



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recetas

RÉGIMEN PAPILLA

ENERO 2026

Contenido

1

Papillas

2

Postres
proteínados



Papillas

1

PAPILLA ZAPALLO Y KALE

Ingredientes | para 500 cc.

- 400 g de pechuga de pollo.
- 3 tazas de zapallo camote (380 g).
- 1 zanahoria.
- 10 hojas de kale (10 g apróx).
- 1 cda. de aceite de oliva.
- 5 cdas. de cuscús cocido.
- 2 yogur protein sin endulzar



Preparación

- 1 Lava, pela y corta la zanahoria y zapallo en cubos pequeños. Una vez listos, déjalos en la bandeja del horno con una gota de aceite de oliva. Hornea por 25 minutos o hasta que estén blandos.
- 2 Saltea el kale con una cucharadita de aceite de oliva.
- 3 Procesa el zapallo, la zanahoria, el kale, el pollo y el yogur, agrega caldo de cocción del pollo si es necesario para obtener la consistencia deseada. Añade sal y eneldo.
- 4 Porciona en envases de 100 cc.



Aporte de proteínas
por 100 cc: 25 g.

1

PAPILLA A LA BOLOGNEZA

Ingredientes | para 500 cc.

- 400 grs de carne molida (4% de grasa)
- 2 tomates grandes y maduros
- 1 tallo de apio pelado y picado
- 1 zanahoria
- 1 taza de caldo de verduras natural
- 3 cdas. de fideos cabello de ángel
- 1 cda. sopera de aceite de oliva
- Albahaca picada a gusto



Preparación

- 1 Calienta un sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva para saltear la zanahoria y el apio picado pequeño. Condimenta con sal y eneldo.
- 2 Agrega la carne molida y, cuando esté cocida, los tomates trozados en cubos. Revuelve hasta que se forme una pasta homogénea.
- 3 Agrega el agua (o caldo casero), la albahaca y los fideos cabellos de ángel. Deja hervir por unos minutos.
- 4 Licúa y luego pasa por un colador.
- 5 Porciona en envases de 100 cc y una vez frío refrigerar o congelar.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **20 g.**

1

PAPILLA DE PESCADO

Ingredientes | para 500 cc.

- 200 g de reineta.
- 5 claras de huevo.
- 3/4 taza de zapallo italiano (70 g).
- 3/4 taza de zanahoria.
- 1 taza de champiñones.
- 5 cdas. de sémola.
- Caldo de cocción de verduras para licuar (150 cc).
- Aliños: orégano, cilantro y/o perejil.



Preparación

- 1 Cocina el pescado, condimentado con especias a gusto, en agua hirviendo hasta que se desmenuce fácilmente.
- 2 Adoba las verduras con aceite de oliva y orégano y cocínalas al horno hasta que estén tiernas.
- 3 Cocina las claras de huevo hasta que estén firmes, sin aceite. En una olla caliente el caldo de verduras y disuelve la sémola hasta que esté suave.
- 4 Licúa todos los ingredientes cocidos junto con el caldo hasta obtener una consistencia de papilla (tipo yogur), sin trozos sólidos.
- 5 Porciona en envases de 100 cc, deja enfriar y luego refrigerar o congelar.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **13 g.**

1

PAPILLA DE PAVO CON ESPINACA

Ingredientes | para 500 cc.

- 100 g de quinoa cocida.
- 200 g de pechuga de pavo.
- 200 g de espinacas.
- Aliños a gusto.



Preparación

- 1 Cocina la pechuga de pavo en una olla con agua, sal y condimentos a gusto. Cocina a fuego medio por 25 – 30 minutos hasta que esté bien cocido.
- 2 Saltea la espinaca con una cucharadita de aceite de oliva hasta que esté al dente.
- 3 Procesa el pavo y la espinaca con 250 cc de caldo de cocción del pavo para obtener la consistencia deseada. Condimentar a gusto.
- 4 Porcionar en envases de 100 cc, deja enfriar para luego refrigerar o congelar.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **13 g.**

2

Postres proteínados

2

COMPOTA DE MANZANA Y CANELA

Ingredientes | para 400 cc.

- 4 manzanas verdes (700 g)
- 2 scoop suplemento proteico sin sabor.
- 1 rama de canela o 1/4 de cda. de canela en polvo.



Preparación

- 1 Lava y pela las manzanas sacándole las semillas y cortándolas en cubos uniformes.
- 2 Pone las manzana y la rama de canela en una olla y cúbre las con agua. Cocina sin tapa durante 15 minutos o hasta que estén blandas.
- 3 Procesa las manzanas junto con el suplemento proteico hasta obtener un puré.
- 4 Porciona en envases de 100 ml, una vez frío refrigerar o congelar.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **10 g.**

2

MOUSSE DE VAINILLA

Ingredientes | para 400 cc.

- 2 yogur proteicos vainilla.
- 2 sobres pequeños de gelatina.
- 1 scoop proteína en polvo sabor vainilla.
- 150 cc de agua fría.
- 150 cc de agua caliente.



Preparación

- 1 En un bowl disuelve la gelatina en agua caliente. Cuando enfríe un poco, mezcla con los yogur proteínados.
- 2 En un vaso disuelve la proteína en polvo en agua fría hasta que no tenga grumos. Una vez lista, mezcla con la gelatina y el yogur. Revuelve hasta lograr una textura homogénea.
- 3 Porciona en envases de 100 cc y refrigerar al menos 2 hrs. o hasta que cuaje.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **12 g.**

2

HELADO CASERO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes | para 400 cc.

- 250 g de frutilla o arándanos congelados.
- 2 yogur proteinados sin azúcar.
- 2 scoop de suplemento proteicos sin sabor o de vainilla.
- Stevia o alulosa a gusto.



Preparación

- 1 En una procesadora vierte el yogur, las dos medidas del suplemento proteico y la fruta congelada.
- 2 Procesa hasta que la consistencia quede cremosa. Agrega endulzante a gusto.
- 3 Porciona en volúmenes de 100 cc y matén en el congelador hasta consumir.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **15 g.**

2

FLAN PROTEICO

Ingredientes

- 150 cc leche proteinada.
- 2 cucharadas proteína en polvo (sabor vainilla o neutro)
- 3 claras de huevos grandes.
- 1/2 taza edulcorante.
- 1/2 taza de maple syruo sin azúcar (al甜味)



Preparación

- 1 Precalienta el horno a 160°C.
- 2 Mezcla la leche, la proteína en polvo, las claras batidas y el edulcorante.
- 3 En un molde para cupcakes vierte la mezcla y colócalo sobre una fuente con agua caliente.
- 4 Hornea por 45 minutos o hasta que cuajen. Espera a que enfríe y refrigera.
- 5 Al momento de consumir, desmolda y agrega el syruop sin azúcar a gusto.



Aporte de proteínas:
25 g.

2

BATIDO PROTEICO DURAZNO

Ingredientes | para 200 cc.

- 150 cc de leche proteinada.
- 1 scoop proteína en polvo sin sabor.
- 50 g de durazno o damasco cocido.
- 2 hielos.
- Stevia o alulosa a gusto.



Preparación

- 1 En una licuadora añada todos los ingredientes.
- 2 Licúa hasta tener una mezcla homogénea y servir en un vaso.



Aporte de proteínas
por 100 cc: **15 g.**



davila.cl