

RICETTE GUSTOSE CON MOLTEIN FINO PUDDING

INFORMAZIONI PER PAZIENTI,
ISTITUZIONI E CUCINE PROFESSIONALI



Scoprite deliziosi piatti a base di Moltein FINO Pudding, ricco di proteine! Sviluppato da esperti nutrizionisti, offre idee creative per un'alimentazione equilibrata – con il suo gusto gradevole, è perfetto in caso di aumentato fabbisogno proteico.



CONTENUTO

Informazioni	3-4
Budino al caffè	5
Budino al mango	6
Budino alla Caotina	7
Budino al burro d'arachidi	8
Budino al cioccolato	9
Flan al caramello	10
Budino di semolino	11
Risolatte	12
Dessert banana e speculoos	13

INFORMAZIONI

«Mangiare e bere rappresentano un elemento determinante della qualità di vita e devono essere considerati in modo olistico»

Questa raccolta di ricette è pensata come fonte di ispirazione – per portare a tavola più varietà e più gusto. Le diverse varianti di Moltein FINO Pudding ne mostrano la versatilità e possono essere adattate singolarmente. Molte ricette sono appositamente pensate per le esigenze legate alla disfagia.

Le ricette sono state concepite in modo da poter essere realizzate sia a casa, sia nei reparti, nelle istituzioni o nelle cucine professionali.

Legenda



BEVANDA



SNACK



PASTO



DESSERT

CD = cucchiaino dosatore / CT = cucchiaino da tavola / CC = cucchiaino da caffè
 kcal = chilocalorie / g = grammo / dl = decilitro

Indicazioni per l'arricchimento

- Rispettare i tempi di raffreddamento per ottenere un risultato ottimale.
- La consistenza delle ricette per disfagia può variare leggermente, ma resta adeguata alle necessità dei pazienti. Le immagini delle ricette mostrano elementi decorativi. Nella pratica è importante garantire una consistenza uniforme e omogenea.
- Il liquido aggiunto dovrebbe essere tiepido per ottenere il risultato.
- L'intensità del gusto dipende dal prodotto aromatizzato scelto.
- Come il prodotto originale, le preparazioni devono essere conservate al fresco e consumate entro 48 ore.

«Un apporto sufficiente di proteine ed energia è fondamentale per il mantenimento delle funzioni corporee e della mobilità»

Assumere abbastanza proteine ed energia attraverso i soli alimenti naturali può essere impegnativo. Dolori, difficoltà di deglutizione, effetti collaterali dei medicinali o mancanza di appetito possono ostacolare l'alimentazione.

Se l'apporto di nutrienti non è sufficiente, possono insorgere perdita di peso o malnutrizione (proteica). Nelle persone colpite ciò si manifesta spesso con stanchezza, debolezza o affaticamento.

Moltein FINO Pudding ...

...è il prodotto giusto per l'alimentazione complementare. Presenta un contenuto proteico molto elevato ed è ad elevato apporto calorico, pari a 1.9 kcal/ml. Moltein FINO Pudding è particolarmente indicato in caso di aumentato fabbisogno proteico, malnutrizione, difficoltà di masticazione o deglutizione e malattie neurodegenerative.

Raccomandazioni per ricette personalizzate

Le ricette possono essere adattate al gusto personale, ma è importante prestare attenzione alla quantità di liquido aggiunto per ottenere la consistenza desiderata.

La ricetta originale di Moltein FINO Pudding può essere incorporata in diversi dessert e preparazioni, come tiramisù, creme, torte, zuppa inglese.

Valori nutrizionali

I valori nutrizionali sono stati calcolati e arrotondati sulla base della Banca dati svizzera dei valori nutrizionali. Scostamenti rispetto ad altre banche dati sono possibili a seconda della fonte.



BUDINO AL CAFFÈ

Ingredienti (1 porzione = 100 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 55 ml di espresso



Preparazione

Mescolare l'espresso tiepido con la polvere di FINO Pudding fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 190 kcal
Proteine: 22 g
Grassi: 5 g
Carboidrati: 15 g



Adatto in caso di disfagia

- ☒ sì
- ☐ no





BUDINO AL MANGO

Ingredienti (1 porzione = 110 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 62 g di succo di mango



Preparazione

Mescolare il succo di mango tiepido con la polvere di FINO Pudding fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 230 kcal
Proteine: 22 g
Grassi: 5 g
Carboidrati: 23 g



Adatto in caso di disfagia

- ☒ sì
- ☐ no





BUDINO ALLA CAOTINA

Ingredienti (1 porzione = 110 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 55 ml di acqua
- 10 g polvere di Caotina



Preparazione

Mescolare l'acqua tiepida con la polvere di FINO Pudding fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolare la polvere Caotina. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 230 kcal
Proteine: 22 g
Grassi: 6 g
Carboidrati: 23 g



Adatto in caso di disfagia

- sì
- no





BUDINO AL BURRO D'ARACHIDI

Ingredienti (1 porzione = 120 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 60 ml di acqua
- 16 g di burro d'arachidi



Preparazione

Mescolare l'acqua tiepida con la polvere di FINO Pudding fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il burro d'arachidi. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 300 kcal
Proteine: 26 g
Grassi: 14 g
Carboidrati: 17 g



Adatto in caso di disfagia

- sì
- no





BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti (1 porzione = 115 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 55 ml di acqua
- 16 g di cioccolato 55 %



Preparazione

Sciogliere il cioccolato e lasciar raffreddare leggermente. Mescolare acqua tiepida con la polvere FINO Pudding fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il cioccolato fuso al composto. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 280 kcal
Proteine: 23 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 24 g



Adatto in caso di disfagia

- sì
- no





FLAN AL CARMELLO

Ingredienti (1 porzione = 130 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 65 ml di acqua
- Salsa al caramello



Preparazione

Distribuire uno strato sottile di salsa al caramello sul fondo di un bicchiere da dessert. Mescolare l'acqua tiepida con la polvere di FINO Pudding fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare sopra la base al caramello. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore. Al momento di servire, staccare delicatamente i bordi con un coltello e capovolgere il dessert.



Valori nutrizionali

Energia: 260 kcal
Proteine: 22 g
Grassi: 5 g
Carboidrati: 32 g



Adatto in caso di disfagia

- sì
- no





BUDINO DI SEMOLINO

Ingredienti (1 porzione = 130 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 170 ml di latte
- 17 g di semolino di grano duro



Preparazione

Portare il latte a ebollizione e aggiungere il semolino, cuocere per circa 15 minuti. Togliere dal fuoco e mescolare la polvere FINO Pudding nel composto. Per un budino di semolino freddo: Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 360 kcal
Proteine: 30 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 35 g



Adatto in caso di disfagia

- sì
- no





RISOLATTE

Ingredienti (1 porzione = 340 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 55 ml di latte (+ circa 200 ml per il riso)
- 40 g di riso a chicco tondo (peso a crudo)

Opzionale: un pizzico di cannella



Preparazione

Cuocere il riso nella quantità indicata di latte, con un po' di cannella se si desidera, seguendo le istruzioni sulla confezione. Mescolare l'acqua tiepida con la polvere di FINO Pudding fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolare il riso cotto con il composto di pudding. Lasciar raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.



Valori nutrizionali

Energia: 450 kcal
Proteine: 33 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 58 g



Adatto in caso di disfagia

- ☐ sì
☒ no





DESSERT BANANA E SPECULOOS

Ingredienti (1 porzione = 160 g)

- 45 g di Moltein FINO Pudding
- 55 ml di acqua
- 25 ml di panna 35 %
- ¼ di banana
- 2 biscotti speculoos



Preparazione

Mescolare l'acqua tiepida con la polvere di FINO Pudding fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciare raffreddare in frigorifero per 2-3 ore.

Montare la panna, tagliare la banana a fette e sbriciolare grossolanamente i biscotti.

Composizione del dessert:

Stratificare biscotti, pudding, banana, panna e ripetere.



Valori nutrizionali

Energia: 360 kcal

Proteine: 24 g

Grassi: 14 g

Carboidrati: 31 g



Adatto in caso di disfagia

- ☐ sì
- ☒ no

