

Zumo dos colores



Ingredientes para 1 persona

- 100 mililitros de zumo de mango
- 100 mililitros de zumo multifrutas
- 3,6 gramos de espesante a base de goma xantana

Preparación

- 1) Espesar por separado los dos zumos a consistencia néctar con 1 cacito de espesante para 100 mililitros de zumo.
- 2) En un vaso, combinar los dos zumos espesados sin que se mezclen. Echar el zumo por la pared del vaso para evitar que se combinen.
- 3) Posteriormente, mezclar con una cucharita si se desea combinar los zumos.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 70,00 Kcal.; Proteínas: 1,04 g; Hidratos de carbono: 16,61 g; Grasas: 0,32 g;

Comentario

Esta bebida nos permite hidratar al paciente con **disfagia** de una forma alternativa y más atractiva al agua con espesante y aumentar el aporte calórico en pacientes con **pérdida de peso**. Los zumos de frutas contienen propiedades hidratantes, antioxidantes, remineralizantes que pueden contribuir a mejorar el sistema inmunológico. Además, son fuente de vitaminas y minerales, que favorecen el funcionamiento del sistema digestivo.

Se recomienda escoger dos zumos con colores diferentes para hacer la presentación más atractiva para el paciente.