Ideas para menús altos en proteína blanda y húmeda

Nota: Pídale a la dietista registrada (RD) la receta de los artículos marcados con un asterisco (*).

Huevos y platos con huevos

- Gelatina alta en proteína*
- Huevos duros
- Crema
- Huevos revueltos
- Huevos rellenos
- Tortilla de huevo
- Huevos hervidos en agua
- Ensalada de huevo
- Soufflé
- Tostada francesa
- Quiche

Ensaladas con carne y carnes blandas

- Ensalada de pollo
- Ensalada de mariscos
- Ensalada de jamón
- Ensalada de atún
- Ensalada de carne asada
- Ensalada de pavo
- Estofado de carne
- Pastel de carne
- Carne molida con salsa espesa/salsa crema
- Cazuela de carne picada
- Soufflé
- Pescado en escamas con salsa de eneldo
- Pastel de pollo

Comidas de quesos blandos

- Tarta de queso
- Macarrones con queso
- Cubos de queso
- Requesón
- Queso por encima de una papa asada o puré de papas
- Papa asada dos veces*
- Fondue
- Salsa de queso para verduras

Adapted from the Academy of Nutrition and Dietetics

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Lácteos y leche

- Leche “Double-strength”* con nutrientes agregados
- Ponche de huevo (pasteurizado, casero no)
- Helado
- Mousse
- Paletas de pudin
- Leche en polvo mezclada en cazuelas
- Malteadas
- Yogur congelado
- Batidos
- Cocoa caliente hecha en leche
- Leche malteada
- Pudin
- Yogur
- Leche de soja

Sopas

- Sopa de frijol
- Crema de apio
- Crema de tomate
- Sopa de guisantes
- Crema de espárragos
- Crema de pollo
- Sopa de almejas New England
- Crema de brócoli
- Crema de champiñones
- Sopa de papas

Granos, nueces y legumbres

- Frijoles asados
- Humus
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de almendras
- Cerdo y frijoles
- Tofu, suave o sedoso
- Avena
- Crema de trigo

Adapted from the Academy of Nutrition and Dietetics

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20