comté rallado
- 1 huevo y medio
- 50 g de harina
- Sal, pimienta

PARA 1 PERSONA



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 min



COCINADO:
40 min



45 g de proteínas
/porción

RECETA:

1. Picar las aceitunas y escurrirlas.
2. Batir los huevos, luego verter la harina y el tdiet® 2 sin fibra neutro.
3. Mezclar con un batidor para obtener una pasta homogénea.
4. Añadir las aceitunas y luego el queso Comté rallado.
5. Sal y pimienta al gusto.
6. Verter la mezcla en moldes.
7. Hornear durante 40 minutos a 160°.
8. ¡Prueba el pan cuando esté templado!

PUDDING DE CALABACÍN CON JAMÓN

INGREDIENTES:

- 1 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 150 g de calabacín
- 1 huevo
- 25 g de jamón
- 50 g de harina
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva

PARA 1 PERSONA



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
20 min



COCINADO:
40 min



**41 g de proteínas
/porción**

RECETA:

1. Cortar los calabacines en dados pequeños.
2. En una sartén, añadir una cucharada de aceite de oliva y hacer los calabacines.
3. Escurrir los calabacines en cuanto estén hechos.
4. Picar finamente el jamón.
5. Batir los huevos y añadir la harina.
6. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea.
7. Para terminar, verter el tdiet® 2 sin fibra neutro y remover hasta obtener una consistencia suave.
8. Verter la mezcla en un molde y hornear 40 minutos a 180°.

QUICHE DE SALMÓN Y ESPINACAS

INGREDIENTES:

- 2 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 1 masa quebrada salada
- 400 g de salmón sin piel
- 400 g de espinacas frescas
- 4 huevos
- 2 chalotas
- Sal, pimienta, nuez moscada
- Aceite de oliva

PARA 4 PERSONAS



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
20 min



COCINADO:
30 min



**48 g de proteínas
/porción**

RECETA:

1. Cocer las espinacas y escurrirlas bien.
2. Hacer el salmón durante 2 minutos por cada lado en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y reservar.
3. Batir los huevos y luego verter el tdiet® 2 sin fibra neutro y la chalota picada.
4. Añadir sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
5. Remover la mezcla con las espinacas.
6. Desmenuzar el salmón y luego mezclar todo.
7. Extender la masa quebrada en un molde y luego hacer algunos agujeros en la masa.
8. Verter la mezcla y hornear durante 30 minutos a 180°.

TIMBAL DE ESPÁRRAGOS VERDES

INGREDIENTES:

- 1 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 125 g de espárragos verdes
- 1 huevo y medio
- 25 g de queso rallado
- 50 g de harina
- Sal, pimienta, nuez moscada

PARA 1 PERSONA



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 min



COCINADO:
40 min



48 g de proteínas
/porción

RECETA:

1. Escurrir los espárragos y cortarlos.
2. Batir los huevos.
3. Agregar la harina.
4. Agregar el tdiet® 2 sin fibra neutro.
5. Añadir una pizca de nuez moscada, sal y pimienta.
6. Colocar los espárragos y el queso emmental en un molde, y verter la mezcla por encima.
7. Hornear durante 40 minutos a 160°.

RECETAS DULCES



SMOOTHIE DE FRESA Y PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1 tdi^{et}® 2 sin fibra neutro
- 50 g de fresas
- 1 plátano pequeño
- 25 g de azúcar

**PARA 1
PERSONA**



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
5 min



**21 g de proteínas
/porción**

RECETA:

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar todo para obtener una textura suave y homogénea.
3. Reservar en la nevera mínimo durante 1 hora antes de consumir.

CREMA DE MANGO CON MENTA



INGREDIENTES:

- 1 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 100 g de mango
- 50 g de azúcar avainillado
- 10 ml de nata
- Hojas de menta

**PARA 1
PERSONA**



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5 min**



**21 g de proteínas
/porción**

RECETA:

1. En una licuadora, verter el tdiet® 2 sin fibra neutro, el mango, la menta y el azúcar. Mezclar todo para obtener una preparación líquida.
2. En un cuenco, montar la nata para espesarla y obtener un resultado similar al de la nata montada.
3. Remover la nata montada con la mezcla líquida utilizando una espátula.
4. Reservar en la nevera antes de servirlo.

PIÑA COLADA SIN ALCOHOL

INGREDIENTES:

- 1 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 85 g de rodajas de piña
- 100 ml de zumo de piña
- 50 ml de azúcar moreno líquido
- 100 ml de leche de coco
- Jengibre molido

**PARA 1
PERSONA**



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
15 min**



**22 g de proteínas
/porción**

RECETA:

1. En una licuadora, mezclar las rodajas de piña y la leche de coco durante aproximadamente unos 20 segundos.
2. Añadir el jengibre, el zumo de piña, el azúcar moreno y el tdiet® 2 sin fibra neutro.
3. Mezclar de nuevo durante unos 30 segundos.
4. Reservar en la nevera antes de servir.

TOSTADAS FRANCESAS

INGREDIENTES:

- 1 tdiet® 2 sin fibra neutro
- 2 rebanadas de pan brioche
- Una pizca de azúcar de vainilla
- 1 huevo y medio
- 50 g de mantequilla
- 10 g de azúcar

PARA 1 PERSONA



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
20 min



COCINADO:
4 min / rebanada



**21 g de proteína
/porción**

RECETA:

1. En un cuenco, batir los huevos.
2. Añadir el azúcar de vainilla, el azúcar y el tdiet® 2 sin fibra neutro, y batir la mezcla.
3. Incorporar las rebanadas de brioche a la mezcla y dejarlas en remojo durante 20 minutos.
4. Derretir la mantequilla en una sartén.
5. Cocinar las rebanadas de pan durante 2 minutos por cada lado.
6. Colocarlas sobre una hoja de papel absorbente.
7. Según el gusto, añadir un poco de azúcar a las rebanadas.



VegenatHealthcare *
GRUPO NUTRISENS

Vegenat Healthcare

Teléfono: 900 21 43 50
www.vegenathealthcare.es