

The Prowhey logo consists of the word "PROWHEY" in a bold, black, sans-serif font, centered within a blue, stylized bracket shape that resembles a pair of wings or a wide smile.The Prowhey Plus logo features the word "PROWHEY" in a bold, black, sans-serif font, with "PLUS" in a smaller, bold, black, sans-serif font directly below it. The text is enclosed in a blue, stylized bracket shape. Below "PLUS", there is a small line of text: "• Vitaminas C y D • Hierro • Ácido Fólico".

***¡Se vale disfrutar!***

*Consulte con su nutricionista o médico, si puede incorporar estas recetas en su alimentación.*



Pudín de chía *pág.* **3**

---

Batido refrescante *pág.* **4**

---

Lulada *pág.* **5**

---

Avena fría *pág.* **6**

---

Batido de durazno *pág.* **7**

Aderezo de  
vegetales  
+  
*video receta* *pág.* **8**

---

Pancakes con  
banano  
+  
*video receta* *pág.* **9**

---

Crema de  
ahuyama  
+  
*video receta* *pág.* **10**



Batido Pasión *pág.* **11**

---

Naranjada *pág.* **12**

---

Malteada  
de moras *pág.* **13**





# Pudín de chía

## Ingredientes:



1 mandarina mediana.



1 mango pequeño maduro.



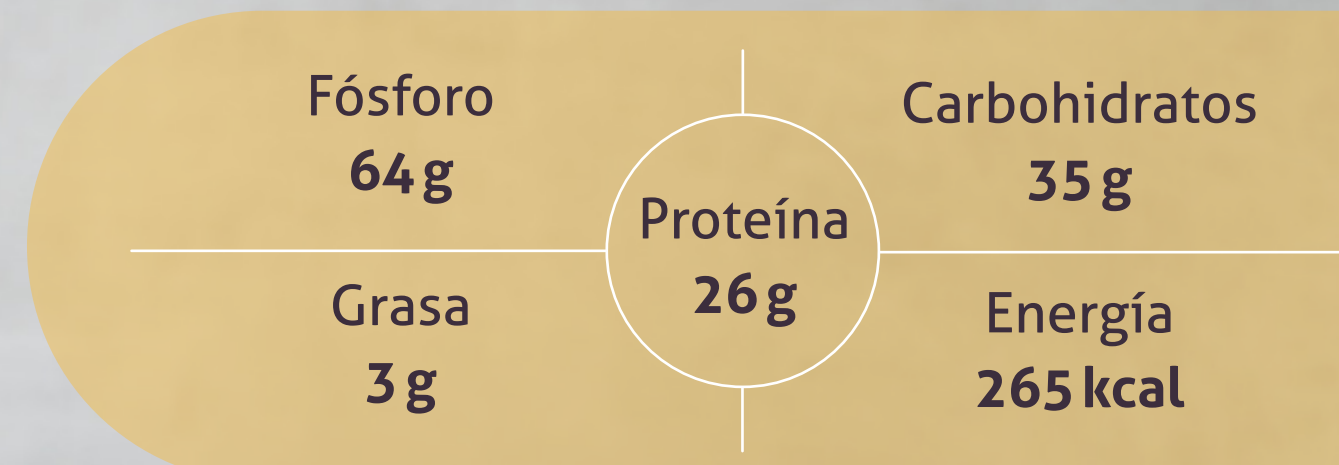
1 cucharada de semillas de chía (10g).



3 medidas de PROWHEY módulo.

## Preparación:

1. A través de un colador exprimir la mandarina.
2. Pelar el mango, picar en trozos.
3. En una licuadora agregar al zumo de mandarina, el mango en trozos y las 3 medidas de PROWHEY módulo. Licuar por 30 segundos.
4. Pasar la mezcla a una taza y agregar las semillas de chía.
5. Dejar reposar en el refrigerador por 2 a 4 horas.
6. Servir y disfrutar.



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Batido refrescante

## Ingredientes:



1 rodaja delgada de piña oromiel.



8 hojas de hierbabuena.



3 medidas de PROWHEY módulo.



1 cucharadita de jengibre en polvo o un trozo pelado.



100 ml de agua (1/3 de taza).

## Preparación:

1. En una licuadora agregar la piña, el jengibre, la hierbabuena y el agua. Licuar por 15 segundos. Mientras la licuadora sigue encendida agregar una a una las 3 medidas de PROWHEY módulo.
2. Servir y disfrutar.



Fósforo  
42 g

Carbohidratos  
18 g

Proteína  
24 g

Grasa  
1 g

Energía  
166 kcal



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Lulada

## Ingredientes:



1 lulo mediano.



2 hojas pequeñas de espinaca.



100 ml de agua (1/3 de taza).



3 medidas de PROWHEY módulo.

## Preparación:

1. Pelar el lulo, licuar con el agua y colar.
2. Poner el jugo de lulo en la licuadora, agregar la espinaca y licuar 10 segundos. Mientras la licuadora sigue encendida agregar una a una las medidas de PROWHEY módulo.
3. Servir y disfrutar.



Fósforo  
19 g

Grasa  
0 g

Proteína  
24 g

Carbohidratos  
9 g

Energía  
131 kcal



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Avena fría

## Ingredientes:



3 cucharadas  
soperas de **avena**.



1 cucharadita de  
**canela molida**.



1 taza de **agua fría**.



3 cubos de **hielo**.



3 medidas de  
**PROWHEY módulo**.

## Preparación:

1. Poner el agua en una olla junto con la avena y la canela. Dejar hervir por 3 minutos revolviendo para evitar que se derrame.
2. Dejar enfriar la mezcla, verter en la licuadora con el hielo, licuar adicionando una a una las medidas de **PROWHEY módulo**.
3. Servir y disfrutar.



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Batido de durazno

## Ingredientes:



Pulpa de un durazno criollo grande maduro.



Media taza de agua fría.



3 cubos de hielo.



3 medidas de PROWHEY módulo.

## Preparación:

1. Licuar el durazno junto con el agua por unos segundos y adicionar una a una las medidas de **PROWHEY módulo**.
2. Servir y disfrutar.



Fósforo  
43 g

Grasa  
0 g

Proteína  
25 g

Carbohidratos  
20 g

Energía  
196 kcal



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Aderezo de vegetales

+ video receta, ver en: [www.n9.cl/2581](http://www.n9.cl/2581) (clic aquí)

## Ingredientes:



1 calabacín pequeño.



Un cuarto de cebolla cabeza pequeña.



Pimienta al gusto.



Media zanahoria mediana.



1 ramita de perejil.



200 ml de agua.



1 cucharada de aceite de canola.



Sal al gusto.



3 medidas de PROWHEY módulo.

## Preparación:

1. Calentar una cacerola a fuego medio. Poner el aceite. Agregar en trozos la cebolla, la zanahoria y sofreír un minuto.
2. Agregar el calabacín, la ramita de perejil y el agua. Cocinar por 10 minutos o hasta que todos los vegetales estén blandos.
3. Apagar el fuego y dejar reposar la mezcla. Cuando esté tibia licuar o procesar por 30 segundos adicionando una a una las medidas de **PROWHEY módulo**.
4. Adicionar la sal y la pimienta.
5. Servir como aderezo para las ensaladas, pastas y el arroz.



Fósforo  
95 g

Grasa  
5 g

Proteína  
25 g

Carbohidratos  
19 g

Energía  
199 kcal

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Pancakes con banano

+ video receta, ver en: [www.n9.cl/bgql](http://www.n9.cl/bgql) (ver aquí)

## Ingredientes:



Un cuarto de taza  
harina de avena.



1 **banano** pequeño  
maduro.



50 ml de agua  
(10 cucharadas de  
agua) opcional.



1 cucharada de **aceite**  
de oliva o canola.



1 cucharadita de  
**canela**.



3 medidas de  
**PROWHEY módulo**.

## Preparación

1. En un tazón mediano triturar con un tenedor el banano. Agregar el **PROWHEY módulo** mezclando una a una cada medida.
2. Agregar el aceite, la harina de avena y la canela. Mezclar muy bien.
3. Dejar reposar 5 minutos y si requiere, agregar agua lentamente hasta obtener una textura homogénea y fluida.
4. Precalentar una sartén antiadherente a fuego medio. Esparcir una pequeña cantidad de aceite de canola para que no se pegue la mezcla.
5. Verter la mezcla. Cuando aparezcan algunas burbujas en un la superficie del pancake, voltear con la ayuda de una espátula.
6. Dejar cocinar por 5 segundos.
7. Servir y disfrutar.

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Fósforo  
**79 g**

Carbohidratos  
**27 g**

Proteína  
**27 g**

Grasa  
**7 g**

Energía  
**206 kcal**





# Crema de ahuyama

+ video receta, ver en: [www.n9.cl/nfmre](http://www.n9.cl/nfmre) (clic aquí)

## Ingredientes:



1 trozo pequeño de ahuyama.



Media cebolla cabezona pequeña.



1 cucharadita de aceite de canola.



1 ramita de cilantro.



200 ml de agua (1 mug).



Sal al gusto.



3 medidas de PROWHEY módulo.

## Preparación:

1. Calentar una olla a fuego medio. Poner el aceite.
2. Picar la cebolla y la ahuyama en trozos y sofreír 1 minuto.
3. Agregar el agua, el cilantro y la sal. Tapar la olla y dejar a fuego medio 15 minutos o hasta que la ahuyama esté blanda.
4. Apagar el fuego y dejar reposar la mezcla. Cuando esté tibia licuar por 30 segundos adicionando una a una las medidas de **PROWHEY módulo**.
5. Servir y disfrutar.



Fósforo  
49 g

Carbohidratos  
15 g

Proteína  
24 g

Grasa  
6 g

Energía  
180 kcal



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Batido Pasión

## Ingredientes:



1 maracuyá grande.



1 trozo pequeño de zanahoria.



100 ml de agua fría (1/3 de taza).



3 medidas de PROWHEY PLUS.

## Preparación:

1. Licuar el maracuyá con el agua y colar.
2. Agregar el jugo en la licuadora junto con la zanahoria. Licuar agregando una a una las medidas de PROWHEY PLUS.
3. Servir y disfrutar.



Fósforo  
76 g

Carbohidratos  
18 g

Proteína  
25 g

Grasa  
1 g

Energía  
171 kcal



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Naranjada (PLUS)

## Ingredientes:



200 ml de jugo de naranja natural.



3 medidas de PROWHEY PLUS.

## Preparación:

1. En una licuadora poner el jugo de naranja y el **PROWHEY PLUS**. Licuar por 30 segundos.
2. Servir y disfrutar.



Fósforo  
42 g

Grasa  
0 g

Proteína  
25 g

Carbohidratos  
20 g

Energía  
200 kcal



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



# Malteada de moras

## Ingredientes:



8 moras congeladas.



200 ml de agua fría.



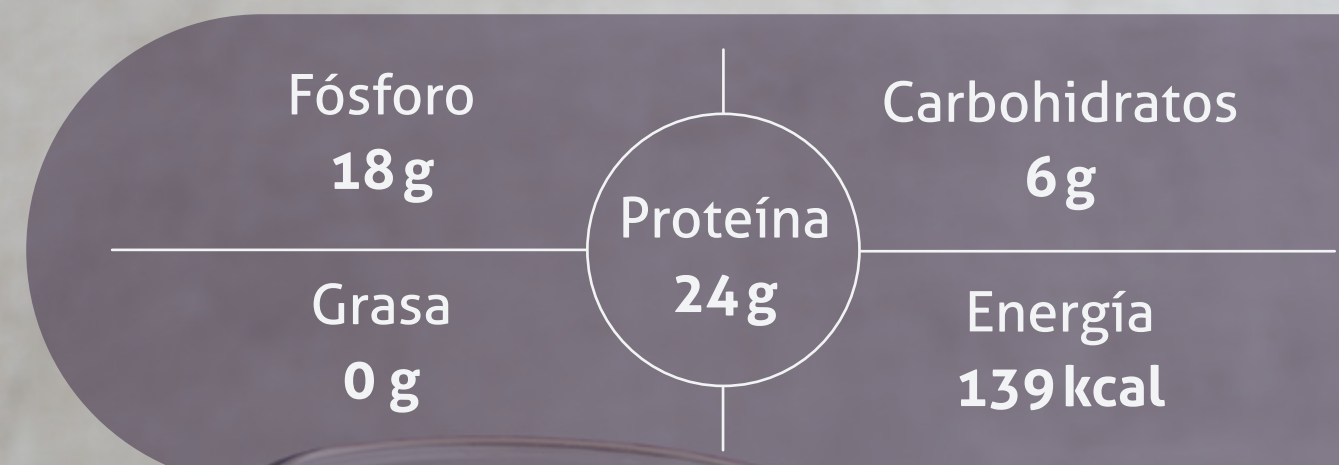
3 cubos de hielo.



3 medidas de PROWHEY PLUS.

## Preparación:

1. Licuar las moras con el agua y colar.
2. Agregar el jugo en la licuadora junto con el hielo. Licuar agregando una a una las medidas de PROWHEY PLUS.



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.





*Tu cómplice para disfrutar de una alimentación saludable*



Alimento de usos especiales para personas con requerimientos incrementados de proteína, tales como personas en riesgo o con desnutrición durante el pre y postoperatorio, con sarcopenia o caquexia secundarios a enfermedades desgastantes (oncológicos, VIH/SIDA, EPOC, enfermedad renal, falla cardíaca crónica, estado crítico) y personas que cursan con procesos de regeneración de tejidos y cicatrización.

1. A base de aislado de proteína de suero de leche alto en proteína, con vitamina C, ácido fólico, hierro y vitamina D3.
2. A base de aislado de proteína de suero de leche alto en proteína.

Registro Sanitario INVIMA: RSAD19141212

[Volver al inicio aquí](#)



# PROWHEY

LÍNEA NUTRICIONAL



*Nutrición moderna de  
calidad superior para un  
tratamiento efectivo*

**Boydorr**  
NUTRITION



[www.boydorr.com](http://www.boydorr.com)



[@boydorrNutrition](https://www.instagram.com/boydorrNutrition)



[@BoydorrNutri](https://twitter.com/BoydorrNutri)



[@boydorrNutrition](https://www.facebook.com/boydorrNutrition)



[Boydorr Nutrition](https://www.linkedin.com/company/Boydorr%20Nutrition)



[Boydorr Nutrition](https://www.youtube.com/Boydorr%20Nutrition)

Este documento es para uso informativo y educacional. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR S.A.S.