

RECETARIO

Nestlé

ASCENDA®

¡Complementa su **nutrición** de manera divertida!



*Sugerencia de Uso

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"



30 min



2
porciones



- PANCAKES -

ESPONJOSOS CON FRUTA FRESCA

INGREDIENTES

- 1 Huevo (separar la clara de la yema)
- 1 Cucharada de azúcar
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor Vainilla
- 100 ml de Leche Semi Descremada
- 50 g de harina
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- Miel o maple al gusto
- 1 Taza de fruta a elección para acompañar

UTENSILIOS

- Batidora eléctrica
- Sartén

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza batiendo con batidora eléctrica la clara de huevo con una pizca de sal hasta punto de nieve y luego agrega el azúcar y sigue batiendo hasta formar un merengue.
- 2.** Agrega la yema y mezcla solo para incorporar sin batir en exceso. Prepara el suplemento alimenticio **ASCENDA**® en los 100 ml de leche y agrega al merengue para mezclar todo bien.
- 3.** Finalizando, agrega la harina junto al polvo de hornear de forma envolvente para tener una mezcla homogénea y espumosa.
- 4.** Agrega aceite a un sartén antiadherente con ayuda de un papel absorbente y caliente a fuego medio.
- 5.** Vierte aprox $\frac{1}{2}$ de taza de la mezcla o con ayuda de una cuchara forma un copito mediano y cocina aprox. 5 minutos por lado. Repite esto con el resto de la mezcla.
- 6.** Finalmente sirve 1 a 2 pancakes y acompañalo de la fruta fresca, endulzando con un poco de miel o maple.



10 min



porciones



- CREMOSO -

DE YOGHURT, CACAO Y VAINILLA

INGREDIENTES

- Yoghurt Natural Endulzado
- 1 Cucharadita de cacao amargo
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 50 ml de leche semi descremada
- Miel e abeja
- Arándanos para decorar
- Granola para decorar

UTENSILIOS

- Bowl
- Recipientes

PREPARACIÓN

- 1.** En un bowl, junta el Yoghurt y Miel de abeja con el cacao amargo y forma una mezcla homogénea.
- 2.** Luego agrega suplemento alimenticio **ASCENDA**® más la leche y revuelve bien para tener una especie de crema.
- 3.** Sirve en un recipiente y decora con algunos arándanos y granola.



35 min



3 porciones



- BARRITAS -

DE YOGHURT SIN HORNO

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de dátiles hidratados en agua caliente
- 1/4 Taza de cacahuates, almendras o nueces
- 1/2 Cucharada de miel (opcional)
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 1/4 Taza de quinoa inflada
- 1/2 Yoghurt Natural Endulzado

UTENSILIOS

- Molde
- Procesadora de alimentos
- Congelador

PREPARACIÓN

1. Comienza triturando los dátiles hidratados con ayuda de una procesadora de alimentos hasta obtener una pasta untuosa y reserva.
2. Sin limpiar la máquina, tritura los frutos secos hasta lograr una pasta lo más fina posible.
3. Luego, junta la pasta de frutos secos con la pasta de dátiles. Si lo deseas, endulza con miel.
4. Agrega suplemento alimenticio **ASCENDA**® junto a la quinoa inflada y, con ayuda de una cuchara, mezcla todo muy bien hasta obtener una pasta homogénea.
5. Amolda la mezcla anterior en un molde que quepa en tu congelador, idealmente de aproximadamente 10 cm x 5 cm. Por encima, cubre la mezcla con el yoghurt dejando una fina capa.
6. Congela la mezcla al menos 2 horas. Luego, retira del congelador y corta las barritas cada 2 cm para obtener alrededor de 5 a 6 barritas.
7. Sirve 2 barritas por porción y ya puedes disfrutar de una saludable merienda sin necesidad de utilizar el horno.



10 min



porciones



-HELADO-

DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de puré de fruta de tu preferencia
- 1 Cucharada de azúcar
- 1/2 Taza de leche
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla

UTENSILIOS

- Bowl
- Microondas
- Congelador
- Molde para helados

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza juntando la taza de puré de fruta con el azúcar y mezcla bien para entibiar en microondas por 1 minuto y así disolver los granos de azúcar.
- 2.** Luego agrega la leche y suplemento alimenticio **ASCENDA**®. Mezcla bien hasta disolver.
- 3.** Vierte en un molde y lleva a congelar toda la noche.
- 4.** Retira el molde del congelador y desmolda con cuidado. Sirve 1 helado por porción y disfruta.



10 min



1 porciones



- MILKSHAKE -

DE PLÁTANO Y DULCE DE LECHE

INGREDIENTES

- 150 ml de Leche semi descremada
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor Vainilla
- 1/4 Plátano mediano maduro
- 1 Cucharada de La Lechera® Dulce de leche
- 1/2 Taza de hielo

UTENSILIOS

- Licuadora
- Vasos

PREPARACIÓN

1. Mezcla en una licuadora la leche semi descremada con suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor Vainilla, el plátano, el dulce de leche y el hielo.
2. Procesa a velocidad media hasta tener un batido homogéneo.
3. Sirve en un vaso de aprox. 200 ml.
4. ¡Disfruta recién preparado!

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"



20 min



porciones



- GRANIZADO -

DE BERRIES Y QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 1/2 Paquete de queso crema bajo en grasas cortado en cubitos
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 50 ml de Leche semi descremada
- 1 Tazas de frutos rojos congelados
- 1 Cucharada de miel

UTENSILIOS

- Licuadora
- Bowl
- Congelador

PREPARACIÓN

1. Comienza congelando los cubitos de queso crema por 2 horas aproximadamente.
2. Prepara la porción de suplemento alimenticio **ASCENDA**® en la leche indicada y también congela bien.
3. Vierte los frutos rojos en la licuadora y comienza a procesar a velocidad media alta hasta obtener una mezcla similar a la de helado. Retira esta mezcla y resérvala en el congelador.
4. En la misma licuadora previamente lavada, agrega los cubitos de queso crema más la mezcla de suplemento alimenticio **ASCENDA**® congelada y procesa hasta obtener la misma textura que en el paso anterior.
5. Junta ambas preparaciones en un mismo bowl o recipiente y mezcla ligeramente para lograr un efecto de marmoleado.
6. Congela por 1 hora más y luego sirve en porciones de 1 a 2 bolitas y disfruta.

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"



10 min



porciones



- ROLLITO - DE PLÁTANO Y CACAHUATE

INGREDIENTES

- 1 Cucharada generosa de crema de cacahuate natural
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 2 tortillas de harina tamaño mediano
- 2 Plátanos medianos
- Mermelada de frambuesa para decorar si deseas

UTENSILIO

- Bowl

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza juntando la crema de cacahuate con la porción de suplemento alimenticio **ASCENDA**® hasta que formes una pasta. Si la mezcla queda muy densa, puedes añadir un poco de leche, pero asegúrate de no hacerla muy líquida. Reserva esta mezcla.
- 2.** Toma la tortilla y esparce una capa generosa de la mezcla de crema de cacahuate y suplemento alimenticio **ASCENDA**®.
- 3.** Coloca el plátano a lo largo de un costado de la tortilla, sobre la mezcla de cacahuate.
- 4.** Enrolla la tortilla desde el lado en el que colocaste el plátano hasta darle la vuelta completa.
- 5.** Corta la tortilla enrollada en trozos de aproximadamente 2 cm de grosor.
- 6.** Sirve los trozos decorando con un poco de mermelada de frambuesa y disfruta de esta deliciosa receta.



30 min



porciones



- BOLITAS -

DE CACAO Y CREMA DE CACAHUATE

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de dátiles remojados en agua caliente y escurridos
- 1 Cucharada de cacao semi amargo
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**[®] sabor vainilla
- 1/2 Cucharadas de mantequilla de frutos secos casera
- Ralladura de 1/2 naranja
- Chocolate derretido para decorar, opcional
- Endulzante si deseas dar más dulzor, opcional

UTENSILIOS

- Batidora eléctrica
- Sartén

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza triturando los dátiles hasta obtener un puré. Luego, mézclalos con el cacao, suplemento alimenticio **ASCENDA**[®], crema de cacahuate y ralladura de naranja. En este punto, tienes la opción de agregar el endulzante. Continúa mezclando hasta que obtengas una pasta homogénea.
- 2.** Usando tus manos o una cuchara, divide la mezcla en 6 bolitas medianas.
- 3.** Acomoda las 6 bolitas en una bandeja y refrigéralas por 1 hora.
- 4.** Pasado el tiempo de refrigeración, retira las bolitas de la bandeja. Con las manos limpias, dale forma a las bolitas según tu preferencia y colócalas nuevamente en la misma bandeja.
- 5.** Tienes varias opciones para decorar las bolitas. Puedes espolvorear cacao en polvo sobre ellas o decorarlas con líneas de chocolate derretido. También puedes bañarlas en chocolate, si lo prefieres.
- 6.** Sirve 3 bolitas por porción y disfruta de este delicioso postre o snack saludable.

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA[®] PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"



10 min



1
porciones



-BOWL- DE CEREALES Y FRESA

INGREDIENTES

- 100 ml de leche sabor fresa
- 1 Yoghurt sabor fresa
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 1/2 Taza de su cereal favorito NESTLÉ®
- 2 Fresas cortadas en cuartos (lavadas)

UTENSILIO

- Bowl
- Pocillo

PREPARACIÓN

- 1.** En un bowl agrega la leche, el yoghurt sabor fresa y mezcla bien los ingredientes para formar una especie de batido cremoso.
- 3.** Sirve la mezcla en un pocillo.
- 4.** Decora con el cereal y la fresa cortada. ¡Listo, disfruta de una rica y saludable receta!



10 min



porciones



- AVENA -

DE VAINILLA Y FRUTA

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de avena no instantánea
- 1 Taza de leche semi descremada
- 1 Cucharadita de azúcar
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 1 Taza de fruta picada de tu preferencia

UTENSILIOS

- Olla pequeña
- Vasos

PREPARACIÓN

1. Comienza juntando la avena con la leche y lleva a una olla pequeña a fuego medio y calienta hasta tener una textura levemente espesa, puedes endulzar con el azúcar si deseas.
2. Retira y deja enfriar. Agrega los 50 g de suplemento alimenticio **ASCENDA**® y mezcla bien hasta no tener grumos.
3. En un vaso agrega una capa de fruta picada y luego otra de la mezcla de avena.
4. Repite esto y termina decorando con un poco de fruta y disfruta de 1 vaso por porción.

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"



30 min



4 porciones



- PUDDING -

DE CANELA Y MIEL CON SALSA DE FRAMBUESA

INGREDIENTES

- 1/2 Pera Madura (blanda)
- 1 Cucharadita de Canela
- 1 Cucharada de Miel
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 1 Taza de frambuesas congeladas
- 1 Cucharadita de azúcar al gusto

UTENSILIO

- Olla pequeña
- 4 Recipientes pequeños
- Licuadora de mano
- Bowl

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza pelando y sacándole el centro a la pera para triturar con ayuda de una minipimer y formar un puré.
- 2.** En un bowl, agrega la canela con la miel al puré de pera y forma una mezcla homogénea.
- 3.** Luego agrega suplemento alimenticio **ASCENDA**® y con ayuda de una cuchara mezcla para formar una especie de puré consistente.
- 4.** Vierte en 4 vasos de forma equitativa y refrigera.
- 5.** Aparate, junta la frambuesa con el azúcar más un chorrito de agua y lleva a una olla a fuego medio alto, espera que se forme una salsa y deja hervir por 5 minutos, luego con ayuda de una minipimer tritura hasta conseguir una salsa fina de textura semi cremosa y sirve sobre cada porción.

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"



10 min



1 porciones



- CREMOSO -

DE CHOCOLATE BLANCO Y VAINILLA

INGREDIENTES

- 200 g de crema para batir NESTLÉ®
- 10 cucharadas medidoras (46 g) de suplemento alimenticio **ASCENDA**® sabor vainilla
- 100 g de chocolate blanco derretido
- 1/4 Taza de frambuesas para decorar

UTENSILIOS

- Congelador
- Microondas
- Batidora
- Bowl apto para microondas
- Espátula

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza batiendo la crema a velocidad media por 2 minutos hasta tener un punto semi espumoso.
- 2.** Luego agrega poco a poco el suplemento alimenticio **ASCENDA**® y reserva en frío.
- 3.** Aparte derrite el chocolate en el microondas por 30 segundos y ve calentando cada 10 segundos hasta derretir por completo. Deja reposar por 10 minutos o hasta que esté más tibio y no lo sientas caliente a tu mano.
- 4.** Agrega al chocolate con una cucharada de la crema batida y mezcla bien, si es necesario, vuelve 10 segundos al microondas y luego vierte a la crema batida integrando con ayuda de una espátula de goma hasta formar una crema untuosa.
- 5.** Porciona en 2 recipientes para postre y refrigera por 3 horas aprox. Sirve 1 por porción, decora con la frambuesa y disfruta.

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"

¡Encuéntranos en tus tiendas favoritas!



yza⁺
FARMACIAS



amazon



Farmacias del
Ahorro
Te queremos... bien.



FARMACIAS
GUADALAJARA
**Super
Farmacia**



San Pablo
FARMACIA



farmacias
benavides



ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA.



7 g de proteína
por porción

VITAMINAS

ZINC



HIERRO

FIBRA

VITAMINAS

CALCIO

DHA

MINERALES

MINERALES

OMEGA 3

SUPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 243300201A2234. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY SUIZA. "ESTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICIDAD SE ENCUENTRA SUJETA A VIGILANCIA POR ESTA AUTORIDAD SANITARIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN A LA MISMA ES CAUSA DE REVOCACIÓN"