

RICETTE FRESCHE E GUSTOSE CON MOLTEIN PLUS

INFORMAZIONI PER PAZIENTI,
ISTITUZIONI E CUCINE PROFESSIONALI



Scoprite come arricchire e rendere più appetitosi i piatti con Moltein PLUS – in modo semplice e gustoso. Ricette elaborate e testate da professionisti della nutrizione. Particolarmente indicate in caso di aumentato fabbisogno proteico ed energetico.



CONTENUTO

Informazioni	3-4
Chai Latte	5
Cioccolata calda invernale	6
Frappé alla cannella	7
La bevanda preferita dallo chef – Jogidrink	8
Cocktail alla banana	9
Sogno ai frutti di bosco	10
Müesli con mirtilli e banane	11
Canapè ad alto contenuto energetico: Crema di hummus e peperoncino	12
Crema di formaggio fresco alle erbe	13
Bastoncini di verdura con dip proteico	14
Fiocchi di latte alle erbe	15
Spuntini veloci: Yogurt proteico	16
Panino al prosciutto con senape proteica	17
Spaghetti al burro d'arachidi	18
Polenta al formaggio	19
Zuppa di zucca autunnale	20
«Rösti di mele» della nonna con crema alla vaniglia	21
Salsa arricchita – Riso Casimiro	22
Zuppa di farina alla basilese	23
Tortini di semolino	24
Coppa Romanoff energetica	25
Frappé gelato alla vaniglia con lamponi	26
Crema al quark e cioccolato	27

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
- Particolarmente indicati sono zuppe, frullati, dessert e salse

«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 PLUS...

... può essere utilizzato come alimentazione esclusiva. Presenta un contenuto proteico molto elevato ed è ipercalorico, con 2.5 kcal/ml.

Moltein PLUS è particolarmente indicato in caso di fabbisogno energetico e proteico molto aumentato, malnutrizione, malattie – in particolare oncologiche –, difficoltà di masticazione e deglutizione o ridotta assunzione di alimenti.

Dosaggio raccomandato per ricette personalizzate

Per zuppe: 1-2 CD (cucchiaino dosatore) per 200 ml

Per alimentazione frullata: 1-2 CD per 100 g

Per piatti a base di quark o yogurt: 2-3 CD per 100 g

Per milkshake: 3 CD per 100ml latte, 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*



CHAI LATTE

Ingredienti

- 60 ml di latte
- 40 ml di tè nero o chai
- miele a piacere (ca. 1 CC)
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Neutro

Decorazione: 2 CT di panna e cannella o cacao in polvere



Preparazione

Preparare il tè nero o il chai e lasciar riposare 5 minuti, quindi raffreddare leggermente. Mescolare Moltein con il latte e aggiungerlo al tè.



Valori nutrizionali

Energia: 223 kcal
Proteine: 16 g
Grassi: 8 g
Carboidrati: 21 g





CIOCCOLATA CALDA INVERNALE

Ingredienti

- 2 CC di cacao in polvere
- 120 ml di latte intero
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Cioccolato



Preparazione

Scaldare il latte con il cacao fino a ebollizione e raffreddare a meno di 70 °C. Aggiungere Moltein e mescolare. Per la decorazione è adatta la panna montata.



Valori nutrizionali

Energia: 374 kcal
Proteine: 27 g
Grassi: 15 g
Carboidrati: 28 g





FRAPPÉ ALLA CANNELLA

Ingredienti

- 50 g di gelato alla vaniglia
- 100 ml di latte intero
- 1 CC di cannella
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Vaniglia



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione; il gusto è migliore con il gelato.

Opzionale: Al posto della cannella si può utilizzare anche frutta frullata. Il gelato alla vaniglia può essere sostituito da sorbetto o da altri tipi di gelato.



Valori nutrizionali

Energia: 421 kcal
Proteine: 27 g
Grassi: 17 g
Carboidrati: 38 g





LA BEVANDA PREFERITA DALLO CHEF

JOGIDRINK

Ingredienti

- 30 g di yogurt al naturale
- 90 ml di latte intero
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS
- Cappuccino o altro aroma a piacere



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione o nello shaker. A seconda della consistenza desiderata, variare la quantità di latte o sostituirlo con acqua.



Valori nutrizionali

Energia: 332 kcal
Proteine: 25 g
Grassi: 13 g
Carboidrati: 27 g





COCKTAIL ALLA BANANA

Ingredienti

- ½ banana frullata (40 g)
- 80 ml di latte intero
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Vaniglia



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti nel mixer.



Valori nutrizionali

Energia: 342 kcal
Proteine: 24 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 33 g





SOGNO AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti

- 60 ml di latte intero
- 30 ml di acqua
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Mirtillo

Opzionale: Al posto dell'acqua, utilizzare 30 ml di succo di fragola.



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione o nello shaker.

Opzionale: La quantità di liquido può essere adattata in base alla consistenza desiderata.

Decorare con fragole o lamponi freschi e foglioline di menta.



Valori nutrizionali

Energia: 291 kcal
Proteine: 23 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 24 g





MÜESLI CON MIRTILLI E BANANE

Ingredienti

- 20 ml di latte intero
- 40 g di quark semigrasso
- 20 g di fiocchi d'avena
- 1 pera grattugiata
- 1 banana schiacciata
- 20 g di mirtilli
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Vaniglia

Per 1 por-
zione



Preparazione

Mescolare quark e latte, aggiungere Moltein. Unire i fiocchi d'avena e la frutta.

Opzionale: Aggiungere un cucchiaino di burro d'arachidi. Al posto del quark si può utilizzare anche yogurt alla frutta. Si abbina ottimamente a qualsiasi tipo di frutta.



Valori nutrizionali

Energia: 448 kcal
Proteine: 23 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 61 g





CANAPÈ AD ALTO CONTENUTO ENERGETICO:

CREMA DI HUMMUS E PEPERONCINO

Ingredienti

- 50 g di ceci (ammollati per 12 ore e poi cotti fino a renderli morbidi, oppure già pronti in scatola)
- 20 ml di acqua
- Una spruzzata di succo di limone
- 1 CT di olio d'oliva, 1 CC di sale
- Cumino macinato e peperoncino a piacere
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per 1 porzione

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti e spalmare su pane tostato o fette biscottate. Le creme spalmabili si prestano anche come sostituto del burro nei sandwich o come salsa per gli hamburger.



Valori nutrizionali

Energia: 397 kcal
Proteine: 17 g
Grassi: 21 g
Carboidrati: 33 g





CREMA DI FORMAGGIO FRESCO ALLE ERBE

Ingredienti

- 2 CT di formaggio fresco
- Sale a piacere, pepe, erba cipollina, cipolla rossa
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per 1 por-
zione



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti e spalmare su pane tostato o fette biscottate. Le creme spalmabili si prestano anche come sostituto del burro nei sandwich o come salsa per gli hamburger.



Valori nutrizionali

Energia: 183 kcal
Proteine: 10 g
Grassi: 12 g
Carboidrati: 8 g





BASTONCINI DI VERDURA CON DIP PROTEICO

Ingredienti

- 60 g di crème fraîche
- 40 g di maionese
- 1 CC di senape
- Sale, pepe
- ½ peperone
- ½ carota
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per 1 por-
zione



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti eccetto peperone e carota, quindi condire. Tagliare le verdure e disporle sul piatto accanto al dip.



Valori nutrizionali

Energia: 539 kcal
Proteine: 9 g
Grassi: 51 g
Carboidrati: 12 g



SNACK



MOLTEIN

PLUS

FIOCCHI DI LATTE ALLE ERBE

Ingredienti

- 80 g di fiocchi di latte
- 5 g di erbe di stagione
- Sale e pepe a piacere
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per 1 por-
zione



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti e condire a piacere.



Valori nutrizionali

Energia: 165 kcal
Proteine: 17 g
Grassi: 7 g
Carboidrati: 9 g





SPUNTINI VELOCI: YOGURT PROTEICO

Ingredienti

- 1 vasetto (180 g) di yogurt (naturale, frutti di bosco, caramello, cioccolato ecc.)
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS

Consiglio: Se si utilizza yogurt naturale, tutti gli aromi di Moltein PLUS si abbinano bene. In alternativa allo yogurt si può usare anche il quark.



Preparazione

Mescolare lo yogurt con Moltein e lasciare riposare per 10 minuti affinché la polvere si amalgami in modo ottimale. Per favorire la digestione si possono aggiungere semi di lino o fiocchi d'avena. Se servito come dessert, si consiglia di decorare con scaglie di cioccolato.



Valori nutrizionali (con yogurt al naturale)

Energia: 372 kcal
Proteine: 28 g
Grassi: 14 g
Carboidrati: 30 g



PANINO AL PROSCIUTTO CON SENAPE PROTEICA

Ingredienti

- 2 CC di senape
- Prosciutto cotto, fleischkäse o salame
- Erba cipollina, sale e pepe
- 1 fetta di pane tostato
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro



Preparazione

Tostare il pane in padella o nel tostapane. Mescolare la senape con Moltein e spalmarla sul pane caldo. Aggiungere l'affettato e completare con erba cipollina, sale e pepe a piacere.



Valori nutrizionali (calcolati con 40 g di prosciutto crudo come farcitura)

Energia: 189 kcal
Proteine: 19 g
Grassi: 9 g
Carboidrati: 8 g





SPAGHETTI AL BURRO D'ARACHIDI

Ingredienti

- 2 CT di burro d'arachidi
- 1 CT di salsa di soia
- 1-2 CT di mirin (aceto di riso)
- Peperoncino o salsa sambal a piacere, semi di sesamo per guarnire
- 10 ml di olio
- 100 g di spaghetti (cotti)
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per 2 por-
zioni



Preparazione

Scaldare brevemente l'olio in padella. Mescolare il burro d'arachidi con mirin, peperoncino o salsa sambal e salsa di soia, quindi aggiungere l'olio caldo. Unire 1-2 CT di acqua di cottura della pasta (a temperatura di consumo) e incorporare Moltein. Regolare la salsa con sale a piacere. Versare la salsa sulla pasta e mescolare. Decorare il piatto con sesamo, erbe e verdure a scelta.



Valori nutrizionali

Energia: 635 kcal
Proteine: 25 g
Grassi: 35 g
Carboidrati: 52 g



POLENTA AL FORMAGGIO

Ingredienti

- 5 dl di acqua
- 125 g di farina di mais
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Neutro sciolto in acqua
- Sale, pepe e paprika a piacere
- 2 CT di crème fraîche
- 40 g di formaggio stagionato

Per 2 por-
zioni



Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua con sale, pepe e paprika, quindi versare lentamente la farina di mais mescolando. Cuocere la polenta per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Lasciar riposare altri 10 minuti. Togliere la pentola dal fuoco e lasciar raffreddare almeno 5 minuti fino a temperatura di consumo. Aggiungere la crème fraîche e mescolare con Moltein. Cospargere con formaggio e servire.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 392 kcal
Proteine: 20 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 54 g



ZUPPA DI ZUCCA AUTUNNALE

Ingredienti

- ½ zucca normale (640 g)
- 2 CT (20 g) di olio di colza
- 80 g di carota
- 2 CT di curry in polvere
- 400 ml di brodo vegetale
- Pepe, aglio in polvere
- 4 CT (60 g) panna intera
- 4 CD = 68 g Moltein PLUS Neutro

Per circa
1 litro, 4
porzioni



Preparazione

Scaldare l'olio in padella, aggiungere la zucca sbucciata e privata dei semi e la carota. Rosolare brevemente, cospargere di curry e versare il brodo vegetale. Aggiungere pepe e aglio in polvere. Cuocere fino a quando la zucca sarà morbida (circa 20 minuti) e frullare il tutto. Aggiungere la panna e lasciare raffreddare la zuppa fino ad una temperatura di consumo, quindi aggiungere Moltein, mescolare e servire.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 257 kcal
Proteine: 10 g
Grassi: 14 g
Carboidrati: 20 g



«RÖSTI DI MELE» DELLA NONNA CON CREMA ALLA VANIGLIA

Ingredienti

- 50 g di purea di mele
- 50 g di pane ticinese
- Cannella a piacere
- Salsa alla vaniglia istantanea: 1 confezione preparata secondo le istruzioni
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Vaniglia

Per 1 por-
zione



Preparazione

Tostare il pane in padella e disporlo sul piatto. Distribuire la purea di mele sul pane tostato. Mescolare la crema alla vaniglia con Moltein e versarla sul piatto.



Valori nutrizionali

Energia: 433 kcal
Proteine: 16 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 66 g





SALSA ARRICCHITA – RISO CASIMIRO

Ingredienti

- 2 CT (20 g) di olio di colza
- 900 ml di latte di cocco
- 2 mele grandi
- 2 cipolle
- 4 spicchi d'aglio
- 60 g di curry in polvere
- 1 CT di concentrato di pomodoro
- Sale, pepe
- 10 CD = ca. 170 g Moltein PLUS Neutro

Consiglio: Si possono arricchire con Moltein PLUS anche salse o curry già pronti.

Per circa
1 litro, 10
porzioni



Preparazione

Rosolare mele, cipolle e aglio in pentola a fuoco medio. Aggiungere curry e concentrato di pomodoro, mescolare e unire il latte di cocco. Cuocere per 20 minuti. Frullare, regolare con sale e pepe. Lasciar raffreddare 5-10 minuti (fino a temperatura di consumo) e incorporare Moltein.

La salsa si abbina al meglio con riso e pollo saltato in padella. Per decorare, utilizzare come da tradizione una lattina di frutta sciropata.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 333 kcal
Proteine: 9 g
Grassi: 29 g
Carboidrati: 17 g





ZUPPA DI FARINA ALLA BASILESE

Ingredienti

- 150 g di farina
- 1 cipolla
- 2 CT (20 g) di olio di colza
- 1 litro di brodo vegetale
- 200 ml di vino rosso (opzionale)
- Sale, pepe
- 4 CD = 68 g Moltein PLUS Neutro

Per circa
1 litro, 4
porzioni



Preparazione

Tostare la farina in padella finché non diventa scura e rimuoverla dalla padella. Tritare la cipolla e stufarla nell'olio di colza. Aggiungere nuovamente la farina tostata e mescolare bene (per evitare grumi). Unire il brodo e cuocere la zuppa per 40 minuti. Aggiungere il vino e cuocere per altri 10-15 minuti. Regolare con sale e pepe a piacere. Lasciar raffreddare 5-10 minuti (fino a temperatura di consumo) e incorporare Moltein.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 309 kcal
Proteine: 13 g
Grassi: 9 g
Carboidrati: 36 g



TORTINI DI SEMOLINO

Ingredienti

- 125 ml di latte intero
- 15 g di semolino di grano duro
- 13 g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- Scorza di limone
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Vaniglia

Per 1 tortino



Preparazione

Portare a ebollizione il latte intero con zucchero, sale e scorza di limone, quindi versare il semolino mescolando. Lasciare raffreddare leggermente (prova dito). Incorporare Moltein e versare negli stampini. Decorare con purea di frutta, mela a fettine e panna.



Valori nutrizionali

Energia: 271 kcal
Proteine: 13 g
Grassi: 8 g
Carboidrati: 36 g





COPPA ROMANOFF ENERGETICA

Ingredienti

- 50 g di gelato alla vaniglia
- 50 g di frutti di bosco surgelati misti
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Neutro

Per 1 por-
zione



Preparazione

Portare a ebollizione i frutti di bosco, lasciar raffreddare e mescolare con Moltein. Disporre il gelato alla vaniglia nelle coppette e versarvi sopra la salsa ai frutti di bosco, decorare con foglioline di menta.

Opzionale: Distribuire la panna montata sul gelato o frullare la Coppa Romanoff per ottenere un frappé.



Valori nutrizionali

Energia: 276 kcal
Proteine: 17 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 27 g





FRAPPÉ GELATO ALLA VANIGLIA CON LAMPONI

Ingredienti

- 60 ml di latte intero
- Ca. 10 lamponi surgelati
- 1 pallina di gelato alla vaniglia o al cocco (60 g)
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Vaniglia o Neutro



Preparazione

Frullare il latte con i lamponi e Moltein. Tenere da parte alcuni lamponi per la decorazione. Aggiungere il gelato (vaniglia o cocco) e frullare brevemente. Servire immediatamente.



Valori nutrizionali

Energia: 404 kcal
Proteine: 26 g
Grassi: 16 g
Carboidrati: 36 g





CREMA AL QUARK E CIOCCOLATO

Ingredienti

- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Cioccolato
- 40 g di quark semigrasso
- 20 g di panna montata
- 1 CT di latte
- Poco cacao amaro in polvere (ca. 1 CC)
- Dolcificante a piacere (miele/zucchero)

Per 1 por-
zione



Preparazione

Mescolare Moltein e quark, incorporare la panna e aggiungere il latte. La crema può essere preparata anche con altri aromi. Se si utilizzano 2 CD di Moltein, aggiungere un po' più di latte.



Valori nutrizionali

Energia: 218 kcal
Proteine: 13 g
Grassi: 14 g
Carboidrati: 11 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

