

SOGNO ALLA MELA

(1 porzione)

1	Ensure Plus Neutral
150 g	purea di mele
poca	cannella

Mescolare in una ciotola Ensure Plus e la purea di mele. A piacimento raffinare con la cannella ed ecco pronto il nostro sogno alla mela.

430 kcal, 13 g proteine, 10 g lipidi, 71 g carboidrati

FRAPPÉ ALLA BANANA

(1 porzione)

1	Ensure Plus Banana
1	banana
1 c	zucchero

Tagliare la banana a rondelle e metterla nel mixer. Aggiungere Ensure Plus e lo zucchero. Mescolare brevemente.

410 kcal, 14 g proteine, 10 g lipidi, 66 g carboidrati

ABBOTT BIRCHERMÜESLI

BIRCHERMÜESLI

(2 porzioni)

1	Ensure Plus frutti del bosco o un aroma a piacimento
3 C	focchi d'avena
½	banana
1	mela
3 C	jogurt ai frutti di bosco
	succo di limone
1 c	zucchero

Mettere a bagno i focchi d'avena nell' Ensure Plus per 20 minuti. Nel frattempo tagliare la banana a fette e grattugiare la mela. Mescolare la banana con la mela lo yogurt, il succo di limone e lo zucchero. Aggiungere i focchi d'avena all'Ensure Plus. Ecco pronto un ottimo Birchermüesli.

1 porzione: 330 kcal, 11 g proteine, 7 g lipidi, 52 g carboidrati

RICETTA

CREMA DI FRUTTA

(2 porzioni)

1	Ensure Plus (Aroma a piacere)
1 C	zucchero vanigliato
150 g	ricotta alla panna

Mescolare l'Ensure Plus zucchero vanigliato e ricotta alla panna con un frullino. Aggiungere la ricotta alla panna e versare in una ciotola. A piacere guarnire con frutta e panna montata.

1 porzione: 306 kcal, 12 g proteine, 17 g lipidi, 26 g carboidrati

PUNSCH ALLA FRUTTA

(1 porzione)

1	Enlive Plus a piacimento
1 dl	Tè di rosa canina caldo
1 c	succo di limone

Mescolare e assaporare caldo

330 kcal, 11 g proteine, 0 g lipidi, 72 g carboidrati



MOUSSE DI LAMPONI

(2 porzioni)

2 fogli	gelatina	50 g	panna intera
1	Enrich Plus Drink lamponi	150 g	lamponi
1	albume	poco	succo di limone
15 g	zucchero	1 C	zucchero

Mettere i fogli di gelatina nell'acqua. Strizzare i fogli di gelatina e lasciarli sciogliere in una pentola. Versare Enrich Plus Drink in una bacinella ed incorporare la gelatina sciolta. Riporre al fresco.

Mescolare i lamponi con il succo di limone e lo zucchero. Lasciar riposare un momento. Montare a neve l'albume con lo zucchero. Montare la panna. Sbattere con il frullino la massa di Ensure Plus Drink che nel frattempo si è solidificata ed incorporare il bianco d'uovo montato e la panna. Servire la mousse con una composta di lamponi.

1 porzione: 319 kcal, 10 g proteine, 14 g lipidi, 36 g carboidrati

ICE COFFEE

(1 porzione)

1 dl	caffè
1	Ensure Plus Neutral o al caffè
1 c	zucchero
	cubetti di ghiaccio

Fare del caffè. Aggiungere Ensure Plus Drink e zuccherare secondo piacimento. Riporre in un bicchiere ed aggiungere cubetti di ghiaccio. A piacimento servire con gelato alla mocca e panna montata.

338 kcal, 13 g proteine, 10 g lipidi, 49 g carboidrati



TORTINE DI RISO AL LATTE CON ARANCE MARINATE

(Come piatto principale per 2 persone, come dessert per 4 persone)

100 g	di riso al latte	2	arance
2 dl	di latte intero	4	datteri secchi
2 C	di zucchero	2 C	di succo d'arancia
1	bastoncino di vaniglia	2 C	d'acqua
½ c	di cannella	1 C	di miele
1 dl	di Ensure® TwoCal Vaniglia		

Preparare il riso al latte come indicato. Far cuocere lo zucchero e la polpa di vaniglia insieme al riso. Lasciar raffreddare per 5 minuti. Aggiungere Ensure® TwoCal e la cannella. Ripartire il riso al latte in quattro bicchieri di plastica (da 1 dl) e riporre al fresco per un'ora. Filettare o tagliare a fette le arance. Trasferirle in una scodella non troppo grande. Snocciolare i datteri e tagliarli in quattro. Trasferirli in una padella con il succo d'arancia, l'acqua e il miele e portare brevemente a ebollizione. Versare sulle arance e lasciar riposare per un'ora.

Prima di servire: con un coltello staccare il riso dai bordi e capovolgere su un piatto. Decorare le tortine di riso al latte con le arance marinate.

1 porzione (principale): 521 kcal, 13 g di proteine, 10 g di lipidi, 95 g di carboidrati

RICETTA

BEVANDA AL CIOCCOLATO

(1 porzione)

1	Enrich Plus Drink cioccolato
1 C	polvere di cioccolato
1 c	zucchero

Versare Enrich Plus Drink in un bicchiere, aggiungere la polvere di cioccolato e lo zucchero, mescolare ed abbiamo già una delizia al cioccolato.

378 kcal, 13 g proteine, 11 g lipidi, 58 g carboidrati

TROPICAL SMOOTHIE

(2 porzioni)

1	Ensure Plus Vaniglia
125 g	ananas in scatola, senza zucchero, tagliato
1	arancia di media grandezza, sbucciato e fatto a spicchi
1 c	zucchero vanigliato
5	cubetti di ghiaccio

Mixare Ensure Plus con l'ananas, l'arancia e lo zucchero vanigliato. Tritare i cubetti di ghiaccio mettendoli in un sacchetto di plastica e pestandoli con un mattarello. Versare il ghiaccio tritato e la bevanda in uno shaker e sbattere bene.

1 porzione: 221kcal, 7 g proteine, 5 g lipidi, 37 g carboidrati

FRAPPÉ ALLA VANIGLIA

(1 porzione)

1 Ensure Plus Neutral o vaniglia
1 pallina gelato alla vaniglia

Versare Ensure Plus in un mixer, aggiungere il gelato e mescolare brevemente.

386 kcal, 14 g proteine, 14 g lipidi, 51 g carboidrati

SHAKE AL LIMONE

(1 porzione)

1	Ensure Plus High Protein vaniglia
1	limone
1 unità	aroma di limone

Porre Ensure Plus High Protein, la scorza di limone e l'aroma in uno shaker e scuotere bene.

300 kcal, 19 g proteine, 8 g lipidi, 38 g carboidrati