

# 20

Sugerencias con

# Doral

para una mejor  
aceptación vía oral



DESCARGAR

Este producto no es un medicamento, el consumo de este producto es responsabilidad de quien lo usa y de quien lo recomienda.

**MIGH**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL DISTRIBUTION

# Doral

## MODO DE PREPARACIÓN



1

Verter 350 ml de agua en la licuadora. Para una mejor consistencia puede agregar hielo



2

Añada 13 medidas del dosificador de 8.5 g que contiene la lata, mezcle a baja velocidad durante 30 segundos



3

Servir inmediatamente para su consumo y refrigere el restante



**MIGH**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL DISTRIBUTION

Este producto no es un medicamento, el consumo de este producto es responsabilidad de quien lo usa y de quien lo recomienda.

# GELATINA DORAL HPT DE FRESA

## INGREDIENTES



- 1 ½ tazas de fresas previamente desinfectadas y picadas
- 70 g de gelatina de fresa en polvo (4.5 cucharadas soperas)
- 13 porciones de Doral HPT (110.5 g)

## PREPARACIÓN



- 1.- Disolver bien la gelatina de fresa en 125 ml de agua caliente
- 2.- Ya caliente, agregar la preparación de la gelatina a la licuadora
- 3.- Agregar Doral HPT a la licuadora
- 4.- Agregar las fresas a la licuadora
- 5.- Licuar todo por 50 segundos
- 6.- Verter en un molde y dejar enfriar a temperatura ambiente
- 7.- Refrigerar hasta que solidifique y tenga la consistencia deseada
- 8.- Servir media ración y el resto volver a refrigerar

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

Total raciones: 2	(1 taza)
Información nutrimental por porción:	
1 porción	1.1 taza
Kcal	427
Proteínas	11.3 g
Carbohidratos	76.4 g
Lípidos	11.2 g
Potasio	163.1 mg
Sodio	127.0 mg



**Doral**

# GELATINA DORAL HPT DE MANZANA

## INGREDIENTES



- 1 taza de manzana picada (puede pelarse previamente)
- 70 g de gelatina de manzana en polvo (4.5 cucharadas soperas)
- 13 porciones de Doral HPT (110.5 g)

## PREPARACIÓN



- 1.- Disolver bien la gelatina de manzana en 125 ml de agua caliente
- 2.- Ya caliente, agregar la preparación de la gelatina a la licuadora
- 3.- Agregar Doral HPT a la licuadora
- 4.- Agregar la manzana picada a la licuadora
- 5.- Licuar todo de 40 a 50 segundos
- 6.- Verter en un molde y dejar enfriar a temperatura ambiente
- 7.- Refrigerar hasta que solidifique y tenga la consistencia deseada
- 8.- Servir 1 ración y el resto volver a refrigerar

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

Total raciones: 2	(1 taza)
Información nutrimental por porción:	
1 ración	1 taza
Kcal	431
Proteínas	10.7 g
Carbohidratos	78.2 g
Lípidos	11.1 g
Potasio	178.1 mg
Sodio	86.4 mg



**Doral**

# GELATINA DORAL HPT DE MANGO CON CHÍA

## INGREDIENTES



- 1 taza de mango picado
- 70 g de gelatina de mango en polvo (4.5 cucharadas soperas)
- 5 g de chía (1 cucharadita)
- 13 porciones de Doral HPT (110.5 g)

## PREPARACIÓN



- 1.- Disolver bien la gelatina de mango en 125 ml de agua caliente
- 2.- Ya caliente, agregar la preparación de la gelatina a la licuadora
- 3.- Agregar Doral HPT a la licuadora
- 4.- Agregar el mango picado y la chía a la licuadora
- 5.- Licuar todo de 40 a 50 segundos
- 6.- Verter en un molde y dejar enfriar a temperatura ambiente
- 7.- Refrigerar hasta que solidifique y tenga la consistencia deseada
- 8.- Servir 1 ración y el resto volver a refrigerar

**Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde**

Total raciones: 2	(1 taza)
Información nutrimental por porción:	
1 ración	1 taza
Kcal	433
Proteínas	11.14 g
Carbohidratos	79.29 g
Lípidos	11.94 g
Sodio	163.5 mg



**Doral**

# DORAL HTP ARROZ INTEGRAL CON LECHE DE AVENA

## INGREDIENTES



- 300 ml de leche de avena
- 60 g de arroz integral (1/3 de taza)
- Cáscara muy delgada de 1/2 limón (quitar la parte blanca para no amargar)
- Canela en polvo
- 110.5 g de Doral HPT (13 medidas)

## PREPARACIÓN



1. Colocar en una cacerola el arroz integral cubierto con agua
2. Cocer durante 10 minutos
3. Una vez pasado el tiempo, escurrir
- 4.- En otra cacerola mezclar:
  - Los 330 ml de leche de avena
  - La cáscara rallada del 1/2 limón
  - El arroz previamente preparado y escurrido
5. Remover todo lentamente con una espátula de madera
6. Cocer a fuego lento otros 10 minutos, mínimo
7. Seguir cociendo hasta que quede cremosa la mezcla
8. Retirar del fuego
9. Agregar las 13 medidas de Doral HPT y mezclar bien (agregar lentamente, medida a medida, esparciendo en toda la cacerola hasta que se disuelva y quede sin grumos)
10. Servir en 2 bowls individuales o tazas
11. Espolvorear con canela en polvo cada uno



**Se recomienda consumir 1 ración  
en la mañana y otra por la tarde**

# Doral

**Total raciones: 2 (1 taza)**

**Información nutrimental por porción:**

1 ración	1 taza
Kcal	355.5
Proteínas	10.3 g
Carbohidratos	53.1 g
Lípidos	12.2 g
Fibra	0.9 mg
Sodio	6.3 mg

# GUACAMOLE DORAL HPT

## INGREDIENTES



- 8 cucharadas (122 g) de aguacate (2 aguacates medianos sin cáscara y hueso)
- 100 ml de leche de avena
- 30 ml de jugo de limón (6 cucharaditas)
- 13 porciones de Doral HPT (110.5 g)

## PREPARACIÓN



- 1.- Poner las 8 cucharadas de aguacate en un recipiente y aplastar firmemente con una cuchara hasta obtener la consistencia adecuada
- 2.- Agregar los 100 ml de leche de avena y mezclar
- 3.- Agregar los 30 ml de jugo de limón y seguir mezclando
- 4.- Agregar, esparciendo, 6 medidas de Doral HPT y mezclar
- 5.- Repetir el paso anterior, ahora con las 7 medidas de Doral HPT restantes hasta que queden bien integradas, sin grumos
- 6.- Consumir inmediatamente

\* Se recomienda consumir el total de la preparación en la comida o, si lo prefiere, la mitad a mediodía y la otra parte en la comida o a media tarde (la parte que no se consuma en el momento, guardarla en un recipiente con tapa y refrigerar). Consumir el mismo día o desechar el sobrante.



Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

Total raciones: 1 (352.5 g/1.5 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1.5 tazas
Kcal	700.6
Proteínas	19.59 g
Carbohidratos	83.74 g
Lípidos	36.55 g
Fibra	0.13 g
Potasio	623.3 mg
Sodio	783.1 mg

**Doral**

# LICUADO DE PLÁTANO DORAL HPT

## PREPARACIÓN



- 1.- Verter 350 ml de agua en la licuadora. Para una mejor consistencia puede agregar hielo
- 2.- Añada 13 medidas del dosificador de 8.5 g que contiene la lata, mezcle a baja velocidad durante 30 segundos
- 3.- Agregue 1 ½ plátanos medianos a la licuadora
- 4.- Licuar nuevamente de 30 a 50 segundos, según la potencia de su licuadora
- 5.- Servir inmediatamente para su consumo y refrigerar el resto\*

\*Previo a consumir el resto de la preparación:  
Agitar con una cuchara de manera constante de 20 a 30 segundos

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1.3 tazas
Kcal	326
Proteínas	8.63 g
Lípidos	11.16 g
Carbohidratos	53.59 g
Fibra	2.1 g
Potasio	215.4 mg



Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

# LICUADO DE FRESA DORAL HPT

## PREPARACIÓN



- 1.- Verter 350 ml de agua en la licuadora. Para una mejor consistencia puede agregar hielo
- 2.- Añada 13 medidas del dosificador de 8.5 g que contiene la lata, mezcle a baja velocidad durante 30 segundos
- 3.- Agregar 1 taza de fresas previamente picadas a la licuadora
- 4.- Licuar nuevamente de 30 a 50 segundos, según la potencia de su licuadora
- 5.- Servir inmediatamente para su consumo y refrigere el resto\*

\*Previo a consumir el resto de la preparación:  
Agitar con una cuchara de manera constante de 20 a 30 segundos

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1.3 tazas
Kcal	280.5
Proteínas	8.28 g
Lípidos	11.27 g
Carbohidratos	41.34 g
Fibra	1.65 g
Potasio	127 mg



Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

# Doral

# LICUADO DE MANZANA DORAL HPT

## PREPARACIÓN



- 1.- Verter 350 ml de agua en la licuadora. Para una mejor consistencia puede agregar hielo
- 2.- Añada 13 medidas del dosificador de 8.5 g que contiene la lata, mezcle a baja velocidad durante 30 segundos
- 3.- Agregar 1 taza de manzana picada a la licuadora
- 4.- Licuar nuevamente de 30 a 50 segundos, según la potencia de su licuadora
- 5.- Servir inmediatamente para su consumo y refrigere el resto\*

\*Previo a consumir el resto de la preparación:  
Agitar con una cuchara de manera constante de 20 a 30 segundos

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	298
Proteínas	7.23 g
Lípidos	11.17 g
Carbohidratos	46.39 g
Fibra	2 g
Potasio	86.4 mg



Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

# LICUADO DE DURAZNO DORAL HPT

## PREPARACIÓN



- 1.- Verter 350 ml de agua en la licuadora. Para una mejor consistencia puede agregar hielo
- 2.- Añada 13 medidas del dosificador de 8.5 g que contiene la lata, mezcle a baja velocidad durante 30 segundos
- 3.- Agregar 3 mitades de duraznos en almíbar escurridos previamente y picados a la licuadora
- 4.- Licuar nuevamente de 30 a 50 segundos, según la potencia de su licuadora
- 5.- Servir inmediatamente para su consumo y refrigere el resto\*

\*Previo a consumir el resto de la preparación:  
Agitar con una cuchara de manera constante de 20 a 30 segundos

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	321.5
Proteínas	8.48 g
Lípidos	10.87 g
Carbohidratos	51.59 g
Fibra	0 g
Potasio	91.4 mg
Sodio	3.75 mg



Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

# Doral

# LICUADO DE MANGO DORAL HPT

## PREPARACIÓN



- 1.- Verter 350 ml de agua en la licuadora. Para una mejor consistencia puede agregar hielo
- 2.-Añada 13 medidas del dosificador de 8.5 g que contiene la lata, mezcle a baja velocidad durante 30 segundos
- 3.- Agregar 1 taza de mango picado a la licuadora
- 4.-Licuar nuevamente de 30 a 50 segundos, según la potencia de su licuadora
- 5.- Servir inmediatamente para su consumo y refrigere el resto\*

\*Previo a consumir el resto de la preparación:  
Agitar con una cuchara de manera constante de 20 a 30 segundos



Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	298
Proteínas	7.23 g
Lípidos	11.17 g
Carbohidratos	46.39 g
Fibra	2 g
Potasio	86.4 mg

## TAMBIÉN PUEDE PREPARARSE CON



PERA



BLUEBERRY



ZARZAMORA



ARÁNDANOS



COMBINACIÓN DE FRUTOS ROJOS

\*Previo a consumir el resto de la preparación:  
Agítela con una cuchara de manera constante de 20 a 30 segundos.

# Doral



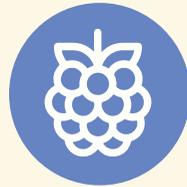
## PERA DORAL

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutricional por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	285.5
Proteínas	8.3 g
Lípidos	11.02 g
Carbohidratos	42.99 g
Fibra	2.7 g
Potasio	9.4 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



## ZARZAMORA DORAL

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutricional por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	291.5
Proteínas	8.23 g
Lípidos	11.32 g
Carbohidratos	44.19 g
Fibra	2.95 g
Potasio	141.1 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



## BLUEBERRY DORAL

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutricional por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	284.5
Proteínas	8.08 g
Lípidos	11.07 g
Carbohidratos	42.69 g
Fibra	1.3 g
Potasio	47.3 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

**Doral**



## ARÁNDANOS FRESCOS DORAL

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutricional por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	288
Proteínas	8.03 g
Lípidos	10.97 g
Carbohidratos	43.94 g
Fibra	3.4 g
Potasio	64.7 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



## ARÁNDANOS SECOS DORAL

Total raciones: 2 (1 taza)

Información nutricional por porción:

1 ración	1 taza
Kcal	304.5
Proteínas	7.73 g
Lípidos	11.17 g
Carbohidratos	48.59 g
Fibra	1 g
Potasio	6.5 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



## FRUTOS ROJOS DORAL

Fresa, Arándano fresco y Zarzamora

Total raciones: 2 (1.2 tazas)

Información nutricional por porción:

1 ración	1.2 tazas
Kcal	281.33
Proteínas	8.09 g
Lípidos	11.11 g
Carbohidratos	41.85 g
Fibra	2.27 g
Potasio	88.59 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

**Doral**



## DORAL CHOCOLATE



Total raciones: 2 (490.5 ml) (1.2 tazas)

Información nutrimental por porción:

1 ración (245.2 ml)	1 taza
Kcal	312.05
Proteínas	8.33 g
Lípidos	11.25 g
Carbohidratos	48.04 g
Fibra	0.66 g
Potasio	30 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



## DORAL Y JUGO DE MANZANA



Sustituir los 350 ml de agua por jugo de manzana, al inicio de la preparación

Total raciones: 2 (1 taza)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1 taza
Kcal	304.5
Proteínas	7.73 g
Lípidos	11.17 g
Carbohidratos	48.59 g
Fibra	1 g
Potasio	6.5 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



## DORAL Y JUGO DE DURAZNO



Sustituir los 350 ml de agua por jugo de durazno, al inicio de la preparación

Total raciones: 2 (1 taza)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1 taza
Kcal	304.5
Proteínas	7.73 g
Lípidos	11.17 g
Carbohidratos	48.59 g
Fibra	1 g
Potasio	6.5 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde

# Doral



## DORAL Y JUGO DE ARÁNDANO

Sustituir los 350 ml de agua por jugo de arándano, al inicio de la preparación

Total raciones: 2 (1 taza)

Información nutrimental por porción:

1 ración	1 taza
Kcal	304.5
Proteínas	7.73 g
Lípidos	11.17 g
Carbohidratos	48.59 g
Fibra	1 g
Potasio	6.5 mg

Se recomienda consumir 1 ración en la mañana y otra por la tarde



**Doral**

# *Doral*



Para cualquier duda referente al producto comuníquese a nuestra línea de atención a clientes: Tel. (+52) 381 690 1254 y (+52) 381 6901 454.

**México:** [contacto@migh.com.mx](mailto:contacto@migh.com.mx)

**Costa Rica:** [a.clientes@migh.cr](mailto:a.clientes@migh.cr)

**Colombia:** [a.clientes@migh.co](mailto:a.clientes@migh.co)

**España:** [a.clientes@migh.es](mailto:a.clientes@migh.es)

**Perú:** [a.clientes@migh.pe](mailto:a.clientes@migh.pe)