



Suggerimenti e
ricette gustose
per l'assunzione di

 **RESOURCE[®]**
JUNIOR FIBRE



NestléHealthScience



Il tuo medico ti ha prescritto un integratore nutrizionale.

Per ottimizzare i risultati della dietoterapia, è fondamentale rispettare i dosaggi giornalieri prescritti.

Ecco alcuni trucchi per far sì che l'assunzione dell'integratore sia sempre varia e non abitudinaria.

Qui di seguito troverai alcuni consigli molto semplici, veloci e facili per rendere

Resource® Junior Fibre

uno spuntino gustoso, accattivante, vario e divertente.

Chiedi alla tua mamma di prepararti queste ricette, vedrai che ti piaceranno tanto!

Indice

VANIGLIA

| | |
|---|---|
| Coppetta gustosa..... | 4 |
| Isola galleggiante..... | 5 |
| Tartufo bicolore..... | 6 |
| Gelato alla vaniglia con frutti di bosco..... | 7 |
| Crema pasticcera veloce..... | 8 |
| Vaniglia croccante..... | 9 |

FRAGOLA

| | |
|------------------------------|----|
| Fior di fragola e panna..... | 10 |
| Resource Shake..... | 11 |
| Per i meno golosi..... | 12 |
| Budino alla fragola..... | 13 |



COPPETTA GUSTOSA



- Versate in un piattino palline o granelle colorate.
- Prendete una coppetta o un bicchiere, bagnatene il bordo con dell'acqua e appoggiatelo delicatamente sulle palline o sulle granelle di modo che vi aderiscano e che diventi tutto colorato.
- Versate con delicatezza **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Vaniglia**, senza toccare il bordo della coppetta.

Pronto
da gustare!



4

ISOLA GALLEGGIANTE



- In un bicchiere dalla forma originale versate **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Vaniglia**, aggiungete una pallina di gelato al cioccolato al centro.

Ottimo!



5

TARTUFO BICOLORE



- Tagliate 2 barrette di cioccolato in piccoli pezzi e mettetele in un recipiente nel forno a microonde per circa 1 minuto.
- Mescolate bene e con l'aiuto di un pennello, distribuite il cioccolato fuso in uno stampo di silicone. Versate **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Vaniglia** nello stampo e congelate.
- Sformate e servite aggiungendo, se si desidera, un po' di marmellata di lamponi.

Delizioso!



6

GELATO alla VANIGLIA con FRUTTI DI BOSCO



- Scegliete degli stampi per ghiaccioli e metteteci dentro a ogni stampo: 2 mirtilli, 2 lamponi e 2 fragoline.
- Successivamente versate **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Vaniglia**, si vedranno i frutti "galleggiare". Riporre i ghiaccioli nel congelatore.
- Il giorno successivo sformate e gustate!

Fresco!



7

CREMA PASTICCERA VELOCE



- In una scodella mescolate **1/2 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Vaniglia**, 1 cucchiaio di farina di mais e la scorza di 1/2 limone, mescolate bene. Scaldate in forno a microonde per 1 minuto, finché vedrete il composto addensarsi.
- Aggiungete la restante parte di **Resource® Junior Fibre alla Vaniglia** e rimettete il composto nel forno a microonde ancora per 1 minuto. Mescolate fino a ottenere una crema pasticcera cremosa e densa e lasciate raffreddare.
- Decorate con granella colorata o un biscotto secco al centro e servite.



Golosa!

8

VANIGLIA CROCCANTE



- In una coppetta o in un bicchiere, versate **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Vaniglia** e aggiungete un paio di cucchiai di mais soffiato (cereali da colazione) al gusto cioccolato.



Da consumare subito perché sia ben croccante!

9

FIOR di FRAGOLA e PANNA



- Versate in una scodella **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Fragola**. Con l'aiuto di una siringa formate un anello di panna liquida sulla superficie di **Resource® Junior Fibre alla Fragola**.
- Quindi passate la punta di un coltello tagliando in sezioni l'anello ottenuto, alternando la direzione del taglio verso il centro e poi verso l'esterno, fino a ottenere il disegno di un fiore.

Fantasiosa!



10

RESOURCE SHAKE



- Sminuzzate in un recipiente 4 fragole, aggiungete **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Fragola** e miscelate con l'aiuto di un mixer fino ad ottenere un composto ben omogeneo.
- Servire con una spolverata di granella colorata o decorazioni alimentari a forma di cuore.

Una delizia!



11

Per i MENO GOLOSI



- In un recipiente mescolate **1 bottiglia di Resource® Junior Fibre alla Fragola** e 1/2 vasetto di yogurt bianco.
- Versate in un bicchiere il composto ottenuto e guarnite con fragoline di bosco o cioccolato bianco.

Pronto
da gustare!



12

BUDINO alla FRAGOLA



- Immergete 3 fogli di gelatina in una tazza piena d'acqua fino ad ammorbidirle bene. Aggiungete alla gelatina una tazzina da caffè di **Resource® Junior Fibre alla Fragola** e riscaldate nel forno a microonde alla massima potenza per 1/2 minuto.
- Aggiungete il resto di **Resource® Junior Fibre alla Fragola**, mescolate bene e versate in uno stampo. Una volta raffreddato, riponetelo nel frigorifero per circa 3 ore o fino a quando il composto non si sia rassodato.
- Togliete dallo stampo e servite con fragole tagliate a fette sottili o a cubetti.

Una bontà!



13



NestléHealthScience

Nestlé Italiana S.p.A. - Nestlé Health Science

Via del Mulino, 6 - 20090 Assago (MI)

Tel. centralino: 02/81811

www.nestlehealthscience.it

Numero verde: 800-434434