

Recettes pour RESOURCE[®] 2.0

- **Resource[®] 2.0** est une préparation nutritive hypercalorique et hyperprotéinée.
- **Resource[®] 2.0** se déguste à toute heure du jour, avec les repas ou en collation.
- Demandez à votre spécialiste de la santé s'il vous recommande de prendre une petite quantité de **Resource[®] 2.0** avec vos médicaments chaque jour pour augmenter votre apport en calories et en protéines.
- Vous pouvez utiliser **Resource[®] 2.0** plutôt que du lait dans de nombreuses recettes. Essayez nos suggestions!

Soupe au crème de poulet Resource[®] 2.0

Ingrédients :

237 ml	Resource[®] 2.0
284 ml	soupe au crème de poulet (1 boîte de 10 oz)
125 ml	lait 2 %
250 ml	poulet (1 poitrine), cuit et émincé
25 ml	mélange pour soupe à l'oignon
5 ml	origan
Poivre	facultatif



Préparation :

- Dans une casserole moyenne, mettre tous les ingrédients et bien mélanger.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude.

Donne :

- 4 portions

Valeur nutritive :

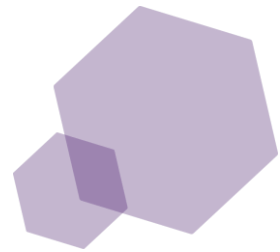
- Chaque portion de soupe procure 300 kcal et 22 g de protéines

Conseil :

- Vous pouvez la servir sur des vols-au-vent ou sur un lit de riz ou de pâtes.



Les valeurs nutritives sont approximatives et fondées sur des valeurs moyennes pour certains ingrédients. Les recettes peuvent différer légèrement des illustrations.



Pouding Resource® 2.0

Ingrédients :

237 ml	<i>Resource® 2.0</i> , froid
250 ml	lait 2 %
1 emballage (113 g)	pouding instantané – saveur au choix

Préparation :

- Dans un bol, combiner tous les ingrédients et remuer jusqu'à consistance lisse.
- Réfrigérer jusqu'à épaississement, environ 1 heure.

Donne :

- 4 portions de 125 ml chacune

Valeur nutritive :

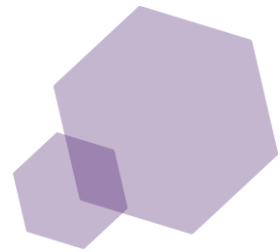
- Chaque portion procure 255 kcal et 7,5 g de protéines

Conseil :

- Pour obtenir un pouding plus riche et plus crémeux, remplacer le lait par une boîte de 237 ml de **Resource® 2.0**. Vous obtiendrez 80 kcal et 3 g de protéines de plus par portion!



Les valeurs nutritives sont approximatives et fondées sur des valeurs moyennes pour certains ingrédients. Les recettes peuvent différer légèrement des illustrations.



Crêpes Resource® 2.0

Ingrédients :

200 ml	farine
7 ml	poudre à pâte
237 ml	Resource® 2.0
1	œuf légèrement battu
25 ml	huile végétale
15 ml	huile végétale (pour faire cuire les crêpes)



Préparation :

- Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte
- Ajouter **Resource® 2.0**, l'œuf et 25 ml d'huile. Bien mélanger.
- Dans une poêle à frire, chauffer 15 ml d'huile à feu moyen-élevé
- Verser 50 ml de pâte. Lorsque les bords commencent à brunir et que le dessus est couvert de bulles, retourner la crêpe.
- Répéter avec le reste de la pâte

Donne :

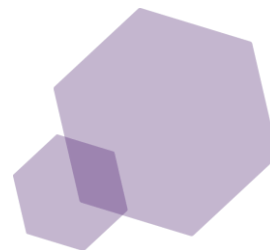
- 3 portions (6-7 crêpes)

Valeur nutritive :

- Chaque portion procure 420 kcal et 12 g de protéines



Les valeurs nutritives sont approximatives et fondées sur des valeurs moyennes pour certains ingrédients. Les recettes peuvent différer légèrement des illustrations.



Muffins bananes et noix Resource® 2.0

Ingrédients :

500 ml	farine
250 ml	cassonade
25 ml	poudre à pâte
5 ml	sel
2 ml	bicarbonate de soude
375 ml	flocons d'avoine
2	oeufs, légèrement battus
100 ml	huile végétale
237 ml	Resource® 2.0
250 ml	bananes (3 petites), écrasées
175 ml	noix hachées



Préparation :

- Préchauffer le four à 200 °C/400 °F.
- Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Former un puit au centre.
- Y verser les oeufs, l'huile, **Resource® 2.0**, les bananes et les noix. Mélanger à la fourchette pour humecter les ingrédients secs.
- Remplir des moules à muffins graissés au 3/4. Cuire de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Donne :

- 12 gros muffins

Valeur nutritive :

- Chaque portion procure 375 kcal et 9 g de protéines



Les valeurs nutritives sont approximatives et fondées sur des valeurs moyennes pour certains ingrédients. Les recettes peuvent différer légèrement des illustrations.