

Avemar recetas

Le ofrecemos nuestra colección de recetas que hemos recogido durante los últimos años con la ayuda de nuestro dietético y de nuestros pacientes. Le presentamos varias recetas deliciosas para preparar Avemar granulado. Esperamos que encuentre nuestras ideas útiles y le animamos a enviarnos sus propias recetas también.

¿Cómo se prepara Avemar?

Para preparar una dosis sencilla vierta el contenido de un sobrecito de Avemar (17 gramos) en un vaso. Añádale agua (mineral sin gas) a gusto (100 ó 200 ml), mézclelo bien y beba el líquido obtenido. No deberá consumir la solución que no se haya utilizado dentro de 30 minutos.

¿Cuál es la dosis diaria y las horas de toma recomendadas?

Para pacientes cuya masa corporal esté por debajo de 90 kilos se recomienda una dosis diaria, preparada según las instrucciones, preferiblemente 1 hora antes de comer, aproximadamente. Para pacientes con masa corporal por encima de 90 kilos se recomiendan dos dosis diarias (una por la mañana y otra por la tarde).



Avemar con infusión de frutas

Ingredientes:

2 dl infusión de frutas fría (casera), 1 sobrecito de Avemar granulado, azúcar (moreno)/ miel/ fructuosa, coctelera

Preparación:

Primero se vierte 1 sobrecito de Avemar granulado en la coctelera. Luego le añade la infusión fría y el azúcar al gusto. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con infusión

Ingredientes:

2 dl infusión fría (casera), 1 sobrecito de Avemar granulado, azúcar (moreno)/ miel/ fructuosa, coctelera

Preparación:

Primero se vierte 1 sobrecito de Avemar granulado en la coctelera. Luego le añade la infusión fría y el azúcar al gusto. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con té helado

Ingredientes:

2 dl té helado (casero), 1 sobrecito de Avemar granulado, azúcar (moreno)/ miel/ fructuosa, coctelera

Preparación:

Primero se vierte 1 sobrecito de Avemar granulado en la coctelera. Luego le añade la infusión fría y el azúcar al gusto. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con zumo

Ingredientes:

1 dl zumo sin Vitamina-C, 1 dl agua mineral sin gas, 1 sobrecito de Avemar granulado, azúcar (moreno)/ miel/ fructuosa, coctelera

Preparación:

Primero se vierte 1 sobrecito de Avemar granulado en la coctelera. Luego le añade el zumo y la agua y el azúcar al gusto. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con yogur

Ingredientes:

1 dl yogur (natural/ de frutas), 1 dl agua mineral sin gas, 1 sobrecito de Avemar granulado, azúcar (moreno)/ miel/ fructuosa, coctelera

Preparación:

Primero se vierte 1 sobrecito de Avemar granulado en la coctelera. Luego le añade la agua y el azúcar al gusto. Después de agitar bien la coctelera, se le añade el yogur. Otra vez se agita la coctelera y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con cacao

Ingredientes:

2 dl caco frío (casero)
1 sobrecito de Avemar granulado,
coctelera

Preparación:

Primero se vierte el cacao en la coctelera. Luego le añade 1 sobrecito de Avemar granulado. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con café con leche

Ingredientes:

2 dl café con leche (descafeinado, frío)
1 sobrecito de Avemar granulado,
coctelera

Preparación:

Primero se vierte el café en la coctelera. Luego le añade 1 sobrecito de Avemar granulado. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.



Avemar con caramelo

Ingredientes:

2 dl caramelo frío (casero)
1 sobrecito de Avemar granulado,
coctelera

Preparación:

Primero se vierte el caramelo en la coctelera. Luego le añade 1 sobrecito de Avemar granulado. Se agita la coctelera bien y vacié el contenido a un vaso. Disfrútelo.