

# ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ **Fortimel**

Για την ενίσχυση της διατροφής σας





## Ρόφημα γιαουρτιού



Υλικά (2 μερίδες)

- 1 φρούτο (ή 1 φλιτζάνι κομμένο σε κομμάτια)
- Γιαούρτι, 150 ml
- Fortimel® Extra Βανίλια 200 ml, 1 μπουκαλάκι (ή άλλη γεύση της αρεσκείας σας)



Μέθοδος Παρασκευής

1. Πλένουμε προσεκτικά τα φρούτα σε τρεχούμενο νερό.
2. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά μαζί ώστε να σχηματιστεί ένα λείο ρόφημα γιαουρτιού.
3. Σερβίρουμε παγωμένο, και πίνουμε αργά με ένα καλαμάκι.



## Παγωτό φράουλα



Υλικά (2 μερίδες)

- Fortimel® Extra Φράουλα 200 ml, 1 μπουκάλι
- Φράουλες, ψιλοκομμένες 100g
- Σιρόπι φράουλας, 30ml (2 κ. Σούπας)



Μέθοδος Παρασκευής

1. Τοποθετείστε σε ένα μπολ το Fortimel® Extra και το σιρόπι φράουλας. Ανακατέψτε καλά, και καταψύξτε το για 4 ώρες.
2. Βγάλτε το μπολ από την κατάψυξη, και αφήστε το μίγμα να ξεπαγώσει για 2-3 λεπτά.
3. Γαρνίρετε με τις φράουλες και απολαύστε!



Για να μην «κρυσταλλώσει» το παγωτό, ανακατεύετε συχνά όσο το παγώνετε στην κατάψυξη.



## Ρυζόγαλο



Υλικά (2 μερίδες)

- Fortimel® Extra Βανίλια 200 ml, 1 μπουκάλι
- Ρύζι, 100g
- Γάλα πλήρες, 150ml
- Βούτυρο, 10g
- Ζάχαρη, 20g



Μέθοδος Παρασκευής

1. Σε ένα πυρίμαχο μπολ τοποθετείστε το γάλα, το βούτυρο, τη ζάχαρη και το ρύζι. «Ψήστε» για 35 λεπτά στους 170°C.
2. Προσθέστε το Fortimel® Extra και ανακατέψτε.
3. Βάλτε το μίγμα στο φούρνο και «ψήστε» για 45 λεπτά ακόμη, στους 160°C. Προσοχή χρειάζεται για μην βράσει το γλυκό.
4. Χωρίστε σε 2 μπολ, πασπαλίστε με κανέλα και απολαύστε το ζεστό ή παγωμένο.



## Σούπα καρότου με κύμινο



Υλικά (2 μερίδες)

- 1 Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση
- 200 γραμ. καρότα
- 100mL νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι
- 1 κουτ. γλυκού μέλι
- 2 πρέζες κύμινο
- Χυμό από 1 πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο



Μέθοδος Παρασκευής

1. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τα καρότα και το κρεμμύδι.
2. Σε ένα μπολ διαλύστε τον κύβο στα 100mL νερού.
3. Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μία κατσαρόλα, και στη συνέχεια προσθέστε το κρεμμύδι. Ανακατέψτε μέχρι να τσιγαριστεί και στη συνέχεια προσθέστε το μέλι.
4. Μόλις καραμελώσει το κρεμμύδι, προσθέστε τα καρότα και αφήστε τα να μαλακώσουν για μερικά λεπτά. Προσθέστε το ζωμό των λαχανικών και το κύμινο. Μόλις τα υλικά παρουν μία βράση, αφήστε τα να μαγειρευτούν για περίπου 20 λεπτά.
5. Απομακρύνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Προσθέστε το χυμό πορτοκάλι και το Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση. Βάλτε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και αφήστε τη σούπα να ζεσταθεί για 2 με 3 λεπτά.



Εάν η θεραπεία έχει αυξήσει το αίσθημα κόπωσης και η προετοιμασία του φαγητού σας δυσκολεύει, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατεψυγμένους κύβους καρότου, γλυκοπατάτας ή κρεμμύδι. Εάν επιθυμείτε μπορείτε να αντικαταστήσετε τα καρότα με γλυκοπατάτες. Στην περίπτωση αυτή μαγειρέψτε τα λαχανικά για 5 λεπτά περισσότερο. Ακόμη, για περισσότερη γεύση μπορείτε να γαρνίρετε με φρεσκοκομμένο κόλιανδρο!



## Ριζότο με σπανάκι & παρμεζάνα



Υλικά (2 μερίδες)

- 1 Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση
- 100 γραμ. ρύζι
- 1 κύβο ζωμό κοτόπουλου
- 1 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι
- 200 γραμ. φύλλα σπανάκι
- 30 γραμ. παρμεζάνα
- 500mL νερό
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι



Μέθοδος Παρασκευής

1. Σε ένα τηγάνι σοτάρετε το βούτυρο με το κρεμμύδι, αφού πρώτα το έχετε ψιλοκόψει. Προσθέστε το σπανάκι και μαγειρέψτε για 6 περίπου λεπτά. Απομακρύνετε από τη φωτιά και μεταφέρετε το τμήμα σε ένα μπολ.
2. Αφού ξεπλύνετε και καθαρίσετε το τηγάνι προσθέστε το λάδι. Μόλις ζεσταθεί, προσθέστε το ρύζι και στη συνέχεια το κύβο κοτόπουλου, μαζί με το νερό. Αφήστε το ρύζι να βράσει, ενώ ανακατεύετε συστηματικά.
3. Προσθέστε το μίγμα με το σπανάκι, το κρεμμύδι, το Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση και την τριμμένη παρμεζάνα.
4. Αφήστε το μίγμα να μαγειρευτεί για ακόμη 10 λεπτά, ενώ συνεχίζετε να ανακατεύετε.
5. Σερβίρετε σε ατομικά μπολ!



Μία καλή ιδέα είναι να προσθέσετε περισσότερα εποχιακά λαχανικά, όπως ζουμερά μανιτάρια ή τραγανά σπαράγγια!



## Ψωμάκια



Υλικά (2 μερίδες)

- 1 Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση
- 300 γραμ. αλεύρι φαρίνα
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 60 γραμ. βούτυρο
- 1 κρόκο αυγού
- 20 γραμ. ζάχαρη
- 2 κουτ. σούπας γάλα
- 5 γραμ. αλάτι



Μέθοδος Παρασκευής

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι, τη μαγιά, τη ζάχαρη και το αλάτι.
2. Σε ένα άλλο μπολ ανακατέψτε τον κρόκο του αυγού με το Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση. Λιώστε ξεχωριστά το βούτυρο και ανακατέψτε καλά με τα υπόλοιπα «υγρά» υλικά.
3. Αδειάστε σταδιακά το μίγμα με το Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση, το αυγό και το βούτυρο, στο μπολ με το αλεύρι. Ανακατέψτε καλά μέχρι να σχηματιστεί μία μαλακή ζύμη.
4. Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά.
5. Πλάστε 10 με 12 στρογγυλά ψωμάκια. Τοποθετήστε τα σε επιφάνεια ταψιού την οποία έχετε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί. Αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για περίπου 45 λεπτά. Πριν ψήσετε τα ψωμάκια, αλείψτε τα με λίγο γάλα με τη βοήθεια ενός μαγειρικού πινέλου.
6. Ψήστε σε θερμοκρασία 180°C, για περίπου 20 λεπτά.



Δοκιμάστε τα λαχταριστά γλυκά ψωμάκια, και εάν αγαπάτε τη σοκολάτα μπορείτε να προσθέσετε μερικές νιφάδες στη ζύμη!



## Crumble με βερίκοκα & θυμάρι



Υλικά (2 μερίδες)

### Γέμιση

- 1 Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση
- 4 βερίκοκα φρέσκα (ή άλλο φρούτο εποχής)
- 50 γραμ. κορν φλάουρ
- 3 αυγά
- 1 ματσάκι φρέσκο θυμάρι

### Ζύμη (crumble)

- 40 γραμ. ζάχαρη
- 40 γραμ. βούτυρο
- 40 γραμ. αλεύρι φαρίνα
- 40 γραμ. σκόνη αμυγδάλου



Μέθοδος Παρασκευής

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.
2. Ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά το Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση, μαζί με το ματσάκι του θυμαριού.
3. Ετοιμάστε τη γέμιση ανακατεύοντας το αρωματισμένο Fortimel® Compact 125mL Ουδέτερη Γεύση με το κορν φλάουρ.
4. Κόψτε τα βερίκοκα στη μέση και τοποθετήστε τα σε τέσσερα ατομικά ή ένα μεγάλο βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος. Στο μπολ αυτό αδειάστε τη γέμιση που ετοιμάσατε.
5. Ετοιμάστε τη ζύμη (crumble) ανακατεύοντας όλα τα υλικά (ζάχαρη, βούτυρο, αλεύρι φαρίνα, σκόνη αμυγδάλου).
6. Περιχύστε το μίγμα της ζύμης στο πυρίμαχο σκεύος που περιέχει τη γέμιση.
7. Ψήστε για περίπου 15 λεπτά, και στη συνέχεια καλύψτε με αντικολλητικό χαρτί. Αφήστε το γλυκό να ψηθεί για 10 ακόμη λεπτά. Απολύστε το ζεστό!



Το crumble είναι μία εκδοχή της Ελληνικής τάρτας φρούτων! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε εποχικό φρούτο σας αρέσει, όπως μήλα, αχλάδια, ροδάκινα ή ανανά!






# NUTRICIA Fortimel

Εξειδικευμένες διατροφικές λύσεις  
Πλούσια γκάμα-προσιτές τιμές



Ολοκληρωμένες υπηρεσίες φροντίδας  
Δίπλα στον ιατρό και στον ασθενή



-  Γραμμή φροντίδας
-  Κατ'οίκον παράδοση
-  Διατροφική συμβουλευτική

 Γραμμή φροντίδας:

από σταθερό τηλέφωνο **800 11 68600**  
χωρίς χρέωση

από κινητό τηλέφωνο **210 6248 547**

[www.nutricia-medical.gr](http://www.nutricia-medical.gr)

Το Fortimel είναι τρόφιμο για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς  
για τη διαιτητική διαχείριση δυσθρεψίας που σχετίζεται  
με ασθένεια και πρέπει να χορηγείται υπό ιατρική επίβλεψη.