

  
**Ingredion.**  
Be what's next.

**Nutricena®**



**Nutricena®**

**MÁS QUE UNA  
COLADA**

BUENA FUENTE  
DE PROTEÍNA

FORTIFICADO  
CON VITAMINAS  
Y MINERALES

PARA TODA  
LA FAMILIA

Cont. Neto  
**1kg**

Mezcla un polvo de fécula y harinas vegetales,  
vitaminas y minerales. Sabores naturales.

**RECETARIO**

**SALADO • DULCE • BEBIDAS**



**Nutricena®**

SALADOS

5 PORCIONES (200ML C/U)

# CREMA DE ZAPALLO



## INGREDIENTES

**NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)  
**ZAPALLO** 1 taza (200 g)  
**CEBOLLA** 1/4 taza (50 g)  
**AJO** 1cda. (10 g)  
**AGUA** 4 tazas (800 ml)  
**SAL** a gusto  
**CREMA DE LECHE Y/O PEREJIL**

## PASO A PASO

- 1 Pelar y cocinar trozos de zapallo con agua por 12 minutos o hasta que el zapallo esté blando.
- 2 Sofreír la cebolla y el ajo con un chorrito de aceite y sal.
- 3 Licuar el zapallo con el agua de cocción y el sofrito de cebolla.
- 4 Añadir la Nutricena diluida en agua, mezclar y cocinar por 5 minutos más.
- 5 Servir caliente con crema de leche y/o perejil.

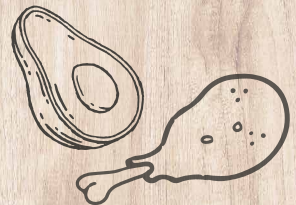


**Nutricena®**

SALADOS

5 PORCIONES (150g c/u)

## AREPITAS DE POLLO Y CÚRCUMA



### INGREDIENTES

**NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)  
**HARINA DE MAÍZ** 1 taza (150 g)  
**AGUA** 2 taza (400 ml)  
**MANTEQUILLA** 5 cdas. (50 g)  
**CÚRCUMA** 1 cdita. (5 g)  
**POLLO** 1/2 libra (250 g)  
**GUACAMOLE** 1/4 taza (50 g)  
**SAL** a gusto

### PASO A PASO

- 1 Cocinar el pollo en agua con una pizca de sal y especias al gusto. Una vez cocinado, desmechar y mezclar con el guacamole.
- 2 Mezclar la harina de maíz con la mantequilla, sal y la cúrcuma disuelta con el agua tibia hasta obtener una masa manejable.
- 3 Moldear cada arepa y asar por 5 minutos cada lado.
- 4 Rellenar cada arepa con el pollo y servir caliente.



**Nutricena®**

SALADOS

5 PORCIONES (200g c/u)

# WAFLES RELLENOS CON BOCADILLO DE GUAYABA



## INGREDIENTES

- NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)
- HARINA DE MAÍZ** 1/2 taza (100 g)
- HARINA DE TRIGO** 1/2 taza (100 g)
- MANTEQUILLA** 5 cdas. (50 g)
- QUESO COSTEÑO** 1 taza (250 g)
- BOCADILL GUAYABA** 1/4 taza (50 g)
- AGUA** 2 tazas (400 ml)

## PASO A PASO

- 1 Mezclar la Nutricena con la harina de maíz, la harina de trigo, la mantequilla y el queso rallado.
- 2 Agregar la masa a la waflera con trocitos de bocadillo, cerrar y cocinar por 6 minutos aprox.
- 3 Servir caliente o frío.



**Nutricena®**

DULCES

5 PORCIONES (100g c/u)

## ARROZ CON LECHE FORTIFICADO



### INGREDIENTES

- NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)
- ARROZ** 1/2 taza (100 ml)
- LECHE LÍQUIDA** 4 tazas (800 ml)
- CREMA DE LECHE** 1 taza (200 ml)
- CANELA Y CALVO DE OLOR** 1 cdita. (5 g)
- AGUA** 1 taza (200 ml)
- AZÚCAR** a gusto
- UVAS PASAS / MERMELADA DE MORA**

### PASO A PASO

- 1 Cocinar el arroz con el agua, la canela y los clavos de olor por 15 a 20 minutos o hasta que el arroz haya ablandado.
- 2 Agregar la Nutricena disuelta en leche y cocinar por 10 minutos más.
- 3 Para finalizar agregar la crema de leche y el azúcar mezclar bien y retire del fuego.
- 4 Retirar la astilla de canela y los clavos de olor, servir con uvas pasas y/o mermelada de mora.



**Nutricena®**

DULCES

5 PORCIONES (120g c/u)

## CREMOSO DE MARACUYÁ



### INGREDIENTES

- NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)
- AGUA** 1 1/2 tazas (300 ml)
- ZUMO DE MARACUYÁ** 1/2 taza (100 g)
- CREMA DE LECHE** 1 taza (250 g)
- AZÚCAR** a gusto
- RALLADURA DE LIMÓN**

### PASO A PASO

- 1 Cocinar la Nutricena con el agua por 3 minutos después del primer hervor y reservar hasta que enfríe.
- 2 Batir la crema a punto de nieve con el azúcar y adicionar la Nutricena cocinada y el zumo de maracuyá hasta homogenizar.
- 3 Refrigerar por aprox. 15 minutos y servir en vasos con ralladura de limón.

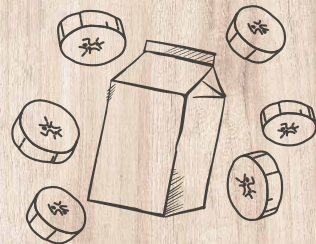


Nutricena®

DULCES

5 PORCIONES (130g c/u)

## PAPILLA DE BANANO



### INGREDIENTES

- NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)
- LECHE** 2 1/2 tazas (500 ml)
- BANANO PELADO** 1/8 taza (150 ml)
- AZÚCAR** a gusto
- FRESA / FRUTA DE TEMPORADA**

### PASO A PASO

- 1 Cocinar la Nutricena con leche por 3 minutos después del primer hervor y reservar hasta que enfríe.
- 2 Cortar el banano en trozos y adicionar a la Nutricena.
- 3 Servir con trozos de fresa o cualquier otra fruta de temporada.

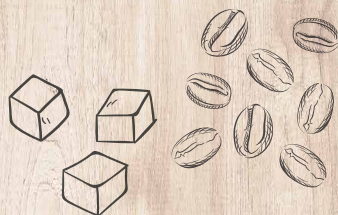


Nutricena®

BEBIDAS

5 PORCIONES (240g c/u)

## CAFÉ FRAPPÉ



### INGREDIENTES

**NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)

**LECHE** 2 1/2 tazas (500 ml)

**CAFÉ AMERICANO** 1 1/4 taza (240 g)

**HIELO** 2 tazas (500 g)

**AZÚCAR** a gusto

**MILO O CACAO EN POLVO**

### PASO A PASO

- 1 Cocinar la Nutricena con leche por 3 minutos después del primer hervor.
- 2 Una vez fría la colada licuar con el café americano (o 30 g de café instantáneo) y el hielo hasta quedar homogéneo.
- 3 Servir frío con milo o cacao en polvo.

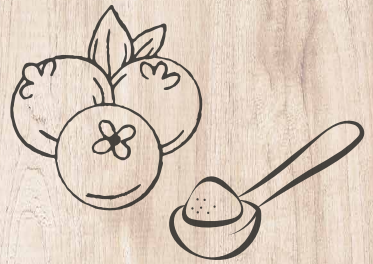


**Nutricena®**

**BEBIDAS**

**5 PORCIONES (240ml c/u)**

## BATIDO DE LULO



### INGREDIENTES

- NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)
- LECHE** 2 1/2 tazas (300 ml)
- LULO PELADO\*** 2 taza (500 g)
- HIELO** 2 tazas (500 g)
- AZÚCAR** a gusto

### PASO A PASO

- 1 Cocinar la Nutricena con leche por 3 minutos después del primer hervor.
- 2 Una vez fría la colada, licuar con trozos de lulo pelado, azúcar al gusto y hielo.
- 3 Servir frío.

\*Puede reemplazar el lulo por cualquier otra fruta de temporada.



**Nutricena®**

BEBIDAS

5 PORCIONES (200ml c/u)

## COLADA



### INGREDIENTES

**NUTRICENA** 5 cdas. (50 g)

**LECHE** 1 litro (1000 ml)

**AZÚCAR** a gusto

### PASO A PASO

- 1 Disolver Nutricena en la mitad de la leche.
- 2 Aparte colocar a hervir la otra mitad de la leche
- 3 Al hervir agregar la mezcla disuelta
- 4 A fuego medio, mezclar constantemente durante 3 minutos a partir del primer hervor
- 5 Retirar del fuego y sirva caliente o fría
- 6 Después de preparada consérvese refrigerada entre 2°C - 6°C y consúmase en el menor tiempo posible.