

 Nestlé Health Science

isosource[®] Junior mix



Ricettario

Questo ricettario
 appartiene a



Crema di risotto
 allo zafferano

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource**[®] Junior Mix
- 50 g riso carnaroli
- Brodo vegetale qb (sedano, carota e cipolla)
- 10 g di cipolla
- 15 g parmigiano grattugiato
- 10 g olio evo
- 5 g burro
- ½ bustina di zafferano in polvere
- Sale qb

Preparazione

Per preparare un brodo vegetale, mettete in una pentola, acqua fredda, il sedano, la carota e la cipolla. Mettete la pentola sul fuoco e fate cuocere il brodo.

In una casseruola mettete la cipolla tritata con 10 g d'olio. Fate imbiondire la cipolla, aggiungete il riso e tostatelo.

Continuate la cottura del riso aggiungendo il brodo di tanto in tanto fino a che il riso non abbia una consistenza morbida (tempo di cottura del riso circa 25 min). Appena il riso sarà quasi pronto, aggiungete lo zafferano e mescolate per bene. Spegnete il fuoco e aggiungete il burro ed il parmigiano.

Mettete il riso in un bicchiere da mixer, aggiungete **Isosource**[®] Junior Mix e frullate il tutto fino ad ottenere una crema vellutata.

Se si desidera ottenere una maggiore consistenza, aggiungete 1 misurino di **Resource**[®] ThickenUp[™] Clear a fine preparazione e mescolate bene.

Valori nutrizionali

	1 porzione	+ 1,2 g ThickenUp [®] Clear
Energia (kcal)	508,4	512,7
Proteine (g)	13,36	13,37
Grassi (g)	24,65	24,65
Carboidrati (g)	58,6	59,35
Fibre (g)	1,25	1,28

N.B. Resource[®] ThickenUp[™] Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età

L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.





Pappa al pomodoro
con mozzarella liquida

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 30 g pane di grano duro
- 120 ml passata di pomodoro
- 10 g olio evo
- 3 g cipolla
- 30 g di mozzarella
- 20 g panna liquida
- 5 foglie di basilico
- Sale qb

Preparazione

In una ciotola aggiungete il pane tagliato a cubetti e versate la soluzione di **Isosource® Junior Mix**.

Tagliate la cipolla e mettetela in una casseruola assieme all'olio. Accendete il fuoco e fate insaporire il tutto, unite la passata di pomodoro, il basilico, un pizzico di sale e fate cuocere.

Dopo 15 min unite il pane precedentemente messo a bagno e strizzato.

Continuate la cottura per 10 min circa e frullate il tutto.

Lasciate raffreddare un po' ed aggiungete l'**Isosource® Junior Mix** residuo.

Per ottenere la mozzarella liquida mettetela in un bicchiere da mixer la mozzarella, la panna, un pizzico di sale e frullate il tutto. Mettete la pappa al pomodoro in un piatto e sopra la mozzarella liquida.

Se si desidera ottenere una maggiore consistenza, aggiungete 1 misurino di **Resource® ThickenUp™ Clear** a fine preparazione e mescolate bene.

Valori nutrizionali

	1 porzione	+ 1,2 g ThickenUp® Clear
Energia (kcal)	461,8	466,1
Proteine (g)	14,7	14,71
Grassi (g)	27,2	27,2
Carboidrati (g)	37,26	38,01
Fibre (g)	1,25	1,55

N.B. Resource® ThickenUp™ Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età

L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.



Crema di zucca
e polvere di amaretti

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 180 g di zucca
- 8 g di cipolla
- Brodo veg qb (sedano, carota e cipolla)
- 10 g olio evo
- 5 g amaretti
- Sale qb

Preparazione

Pelate e tagliate la zucca a piccoli cubetti. Tritate la cipolla e mettetela in una casseruola assieme all'olio. Accendete il fuoco e fate rosolare la cipolla. Unite la zucca, fate insaporire il tutto e continuate la cottura per 15 min circa.

Mettete il tutto in un bicchiere da mixer e frullate aggiungendo **Isosource® Junior Mix**. Sbriciolate gli amaretti, fino ad ottenere una polvere molto fine.

Servite la crema in un piatto aggiungendo gli amaretti polverizzati.

Se si desidera ottenere una maggiore consistenza, aggiungete 1 misurino di **Resource® ThickenUp™ Clear** a fine preparazione e mescolate bene.

Valori nutrizionali

	1 porzione	+ 1,2 g ThickenUp® Clear
Energia (kcal)	293,2	297,5
Proteine (g)	6,8	6,81
Grassi (g)	16,5	16,5
Carboidrati (g)	24,2	24,95
Fibre (g)	1,25	1,55

N.B. Resource® ThickenUp™ Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età

L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.





Crema di lenticchie al rosmarino

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 60 g di lenticchie secche
- 10 g di carota
- 10 g di sedano
- Brodo vegetale qb (sedano, carota e cipolla)
- 5 g di cipolla
- 10 g olio evo
- 10 aghi di rosmarino
- Sale qb

Preparazione

Tagliate la carota ed il sedano a piccoli cubetti. Mettete il tutto in una casseruola e accendete il fuoco.

Fate insaporire le verdure e aggiungete le lenticchie e gli aghi di rosmarino. Continuate la cottura per circa 35 min, aggiungendo del brodo vegetale all'occorrenza.

Trascorso il tempo di cottura, frullate il tutto. Aggiungete **Isosource® Junior Mix**, mescolando bene.

Servite la crema.

Se si desidera ottenere una maggiore consistenza, aggiungete 1 misurino di **Resource® ThickenUp™ Clear** a fine preparazione e mescolate bene.

Valori nutrizionali

	1 porzione	+ 1,2 g ThickenUp® Clear
Energia (kcal)	443	447,3
Proteine (g)	20,2	20,21
Grassi (g)	18,05	18,05
Carboidrati (g)	51,2	51,95
Fibre (g)	10,43	10,73

N.B. Resource® ThickenUp™ Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età



L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.



Crema di salmone e patate profumata al limone

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 60 g di salmone fresco
- 50 g patate
- Brodo vegetale qb (sedano, carota e cipolla)
- 10 g porro
- La buccia di un limone
- 10 g olio evo
- Sale qb

Preparazione

Pelate le patate e tagliatele a cubetti. Tritate il porro, mettetelo in una casseruola assieme all'olio e fatelo dorare.

Aggiungete il salmone che avete tagliato a pezzetti, le patate e la buccia grattugiata di 1 limone. Fate insaporire il tutto e continuate la cottura per circa 15 min aggiungendo del brodo vegetale all'occorrenza.

Aggiungete **Isosource® Junior Mix** e frullate il tutto. Servite.

Se si desidera ottenere una maggiore consistenza, aggiungete 1 misurino di **Resource® ThickenUp™ Clear** a fine preparazione e mescolate bene.

Valori nutrizionali

	1 porzione	+ 1,2 g ThickenUp® Clear
Energia (kcal)	389,5	393,8
Proteine (g)	16,7	16,71
Grassi (g)	23,4	23,4
Carboidrati (g)	27,6	28,35
Fibre (g)	2,35	2,65

N.B. Resource® ThickenUp™ Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età



L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.



Crema di zucchine e ricotta
con polvere di speck

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 120 g zucchine
- 70 g di ricotta vaccina
- ½ spicchio d'aglio
- 5 g olio evo
- 10 g di speck
- Sale qb

Preparazione

Tagliate le zucchine in piccoli cubetti. In padella con olio fate imbiondire l'aglio e unite le zucchine. Cuocete il tutto per circa 10 min.

Tagliate lo speck a fettine sottili, mettetelo in una teglia ricoperta da carta forno e infornatelo a 120° il tempo necessario affinché si asciughi (circa 10 min) o comunque fino a quando lo speck non si sarà asciugato.

Mettete le zucchine in un bicchiere da mixer assieme alla ricotta e all'**Isosource® Junior Mix**, frullate il tutto fino ad ottenere una crema liscia e vellutata.

Grattugiate finemente lo speck fino a ridurlo in polvere. Servite la crema su un piatto, cospargendola di speck polverizzato.

Se si desidera ottenere una maggiore consistenza, aggiungete 1 misurino di **Resource® ThickenUp™ Clear** a fine preparazione e mescolate bene.



Valori nutrizionali

	1 porzione	+ 1,2 g ThickenUp® Clear
Energia (kcal)	340,5	344,8
Proteine (g)	15,4	15,41
Grassi (g)	19,8	19,8
Carboidrati (g)	21,55	22,3
Fibre (g)	2,8	3,1

N.B. Resource® ThickenUp™ Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età

L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.



Crema di Cheesecake al formaggio Mio
con crema ai lamponi

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 30 g ricotta vaccina
- 1 formaggio Mio
- 40 g yogurt greco
- 30 g Philadelphia light
- 3 misurini **Resource® ThickenUp™ Clear**
- 20 g di lamponi

Preparazione

Mettete in un bicchiere da mixer la ricotta, il Philadelphia light, il formaggio Mio, lo yogurt, lo zucchero e 100 ml di **Isosource® Junior Mix**.

Mescolate il tutto fino ad ottenere una crema vellutata. Aggiungete **Resource® ThickenUp™ Clear** e continuate a frullare fino a quando la crema risulti omogenea.

Mettete in un bicchiere da mixer i lamponi assieme ai restanti 20 ml di **Isosource® Junior Mix** e frullate il tutto.

Disponete la crema di formaggi in un bicchiere e sopra mettete la crema ai lamponi.

Valori nutrizionali

	1 porzione
Energia (kcal)	332,9
Proteine (g)	14,4
Grassi (g)	19,25
Carboidrati (g)	23,8
Fibre (g)	2,1

N.B. Resource® ThickenUp™ Clear è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età

L'immagine è a solo scopo illustrativo. La consistenza del piatto deve essere cremosa e omogenea, con assenza di particelle solide.





Cremoso al cioccolato al gusto di cannella

Ingredienti

per 1 persona

- 125 ml **Isosource® Junior Mix**
- 30 g di cioccolato fondente (cacao 70%)
- 20 g latte di riso
- 15 g di zucchero
- 9 g [2 cucchiari da minestra] di **Resource® ThickenUp™** o maizena (amido di mais)
- 3 g di cannella in polvere

Preparazione

Mettete in una ciotola il cioccolato fondente e fatelo sciogliere nel microonde. In un pentolino mettete **Isosource® Junior Mix**, la cannella e il cioccolato fuso e riscaldate moderatamente (non superare i 40 °C).

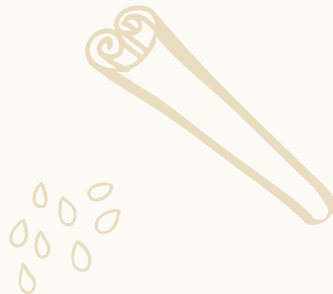
A parte in un recipiente diluite il latte di riso assieme alla maizena. Unite la salsa a base di cioccolato e con l'aiuto di una frusta mescolate il tutto fino ad ottenere una salsa cremosa.

Mettete la crema in una ciotola e riponetela in frigorifero per circa 1-2 ore prima di servire.

Valori nutrizionali

1 porzione	
Energia (kcal)	414,1
Proteine (g)	6,3
Grassi (g)	16,6
Carboidrati (g)	43,7
Fibre (g)	1,9

N.B. Resource® ThickenUp™ è indicato nei bambini a partire da 3 anni di età



Le mie ricette



*Ricette ideate e realizzate
a cura dello chef
Alessandro Spina*

I valori nutrizionali indicati nelle tabelle sono stati ottenuti dalla banca dati BDA.
Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia.

<http://www.bda-ieo.it>