



Cocinando y
disfrutando
con:
PROWHEY
ONCARE PLUS



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.



Caldo - fondo de vegetales

pág. 3-4

Crema de maíz dulce

pág. 5-6

Chococafé de avena y almendras

pág. 7-8

Crema de ahuyama caramelizada

pág. 9-10

Helado caserito y rápido

pág. 11-12

Smoothie de maracumango

pág. 13-14

Granizado piña mojito

pág. 15-16

Guayaba Frappé

pág. 17-18

Té verde cítrico

pág. 19-20



Caldo - fondo de vegetales

Ingredientes ▲ Preparación



Zanahoria ¼
unidad (50g)



Apio ¼ tallo (50g)



Tomillo seco 1 pizca



Agua 4 tazas (1 litro)

NOTA: El fondo o caldo de vegetales será parte de los ingredientes de la crema de ahuyama y de maíz dulce, no se reporta aporte nutricional porque al colar el contenido del caldo es despreciable y no es cuantificable.

1. Lavar y desinfectar los vegetales
2. Cortarlos en trozos
3. Llevar el agua y los demás ingredientes a cocción lenta (1 hora) sin dejar hervir
4. Colar y reservar para usar en sopas o salsas

Este fondo le servirá como base
para las cremas de verdura que
puede preparar con
PROWHEY ONCARE PLUS.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.



Crema de maíz dulce

Ingredientes

Preparación



PROWHEY ONCARE PLUS
5 Cucharas medidoras rasas

 Mazorca dulce
desgranada 1/2 taza
(100g)

 Aceite de oliva o
girasol 1
cucharadita (5ml)

 Cúrcuma ¼
de cucharadita

 Sal 1 pizca (al gusto)

 Pimienta 1 pizca
(al gusto)

 Caldo de vegetales base
½ taza (150ml)

 Ajo 1/2 diente

1. Sofreír el ajo en el aceite.
2. Bajar el fuego y adicionar la mazorca dulce, la cúrcuma, la sal y la pimienta, saltear.
3. Adicionar el caldo y cocinar a fuego bajo por 10 minutos, retirar y licuar con los condimentos.
4. Dejar enfriar.
5. Adicionar el PROWHEY ONCARE PLUS y licuar nuevamente.
6. Servir, decorar con unos granos de maíz y disfrutar.

*Esta sopita nutre
el cuerpo y
reconforta el
corazón.*



Información nutricional

1 porción de crema de maíz dulce

Con PROWHEY ONCARE PLUS

Proteína	Carbohidratos	Grasa	Energía
22 g	55g	22g	492 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY ONCARE PLUS.

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Chococafé de avena y almendras

Ingredientes



PROWHEY ONCARE PLUS

5 Cucharas medidoras rasas



Avena en hojuelas
1 cucharada (12g)



Café soluble
descafeinado 1
cucharadita (5g)



Agua caliente
1 taza (200ml)



Cocoa o cacao 1
cucharadita (5g)



Canela en polvo ¼
cucharadita



Almendras 2 unidades

Preparación

1. Calentar una sartén sin grasa y tostar la avena.
2. Mezclar el café en el agua caliente y dejar reposar.
3. Licuar la avena, las almendras, el café y la cocoa.
4. Adicionar el PROWHEY ONCARE PLUS.
5. Servir y espolvorear la canela.

Café, chocolate y canela, sabores
y aromas ancestrales *que dan
sentido a la vida.*



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS.
Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Información nutricional

1 porción de chococafé de avena y almendra

Con PROWHEY ONCARE PLUS

Proteína	Carbohidratos	Grasa	Energía
21 g	45g	16g	415 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY ONCARE PLUS.



Crema de ahuyama caramelizada

Ingredientes



PROWEHY ONCARE PLUS
5 Cucharas medidoras rasas

Ahuyama pelada y cortada en cubos 50g

Ajo ½ diente

Jengibre pelado y rallado ½ cucharadita

Aceite de girasol 1 cucharadita (5 g)

Curry en polvo ¼ cucharadita (1g)

Sal 1 pizca

Pimienta 1 pizca (al gusto)

Paprika 1 pizca (al gusto)

Agua o fondo de vegetales 160ml

Semillas de girasol tostadas 1 cucharadita (5 g)

Cilantro picado (al gusto)

Preparación

1. En una olla sofreír en el aceite, el ajo, jengibre y curry y la ahuyama.
2. Posteriormente adicionar la sal, pimienta, paprika y el agua o fondo de vegetales, cocinar por 10 minutos o hasta ablandar la ahuyama.
3. Dejar reposar, llevar a la licuadora toda la mezcla y adicionar el PROWEHY ONCARE PLUS hasta obtener una crema.
4. Sirva y espolvoree las semillas y el cilantro picado.

Sirva y disfruta esta deliciosa crema y permítete recordar tus momentos más felices



Información nutricional
1 porción de crema de ahuyama caramelizada
con **PROWEHY ONCARE PLUS**

Proteína	Carbohidratos	Grasa	Energía
19,8 g	40,2g	20,8g	425 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWEHY ONCARE PLUS.

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWEHY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Helado caserito y rápido

Ingredientes

Preparación



PROWHEY ONCARE PLUS
5 Cucharas medidoras rasas



Banano maduro 1 unidad
(100g)



Fresas maduras 5 unidades
(40g)



Nueces tostadas 1 cucharada
(10g)

1. Pelar el banano y congelarlo.
2. Lavar las fresas, retirar sus hojas, ponerlas en agua hirviendo por 2 minutos, enfriar y congelarlas.
3. Disponer en una licuadora o procesador de alimentos (pica todo) el banano, las fresas y el PROWHEY ONCARE PLUS hasta obtener una crema helada.
4. Sirva y decore con las nueces.



Sirva en su vaso favorito.
Es delicioso y refrescante.

Información nutricional

1 porción de helado caserito y rápido
con PROWHEY ONCARE PLUS

Proteína	Carbohidratos	Grasa	Energía
22 g	63 g	23g	530 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY ONCARE PLUS.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Smoothie de maracumango

Ingredientes



PROWHEY ONCARE PLUS

5 Cucharas medidoras rasas



30 g de mango sin
cascara (puedes elegir
mango verde o maduro)



3 cucharadas o (30 ml)
de jugo de maracuyá sin
agua y colado



30 ml de agua helada



3 cubos de hielo

Preparación

1. En una licuadora incorporar el mango, el jugo de maracuyá, el agua, los cubos de hielo y licuar por 1 minuto.
2. Agrega las 5 cucharas medidoras rasas de PROWHEY ONCARE PLUS, licua hasta homogenizar.



*sirva en un vaso y disfrute este
delicioso batido que recuerda los
sabores de la infancia.*

Información nutricional

1 porción de smoothie de maracumango

con PROWHEY ONCARE PLUS

Proteína	Carbohidratos	Grasa	Energía
19 g	45 g	16g	398 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY ONCARE PLUS.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Granizado piña mojito

Ingredientes



PROWHEY ONCARE PLUS

5 Cucharas medidoras rasas



Piña madura pelada
1 rodaja (70g)



Agua helada ½ taza
(100ml)



Yerbabuena 3 hojitas



Zumo de limón 1
cucharada (15 ml)

Preparación

1. Licuar en el agua la piña, la yerbabuena y el PROWHEY ONCARE PLUS.
2. Pasar la mezcla a una cubetera de hielo y congelar.
3. Poner en la licuadora los cubos de la mezcla, licuar hasta lograr el granizado.
4. Servir y decorar con yerbabuena.

A gozar con este
coctel **como si**
estuviera en
la playa.



Información nutricional

1 porción de granizado piña mojito

con PROWHEY ONCARE PLUS

Proteína	Carbohidratos	Grasa	Energía
19,4 g	45 g	16g	398 kcal

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY ONCARE PLUS.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Guayaba Frappé

Ingredientes



PROWEY ONCARE PLUS
5 Cucharas medidoras rasas



Guayaba madura 1/2
unidad (30g)



Chocolate amargo rallado
1 cucharadita (5g)



Nueces, maní o almendras
1 cucharadita (5g)



Agua helada 1/2 taza
(100ml)



Hielo 3 cubos

Preparación

1. Lavar la guayaba y picar en trozos.
2. Licuar en el agua y colar.
3. Licuar el jugo, las nueces y el PROWEY ONCARE PLUS y adicionar los cubos de hielo para frapear.
4. Servir, decorar con el chocolate rallado y disfrutar.

**Anímese a
sentir la frescura
en su garganta.**



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Información nutricional

1 porción de guayaba frappé
con PROWEY ONCARE PLUS

Proteína 20 g	Carbohidratos 41g	Grasa 22g	Energía 434 kcal
------------------	----------------------	--------------	---------------------

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWEY ONCARE PLUS.



Té verde cítrico

Ingredientes



PROWHEY ONCARE PLUS

5 Cucharas medidoras rasas



Té verde 2 bolsitas



Cúrcuma ¼ cucharadita



Naranja en cascos ¼ de unidad (20g)



Agua ½ taza (100ml)



Hielo ¼ taza (3 cubos)

Preparación

1. Calentar el agua y adicionar el té hasta lograr la infusión y dejar reposar.
2. Retirar las bolsas de té y licuar la cúrcuma, el jengibre y la naranja, colar.
3. Licuar la mezcla con el PROWHEY ONCARE PLUS y adicionar el hielo para frapear.
4. Servir y disfrutar.

Para esos días que el cuerpo pide algo liviano.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE PLUS. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Información nutricional

1 porción de té verde cítrico

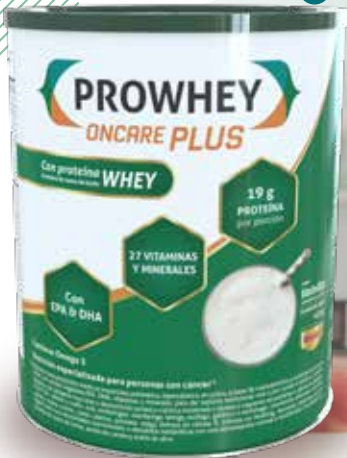
con PROWHEY ONCARE PLUS

Proteína 19 g	Carbohidratos 38 g	Grasa 16g	Energía 369 kcal
------------------	-----------------------	--------------	---------------------

Nota: El aporte nutricional aproximado de la receta se calculó de acuerdo con el contenido nutricional de la totalidad de los ingredientes, sumado a los aportes de 5 cucharas medidoras rasas (1 porción) de PROWHEY ONCARE PLUS.



Una oportunidad para continuar



Consulte su médico o nutricionista

Este producto es APME (Alimentos para propósitos médicos especiales)

PROWHEY ONCARE PLUS: Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, hipercalórico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceites vegetales, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desgaste muscular o desnutrición proteico calórica moderada o severa o caquexia secundarias a cáncer en estadios III al IV de: cabeza y cuello, oral, orofaríngeo, nasofaríngeo, laringe, esófago, gástrico o estómago, colorrectal, páncreas, vía biliar, pulmón, mama, ovario, cuello uterino, próstata, vejiga, linfoma de células b, linfoma no hodking, leucemia, mieloma; que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. **Registro Sanitario INVIMA RSA-0026766-2023**

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educativo. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso, recuerde seguir las recomendaciones del equipo de profesionales que lo asisten. Los contenidos, el material gráfico, publicitario, fotográfico, de multimedia, audiovisual y de diseño, así como todos los signos distintivos en este documento son de propiedad de BOYDORR S.A.S., y están protegidos por derechos de autor y/o propiedad industrial; por lo que su uso, reproducción, total o parcial, o distribución, por cualquier medio requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.



www.boydorr.com



@PROWHEY



@LineaProwhey



Boydorr Nutrition



Boydorr Nutrition