

RICETTE GUSTOSE CON MOLTEIN PRO

INFORMAZIONI PER PAZIENTI,
ISTITUZIONI E CUCINE PROFESSIONALI



Scoprite come arricchire e rendere più appetitosi i piatti con Moltein PRO – in modo semplice e gustoso. Ricette elaborate e testate da professionisti della nutrizione, particolarmente indicate in caso di aumentato fabbisogno proteico e di leggero incremento del fabbisogno energetico.



CONTENUTO

Informazioni	3-4
Frullato di frutti di bosco paradisiaco	5
Frappé gusto cioccolato-vaniglia	6
Zuppa di pomodoro facile nel bicchiere	7
Cocktail cocco-mirtillo	8
Frappé al caffè e caramello salato	9
Lassi albicocca-mango	10
Caffè delizioso con Moltein PRO	11
Sogno ai lamponi	12
La bevanda preferita dallo chef – Jogidrink	13
Succo d'arancia Moltein PRO	14
Composta proteica veloce	15
Dolce soffice	16
Birchermüesli con frutta fresca e secca	17
Crema di quark al caffè	18
Zuppa di zucchine gialle al curry	19
Omelette spinaci e ricotta	20
Flan di carote e patate	21
Tiramisù proteico nel bicchiere	22
Torta di quark ai mirtilli	23
Muffin al limone	24

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. L'arricchimento creativo dei pasti con fonti di energia e proteine offre un'alternativa ai tradizionali alimenti completi in forma liquida e può essere utilizzato anche come integrazione.

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

- La polvere non deve essere bollita e va aggiunta alla temperatura di consumo
- Se i piatti tendono a rapprendersi dopo l'aggiunta, ridurre la temperatura
- La consistenza può addensarsi se la preparazione resta a temperatura ambiente per più di 4 ore
- Se la pietanza diventa granulosa, è probabile che sia stata aggiunta troppa polvere in una sola volta oppure che vi sia troppo poca parte liquida.
- La polvere può essere miscelata preventivamente con dei liquidi (ad esempio panna, acqua, latte).
- I piatti chiari, come il brodo, sono meno adatti all'arricchimento
- Moltein PRO ha un gusto dolce – un fattore da tenere in considerazione durante l'arricchimento.

«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 PRO...

...è il prodotto giusto per la nutrizione complementare. Presenta un contenuto proteico molto elevato ed è ad elevato apporto calorico, pari a 1.5 kcal/ml. Moltein PRO è particolarmente indicato in caso di aumentato fabbisogno proteico, malnutrizione proteica, durante la riabilitazione e in presenza di ferite.

Dosaggio raccomandato per ricette personalizzate

Per zuppe: 1 CD (cucchiaino dosatore) per 200 ml

Per alimentazione frullata: 1 CD per 100 g

Per piatti a base di quark o yogurt: 2 CD per 100 g

Per milkshake: 2 CD per 60-100 g di quark / yogurt, acqua, succo o panna

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



FRULLATO DI FRUTTI DI BOSCO PARADISIACO

Ingredienti

- 25 g di frutti di bosco misti frullati
- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro
- 60 ml di latte intero

Produce
circa 125 ml



Preparazione

Mescolare gli ingredienti nel mixer o nello shaker, aggiungere ghiaccio e versare in una tazza.

Consiglio: A seconda del gusto, si può usare anche latticello o latte di mandorla.



Valori nutrizionali

Energia: 200 kcal

Proteine: 23 g

Grassi: 7 g

Carboidrati: 9 g





FRAPPÉ GUSTO CIOCCOLATO-VANIGLIA

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO cioccolato
- 60 ml di latte intero
- 30 g di gelato alla vaniglia

Produce
circa 125 ml



Preparazione

Mescolare gli ingredienti nel frullatore, decorare con cacao in polvere e panna.



Valori nutrizionali

Energia: 242 kcal
Proteine: 24 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 13 g





ZUPPA DI POMODORO FACILE NEL BICCHIERE

Ingredienti

- 1 CD = 17 g Moltein PRO Neutro
- 150 ml di succo di pomodoro
- Tabasco, sale, pepe e basilico a piacere

Produce
circa 150 ml



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, assaggiare e aggiungere altre spezie a piacere. Ottimo anche con un po' di aglio. Servire nel bicchiere.



Valori nutrizionali

Energia: 100 kcal
Proteine: 12 g
Grassi: 2.5 g
Carboidrati: 7.5 g





COCKTAIL COCCO-MIRTILLO

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro
- 25 g di mirtilli frullati
- 60 ml di latte di cocco

Produce
circa 125 ml



Preparazione

Mescolare gli ingredienti nel mixer o nello shaker, aggiungere ghiaccio e versare in un bicchiere alto; servire con cannuccia.



Valori nutrizionali

Energia: 267 kcal
Proteine: 22 g
Grassi: 16 g
Carboidrati: 8 g





FRAPPÉ AL CAFFÈ E CARMELLO SALATO

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro
- 50 ml di espresso
- 1 pallina di gelato al caramello
- Un pizzico di sale

Produce
circa 150 ml



Preparazione

Frullare il caffè caldo con acqua, un pizzico di sale e Moltein PRO con gelato alla vaniglia. A piacere aggiungere panna montata o gelato. Delizioso anche con altri gusti di gelato.



Valori nutrizionali

Energia: 260 kcal
Proteine: 23 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 18 g





LASSI ALBICOCCA-MANGO

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Vaniglia
- 60 g di yogurt
- 30 ml di acqua
- 30 g di purea albicocca-mango

*Produce
circa 150 ml*



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti.
Lo yogurt può essere sostituito
da quark o kefir.



Valori nutrizionali

Energia: 200 kcal
Proteine: 23 g
Grassi: 7 g
Carboidrati: 9 g





CAFFÈ DELIZIOSO CON MOLTEIN PRO

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro
- 50 ml di espresso
- 40 ml di acqua

*Produce
circa 125 ml*



Preparazione

Mescolare il caffè caldo con acqua e Moltein. La panna o il latte nel caffè possono essere sostituiti da Moltein. Poiché Moltein PRO è già dolce, non è necessario aggiungere zucchero.



Valori nutrizionali

Energia: 150 kcal
Proteine: 21 g
Grassi: 5 g
Carboidrati: 5 g





SOGNO AI LAMPONI

Ingredienti

- 1 CD = 17 g Moltein PRO Neutro
- 60 ml di succo d'arancia
- 30 ml di concentrato di lamponi

*Produce
circa 125 ml*



Preparazione

Mescolare gli ingredienti nello shaker e decorare con una fetta di lime. Col ghiaccio è ancora più buono.



Valori nutrizionali

Energia: 110 kcal
Proteine: 12 g
Grassi: 2 g
Carboidrati: 10 g





LA BEVANDA PREFERITA DALLO CHEF

JOGIDRINK

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro
- 60 ml di latte intero
- 30 g di yogurt al naturale

Produce
circa 125 ml



Preparazione

Mescolare gli ingredienti nello shaker o con una frusta. Decorare con menta e una cannuccia, versare in un bicchiere alto. La quantità di latte può essere adattata a piacere.

Opzionale: Usare yogurt alla frutta: risulta delizioso con Moltein PRO di qualsiasi gusto.



Valori nutrizionali

Energia: 220 kcal
Proteine: 24 g
Grassi: 9 g
Carboidrati: 9 g





SUCCO D'ARANCIA MOLTEIN PRO

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro
- 90 ml di succo d'arancia

*Produce
circa 125 ml*



Preparazione

Mescolare gli ingredienti nello shaker e decorare con cannuccia e ombrellino. Col ghiaccio è ancora più buono.



Valori nutrizionali

Energia: 190 kcal
Proteine: 21 g
Grassi: 5 g
Carboidrati: 14 g



SNACK



MOLTEIN[®]
PRO

COMPOSTA PROTEICA VELOCE

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Vaniglia
- 50 g di purea di mele / composta di albicocche / composta di lamponi



Preparazione

Mescolare purea di mele e Moltein.



Valori nutrizionali

Energia: 177 kcal
Proteine: 21 g
Grassi: 5 g
Carboidrati: 11 g





DOLCE SOFFICE

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Vaniglia
- 80 g di yogurt al naturale o alla frutta
- Composta proteica (vedere la ricetta precedente)
- 2 fette biscottate

Opzionale: 2 cucchiaini di semi di lino per favorire la digestione



Preparazione

Mescolare yogurt e Moltein. Ammollare le fette biscottate in acqua calda, poi scolarle. Disporre le fette biscottate ammolate in un bicchiere, versare sopra il composto di yogurt. Aggiungere in superficie la composta proteica e i semi di lino. Decorare con frutta e menta.



Valori nutrizionali

Energia: 390 kcal
Proteine: 46 g
Grassi: 13 g
Carboidrati: 22 g





BIRCHERMÜESLI CON FRUTTA FRESCA E SECCA

Ingredienti

- 20 ml di latte intero
- 40 g di quark semigrasso
- 2 CD = 34 g Moltein PRO Ciliegia-Amaretto
- 20 g di fiocchi d'avena o farro soffiato
- 15 g di frutta secca
- 1 mela, grattugiata



Preparazione

Mescolare quark e latte, aggiungere Moltein. Aggiungere latte a piacere per ottenere la consistenza desiderata. Unire fiocchi d'avena, frutta secca e mela grattugiata.



Valori nutrizionali

Energia: 432 kcal
Proteine: 34 g
Grassi: 16 g
Carboidrati: 35 g





CREMA DI QUARK AL CAFFÈ

Ingredienti

- 1 CD = 17 g Moltein PRO Cappuccino
- 40 g di quark semigrasso
- 20 g di panna montata
- 1 CT di latte



Preparazione

Mescolare Moltein e quark, incorporare la panna e aggiungere il latte. La crema può essere preparata anche con altri aromi.



Valori nutrizionali

Energia: 190 kcal
Proteine: 15 g
Grassi: 12 g
Carboidrati: 6 g





ZUPPA DI ZUCCHINE GIALLE AL CURRY

Ingredienti

- 150 g di zucchine gialle
- 1 dl di acqua
- ½ CC di curry in polvere o pasta di curry rosso
- Sale, pepe, paprika e basilico a piacere
- 2 CD = 34 g Moltein PRO Neutro, sciolto in 50 ml di panna o latte
- 20 g di formaggio fresco spalmabile

Produce
250 ml



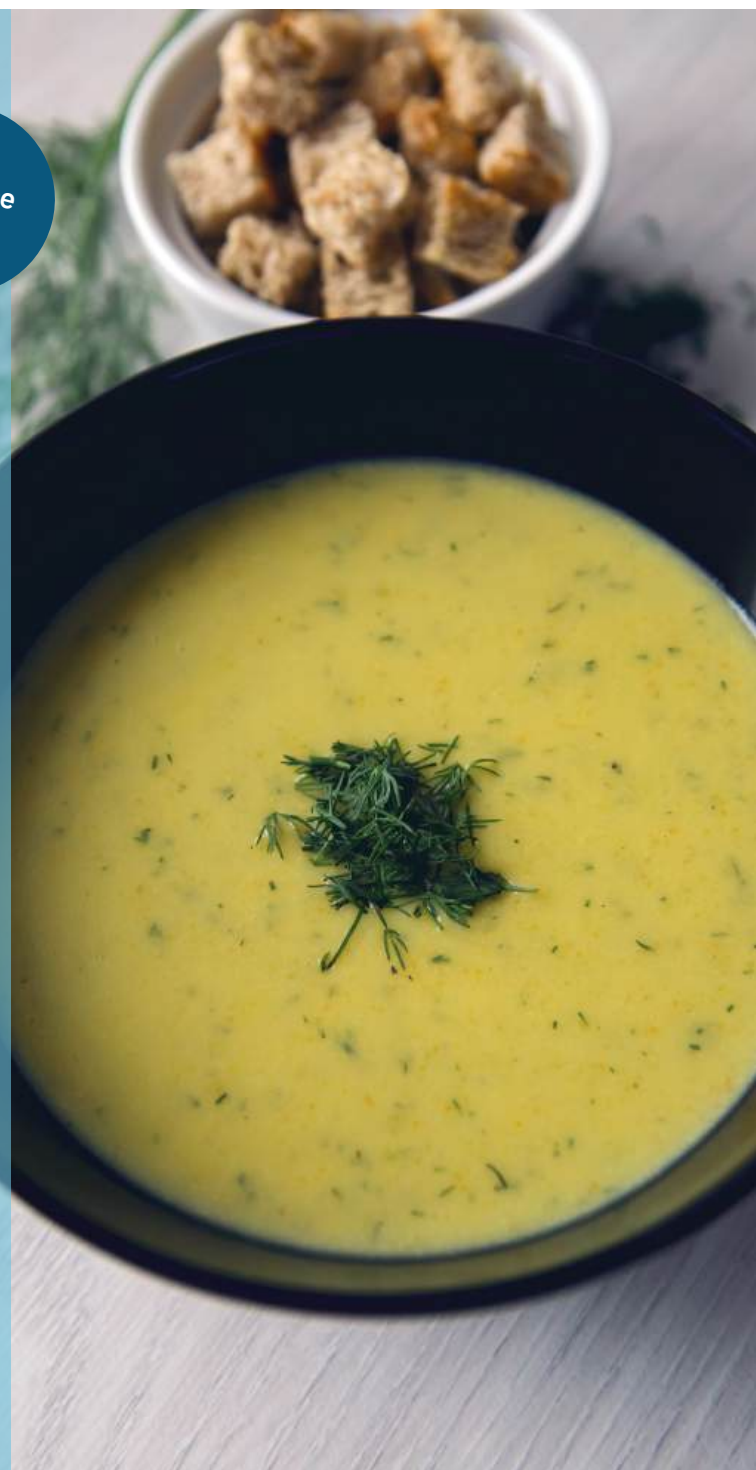
Preparazione

Tagliare le zucchine e cuocerle nell'acqua per circa 15 minuti finché non diventano tenere. Aggiungere curry, pepe, paprika e basilico e lasciare raffreddare fino a temperatura ambiente. Unire il composto di Moltein alla zuppa. Aggiungere il formaggio fresco e aggiustare di sale.



Valori nutrizionali

Energia: 385 kcal
Proteine: 24 g
Grassi: 29 g
Carboidrati: 7 g





OMELETTE SPINACI E RICOTTA

Ingredienti

IMPASTO

- 1 uovo
- 25 g di farina
- 25 ml di latte intero
- 1 CC di olio
- Sale e pepe a piacere

RIPIENO

- 70 g di spinaci tritati
- 20 g di ricotta
- 1 CD = 17 g Moltein PRO
Neutro, sciolto in poca acqua
(consistenza pastosa)

Per 2
tortino



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti per l'impasto. Cuocere le omelette in poco olio. Mescolare la ricotta con Moltein, aggiungere sale e pepe e unire gli spinaci cotti. Farcire le omelette con il composto di spinaci, decorare e servire.



Valori nutrizionali

Energia: 375 kcal
Proteine: 22 g
Grassi: 19 g
Carboidrati: 35 g



FLAN DI CAROTE E PATATE

Ingredienti

- 100 g di patate cotte e passate
- 100 g di carote cotte e passate
- 1 CD = 17 g Moltein PRO Neutro
- 1 dl di brodo
- 4 g di agar-agar
- Sale e pepe a piacere

Per 3 pezzi
da 100 g
ciascuno



Preparazione

Portare a ebollizione il brodo freddo con l'agar-agar, cuocere a fuoco basso per 2-3 minuti. Togliere la pentola dal fuoco e lasciar raffreddare fino a un massimo di 75 °C. Incorporare Moltein PRO. Aggiungere patate e carote, aggiustare di sale e pepe e versare negli stampi. Lasciare raffreddare in frigorifero per almeno un'ora, decorare e servire.



Valori nutrizionali

Energia: 201 kcal
Proteine: 13 g
Grassi: 4 g
Carboidrati: 27 g



TIRAMISÙ PROTEICO NEL BICCHIERE

Ingredienti

- 2 CD = 34 g Moltein PRO Vaniglia
- 80 g di quark magro
- Caffè per i savoiardi (circa 3 CT)
- 3 savoiardi



Preparazione

Mescolare Moltein e il quark, ammolare i savoiardi nel caffè. Alternare nel bicchiere strati di savoiardi e crema. Per decorare sono particolarmente indicati frutta, menta e un savoiardo.



Valori nutrizionali

Energia: 243 kcal
Proteine: 29 g
Grassi: 9 g
Carboidrati: 10 g





TORTA DI QUARK AI MIRTILLI

Ingredienti

BASE DI BISCOTTO

- 3 uova
- 60 g di farina
- 20 g di amido
- 35 g di zucchero
- 1 CC di lievito in polvere

RIPIENO AL QUARK

- 8 CD = 136 g Moltein PRO Mirtillo
- 350 g di quark
- 300 g di panna montata
- 250 g di composta di mirtilli
- Zucchero a piacere
- 4 fogli di gelatina o circa 3 g di agar-agar

Per 12
porzioni



Preparazione

Per il biscotto, separare i tuorli dagli albumi. Mescolare i tuorli con farina, lievito e amido fino a ottenere un composto omogeneo. Montare gli albumi con lo zucchero fino a neve ferma e incorporarli delicatamente al composto di tuorli con una spatola. Versare il composto in una tortiera imburrata e cuocere in forno statico a 180 °C per 20 minuti. Fare la prova stecchino, lasciare raffreddare e tagliare a metà con un filo per ottenere due strati.

Per il ripieno al quark, sciogliere la gelatina in poca acqua. Mescolare la composta di mirtilli, Moltein e la gelatina, aggiungere il quark e incorporare delicatamente la panna montata. Distribuire il ripieno sul biscotto e lasciar raffreddare in frigorifero per circa 4 ore. Tagliare in 12 porzioni e servire.



Valori nutrizionali

Energia: 229 kcal
Proteine: 15 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 17 g



MUFFIN AL LIMONE

Ingredienti

- 50 g di burro, morbido
- 150 g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 2 uova
- 180 g di yogurt al naturale
- 70 g di farina bianca
- 1 CC di lievito in polvere
- 4.5 CD = 80 g Moltein PRO Neutro
- 2 limoni bio (o 2 CT di succo di limone)

Per 12
porzioni



Preparazione

Preriscaldare il forno a 160 °C, modalità statica. Mettere il burro in una ciotola, aggiungere zucchero e sale. Mescolare con il mixer. Aggiungere le uova e montare fino a ottenere un composto spumoso.

Unire yogurt e limone, mescolare. In un'altra ciotola, mescolare farina, lievito e Moltein PRO. Unire la miscela di farina al resto degli ingredienti e mescolare bene con il mixer. Versare nei pirottini da muffin (12 stampi rivestiti con pirottini di carta).

Cuocere: circa 20-25 minuti al centro del forno (fare la prova stecchino). Lasciar raffreddare su una griglia.

Per muffin dal gusto diverso, sostituire il succo di limone con 80 g di frutti di bosco (ad es. mirtilli) o, per muffin al cioccolato, con 30 g di cacao in polvere.



Valori nutrizionali (per pezzo)

Energia: 150 kcal
Proteine: 7 g
Grassi: 6 g
Carboidrati: 18 g

Questo ricettario è stato realizzato in collaborazione con chef appassionati.
È proprietà esclusiva di Omanda AG e non può essere riprodotto o distribuito per scopi commerciali.

Svizzera

Omanda AG
Güterstrasse 5
CH-3072 Ostermundigen

UE

Omanda Europe GmbH
Güterstrasse 26
DE-79618 Rheinfelden

