Libro de recetas Blenuten

Recetas fáciles, deliciosas y nutritivas

Cuidando de ti y los tuyos durante más de 75 años

Laboratorios Ordesa cuenta con más de 75 años de experiencia desarrollando productos innovadores y fórmulas avanzadas y exclusivas para la nutrición de pequeños y grandes.

Año tras año aplicamos múltiples mejoras nutricionales para garantizar el correcto crecimiento y desarrollo del niño.

Para acompañarte en la alimentacion de tu hij@, te presentamos esta recopilación de deliciosas recetas con Blenuten. Anímate a prepararlas con ell@s y disfrutar ese tiempo junt@s

¡!Buen provecho¡!

ORDESA

Galletas de avena, chocolate y plátano

Son unas galletas muy fáciles de preparar y saludables para los niños, además de no llevar azúcares añadidos y una gran aporte de fibra.

Estas galletas, se diferencian por contener Blenuten Cola Cao que aporta a la receta proteínas, fructooligosacáridos y prebióticos.

Utilizar preferiblemente un plátano maduro, ya que así facilitará triturarlo además de que aportará más dulzor a la receta.

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 275 Kcal.; Proteínas: 5 g; Hidratos de carbono: 40 g; Grasas: 8 g

Ingredientes para 2 raciones

- 1 plátano
- 4 cacitos de Blenuten Cola Cao *(56 gr.)*
- 25 g de chocolate negro 70%
- 60 g de copos de avena

PREPARACIÓN

1. Triturar el plátano en un recipiente con la ayuda de un tenedor.
2. Añadir al recipiente junto al plátano, la avena, el chocolate previamente picado y los 4 cacitos de **Blenuten Cola Cao**
3. Mezclar bien todos los ingredientes y una vez la masa esté homogénea, dar forma de galleta.
4. Introducir las galletas en el horno precalentado previamente, a 180 °C durante 15-20 minutos.
5. Dejar enfriar.
6. Servir.

Blenuten

Pizzetas de avena, pavo y queso

La pizza a base de avena, es una gran fuente de carbohidratos de calidad y es un alimento muy saludable y fácil de introducir a la dieta que aportará mucha energía a los niños.

Esta receta se caracteriza porque en la masa de la pizza se añade Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos, enriqueciendo la receta gracias a su aporte de proteínas, vitaminas y minerales.

Preparar una pizza casera es una opción de comer pizza saludable y divertida, se puede incluir 1 vez por semana en la dieta e ir cambiando los ingredientes al agrado de cada niño.

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 654 Kcal.; Proteínas: 32 g; Hidratos de carbono: 38 g; Grasas: 19 g

Ingredientes para 1 ración

- 1 taza de agua
- 2 cacitos de Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos *(28gr.)*
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 2 cucharadas de queso mozzarella
- 2 lonchas *(20g.)* de jamón de pavo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de sal
- 60 g de avena
- 30 g de queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Triturar la avena hasta conseguir harina.

2. Agregar el agua, los 2 cacitos de **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**, queso parmesano rallado, orégano, una pizca de sal y volver a procesar.

3. Verter la mezcla en una sartén ligeramente caliente para formar la base de la pizza. Cocinar por ambos lados.

4. Sacar de la sartén y agregar la salsa de tomate, queso mozzarella y jamón de pavo.

5. Poner la pizza a hornear a 180 °C por 10-15 minutos o hasta que se derrita la mozzarella.

También es una receta sencilla en la que los niños pueden colaborar en su elaboración y así incrementar su interés por la comida.

Blenuten

Sandwichitos de queso crema y atún

Esta receta tiene un gran aporte de proteínas procedentes del queso crema y del atún. Este pescado es rico en omega 3.

Además, esta receta contiene Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos, que no modifica el sabor ni la textura de la mezcla, aporta una gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales importantes e interesantes para el crecimiento de los niños.

Si no se dispone de pan integral también se podría usar pan blanco de molde, aunque a nivel nutricional es menos interesante.

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 178 Kcal.; Proteínas: 15 g; Hidratos de carbono: 1 g; Grasas: 13 g

Ingredientes para 1 ración

- 2 rebanadas de pan de molde integral
- 20 g de Queso crema
- 2 Cacitos de Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos *(28 gr.)*
- 60 g de atún claro en aceite, enlatado

PREPARACIÓN

1. Mezclar muy bien el queso crema con los 2 cacitos de **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**.

2. Utilizar la mezcla para untar ambas rebanadas de pan de molde integral.

3. Agregar el atún enlatado bien escurrido.

4. Preparar el sándwich y cortar en 4 porciones para que queden pequeños bocaditos.

5. Servir.

Si el niño no come atún, se puede cambiar por jamón o pavo.

Estos sandwichitos son una buena opción para llevar de picnic.

Blenuten

Muffins de Chocolate

Los *muffins* caseros y en concreto esta receta que no lleva azúcares añadidos es una opción nutricional adecuada para el consumo de los pequeños de la casa, muy apetecible y energética.

Estos *muffins* contienen un extra de energía gracias a Blenuten Cola Cao, que también aporta sales minerales, fructooligosacáridos y vitaminas interesantes para el buen crecimiento de los niños.

Los *muffins* de chocolate, son una muy buena opción de merienda para los niños, fácil para llevar, y que se pueden decorar con *toppings* al gusto, como fruta, frutos secos, etc.

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 424 Kcal.; Proteínas: 10 g; Hidratos de carbono: 40 g; Grasas: 25 g

Ingredientes para 2 raciones

1 pizca de sal
25 g de pepitas de chocolate
4 cacitos de Blenuten Cola Cao
1 huevo
1 cucharadita de zumo de limón
20 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Poner la leche en un bol y añadir el zumo de limón. Remover un poco con una cuchara y dejar que repose unos 10 minutos para que la leche se corte (es el resultado que buscamos).

2. Poner en un bol el chocolate negro troceado y la mantequilla.

3. Introducir el bol en el microondas a potencia media durante unos segundos e ir revisando que no se queme el chocolate y removerlo hasta que se funda la mezcla.

4. En otro bol añadir la harina, la levadura y los 4 cacitos de **Blenuten Cola Cao** tamizados. Agregar sal y canela. Mezclar los ingredientes secos solo un poco con unas varillas manuales.

5. En el bol del chocolate y la mantequilla derretidos, agregar el huevo y las pepitas de chocolate; mezclar hasta homogeneizar.

6. Añadir la mezcla de leche con limón y mezclar; por último, incorporar en 2 o 3 tandas el contenido del bol de harina con el resto de ingredientes. Remover poco a poco y sin batir en exceso, para que los ingredientes se integren bien, sin grumos y sin llenar la masa de aire.

7. Precalentar el horno a 180ºC con resistencia arriba y abajo y ventilador.

8. Colocar la mezcla en moldes de muffin aptos para horno a ¾ de capacidad.

9. Hornear por aproximadamente 35 minutos o hasta que los bordes de los *muffins* comiencen a verse tostaditos.

10. Pasado el tiempo, sacar del horno y deja enfriar completamente antes de consumir.

Blenuten

Blenuten

VITAL COMO UN NIÑO

20 FUNDACIÓ ORDESA

www.blemil.com
www.blevit.com
www.blenuten.com

ORDESA
www.ordesalab.com

ESPAÑA_MAYO_2022