

NUEVO RECETARIO

Nestlé

ASCENDA®

¡AHORA CON RECETAS SALADAS!



Ascenda® es un Alimento de uso médico y su consumo como complemento nutricional con las comidas o entre las mismas, debe ser supervisado por un profesional de la salud mientras se establezca una dieta balanceada.

CONOCE MÁS EN

WWW.FAMILYNES.CL/MARCAS/ASCENDA



*Carbhidrato presente de forma natural en la leche.

Ascenda® es un Alimento de uso médico y su consumo como complemento nutricional con las comidas o entre las mismas, debe ser supervisado por un profesional de la salud mientras se establezca una dieta balanceada.

ÍNDICE



- BOCADITOS DE PAPA Y QUESO -

3



- ARROZ CREMOSO ROSADO -

4



- CROQUETAS DE ATÚN CON ZANAHORIA -

5



- MAC & CHEESE -

6



- PURÉ DE PAPA Y ZAPALLO -

7



- MUFFINS DE POLLO Y VERDURAS -

8



- COMPOTA DE MANZANA -

9



- MOUSSE DE PLÁTANO Y VAINILLA -

10



- HELADOS DE PERA Y FRAMBUESA -

11



- POSTRE FRÍO DE ARÁNDANOS -

12



- QUEQUE DE CHOCOLATE Y PLÁTANO -

13



- SMOOTHIE DE FRUTILLA Y VAINILLA -

14

35 min

5 unidades

Nestlé
ASCENDA®



3

- BOCADITOS -

DE PAPA Y QUESO

INGREDIENTES

- 180 g de puré de papas preparado
- 11 medidas de Ascenda® Neutro
- 180 ml de agua
- 40 g de queso rallado
- 1 huevo pequeño
- 20 g de pan rallado o avena

PREPARACIÓN

1. Prepara la mezcla: Disuelve Ascenda® Neutro en el agua y con un tenedor mézclalo con el puré de papas, el queso rallado, el huevo y el pan rallado o avena.
2. Forma los bocaditos: Divide la mezcla en 5 porciones y forma pequeñas bolitas o croquetas.
3. Cocina y sirve: Hornea a 200°C durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas. Sirve tibios.

	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)
5 unidades	722,7	40,1	32,7	64,7
1 unidad	144,5	8,0	6,5	12,9



10 min



porción



Nestlé
ASCENDA®



- ARROZ -

CREMOSO ROSADO

4

INGREDIENTES

- 120 g de arroz cocido
- 60 g de zanahoria cocida
- 80 g de puré de betarraga
- 11 medidas de Ascenda® Neutro
- 80 ml de agua caliente
- 10 g de queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Disuelve Ascenda® Neutro en el agua caliente.
2. Mezcla los ingredientes: Agrega el arroz, zanahoria y puré de betarraga.
3. Finaliza y sirve: Incorpora el queso parmesano, mezcla bien y sirve tibio.

1 porción

ENERGÍA (kcal)

483,2

PROTEÍNAS (g)

17,4

GRASAS (g)

11,8

CARBOHIDRATOS (g)

75,0



30 min



porción



Nestlé
ASCENDA®



5

-CROQUETAS-

DE ATÚN CON ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 120 g de atún escurrido
- 120 g de zanahoria cocida
- 1 huevo
- 11 medidas de Ascenda® Neutro
- 60 ml de agua
- 15 g de avena

PREPARACIÓN

1. Prepara la base: En una licuadora, procesar la zanahoria cocida con el huevo y las 11 medidas de Ascenda® Neutro hasta obtener una mezcla.
2. Transferir la mezcla a un bowl y agregar el atún escurrido, mezclando suavemente para conservar parte de su textura.
3. Incorporar la avena y mezclar hasta formar una masa uniforme. Dejar reposar 10 minutos para que absorba la humedad y facilite el moldeado.
4. Formar 5 croquetas compactas y cocinar en sartén antiadherente durante 3 a 4 minutos por lado, o en horno precalentado a 180 °C durante 15 a 18 minutos, hasta dorar.

5 unidades
1 unidad

ENERGÍA (kcal)

565,5

113,1

PROTEÍNAS (g)

43,9

8,7

GRASAS (g)

16,2

3,2

CARBOHIDRATOS (g)

59,3

11,8



25 min



porción

Nestlé
ASCENDA®



- MAC & CHEESE -

6

INGREDIENTES

- 120 g de pasta cocida
- 11 medidas de Ascenda® Neutro
- 180 ml de agua
- 50 g de queso cheddar
- 5 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Prepara la base cremosa: En una olla disuelve Ascenda® Neutro en el agua y calienta junto con la mantequilla.
2. Agrega el queso: Incorpora el queso cheddar y mezcla hasta obtener una salsa homogénea.
3. Mezcla y sirve: Añade la pasta cocida, revuelve bien y sirve caliente.

1 plato pequeño

ENERGÍA (kcal)

679,3

PROTEÍNAS (g)

26,0

GRASAS (g)

32,4

CARBOHIDRATOS (g)

70,6



10 min



porción



Nestlé
ASCENDA®



7

- PURÉ -

DE PAPA Y ZAPALLO

INGREDIENTES

- 120 g de puré de papas preparado
- 180 g de puré de zapallo
- 5 ml de aceite de oliva
- 1l medidas de Ascenda® Neutro

PREPARACIÓN

1. Mezcla los ingredientes: Combina el puré de papas con el puré de zapallo.
2. Incorpora Ascenda®: Agrega Ascenda® Neutro junto con el aceite de oliva y mezcla hasta integrar. Sirve de inmediato.

1 porción

ENERGÍA (kcal)

403,1

PROTEÍNAS (g)

11,7

GRASAS (g)

16,8

CARBOHIDRATOS (g)

51,0



45 min



porción

Nestlé
ASCENDA®

-MUFFINS-

DE POLLO Y VERDURAS

8

INGREDIENTES

- 120 g de pollo desmenuzado
- 40 g de zanahoria rallada
- 120 g de zapallo italiano
- 30 g de espinaca
- 2 huevos
- 11 medidas de Ascenda® Neutro
- 120 ml de agua
- 90 g de harina
- 5 g de polvos de hornear

PREPARACIÓN

1. Prepara la mezcla: Disuelve Ascenda® Neutro en el agua. Mezcla con los huevos, harina y polvos de hornear.
2. Agrega los demás ingredientes: Incorpora el pollo cocido desmenuzado, zanahoria y zapallo italiano rallados y espinaca picada finamente.
3. Hornea y sirve: Distribuye en moldes para muffin y hornea a 180°C durante 20 a 25 minutos.

	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)
3 unidades	921,0	71,5	23,7	106,0
1 unidad	307,0	23,8	7,9	35,3



20 min



porción

Nestlé
ASCENDA®

9

-COMPOTA-

DE MANZANA

INGREDIENTES

- 200 g de manzana
- 60 ml de agua
- 11 medidas de Ascenda® Neutro
- 1 rama de canela

PREPARACIÓN

1. Cocina la fruta: Coloca la manzana, agua y canela en una olla pequeña.
2. Cocina hasta ablandar: Cocina a fuego medio durante 10 a 15 minutos.
3. Finaliza y sirve: Retira la canela, agrega Ascenda® Vainilla y tritura hasta obtener una compota suave.

1 porción

ENERGÍA (kcal)

314,6

PROTEÍNAS (g)

8,3

GRASAS (g)

8,9

CARBOHIDRATOS (g)

51,1



25 min



porción

Nestlé
ASCENDA®



- MOUSSE -

DE PLÁTANO Y VAINILLA

10

INGREDIENTES

- 120 g de plátano
- 11 medidas de Ascenda® Vainilla
- 120 ml de agua
- 60 g de yogurt natural
- 4 g de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

1. Hidrata la gelatina: Mezcla la gelatina con dos cucharadas de agua y reserva por 5 a 10 minutos.
2. Procesa la mezcla: Licúa el plátano, Ascenda® Vainilla, el agua y el yogurt.
3. Refrigera: Calienta la gelatina hidratada por 10 segundos en el microondas o hasta que esté líquida, incorpórala a la mezcla anterior y lleva a refrigeración hasta que tome consistencia.

1 porción

ENERGÍA (kcal)

386,1

PROTEÍNAS (g)

14,6

GRASAS (g)

11,8

CARBOHIDRATOS (g)

56



15 min
tiempo de
preparación



porción



Nestlé
ASCENDA®



11

-HELADOS-

DE PERA Y FRAMBUESA

INGREDIENTES

- 150 g de pera
- 80 ml de agua
- 11 medidas de Ascenda® Vainilla
- 70 g de frambuesas

PREPARACIÓN

1. Licúa los ingredientes: Procesa la pera, las frambuesas, el agua y Ascenda® Vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Llena los moldes: Vierte la mezcla en moldes para helado.
3. Congela y sirve: Lleva al congelador por al menos 4 horas antes de consumir.

	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)
2 paletas	364,1	9,2	8,6	60,7
1 paleta	182,0	4,6	4,3	30,3



15 min



porción

Nestlé
ASCENDA®



- POSTRE -

FRÍO DE ARÁNDANOS

12

INGREDIENTES

- 180 ml de agua
- 11 medidas de Ascenda® Vainilla
- 4 g de gelatina sin sabor
- 80 g de arándanos

PREPARACIÓN

1. Hidrata la gelatina: Hidrata la gelatina en 2 cdas de agua. Reserva.
2. Mezcla los ingredientes: Licúa los arándanos junto con el agua y Ascenda® Vainilla.
3. Calienta la gelatina hidratada durante 10 segundos en el microondas o hasta que esté líquida y agrégala a la mezcla anterior. Distribuye en pocillos o vasos pequeños y deja enfriar. ¡Disfruta!

1 porción

ENERGÍA (kcal)

288,9

PROTEÍNAS (g)

11,8

GRASAS (g)

8,5

CARBOHIDRATOS (g)

39,4



10 min



porción

Nestlé
ASCENDA®



13

- QUEQUE -

DE CHOCOLATE Y PLÁTANO EN TAZA

INGREDIENTES

- 60 g plátano molido (1/2 unidad)
- 25 g de harina
- 7 g de cacao amargo en polvo
- 1 huevo
- 11 medidas Ascenda® Vainilla
- 45 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Mezcla los ingredientes: Tritura todos los ingredientes o aplasta con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cocina: Lleva al microondas durante 1^{1/2} a 2 minutos.
3. Sirve: Deja enfriar unos minutos antes de disfrutar.

1 porción

ENERGÍA (kcal)

451,3

PROTEÍNAS (g)

18,6

GRASAS (g)

14,4

CARBOHIDRATOS (g)

64,4



5 min



porción

Nestlé
ASCENDA®



-SMOOTHIE-

DE FRUTILLA Y VAINILLA

14

INGREDIENTES

- 150 g de frutilla
- 60 g de yogurt natural
- 11 medidas de Ascenda® Vainilla
- 120 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Procesa los ingredientes: Procesa todos los ingredientes en una licuadora.
2. Sirve: Disfruta inmediatamente bien frío.

1 porción

ENERGÍA (kcal)

288,8

PROTEÍNAS (g)

11,0

GRASAS (g)

11,8

CARBOHIDRATOS (g)

45,1



Nestlé®

ASCENDA®

NUTRICIÓN COMPLETA Y BALANCEADA