

# RECETARIO

Nestlé®  
**NESTUM**®  
Cereal Infantil



  
**Nestlé**®  
**Comienzo Sano**  
**Vida Sana**®



## CREMA DE VEGETALES

 1 porción

 20 Minutos

### INGREDIENTES

- ¼ zanahoria pequeña
- ¼ manzana verde pequeña
- 1 hoja de espinacas
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**

### PREPARACIÓN

- Cocinar en el agua sugerida todos los vegetales por 10 minutos.
- Llevar la preparación a la licuadora y licuar hasta integrar bien.
- Poner la preparación en un tazón y mezclar con el **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**, hasta que todo quede bien mezclado.
- Servir enseguida.



A partir de  
los 6 meses



## 🌀 PURÉ DE PAPA 🌀

🍲 1 porción

🕒 10 Minutos

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**
- 1 papa pastusa pequeña bien cocinada
- ¼ cucharadita de aceite

### PREPARACIÓN

- Con un tenedor, triturar la papa ya cocinada, agregar el **Cereal Infantil NESTUM® Arroz** y el aceite hasta hacer puré. Dejar enfriar.
- Servir enseguida.



A partir de  
los 6 meses





## SOPA PRIMAVERA

 2 porciones  30 Minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- ¼ libra de papa criolla
- 2 cucharadas de pechuga de pollo en cuadritos
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1 cucharadita de cebolla cabezona finamente picada
- 2 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales**

### PREPARACIÓN

- En una olla a fuego alto poner el agua, el pollo, la papa criolla, el apio y la cebolla cabezona. Dejar cocinar por 20 minutos y retirar.
- Agregar el **Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales**.
- Dejar enfriar un poco y servir enseguida.





# POSTRE DE AHUYAMA Y BANANO



2 porciones

10 Minutos

## INGREDIENTES

- ½ taza de ahuyama cocinada y triturada
- 4 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel**
- ½ banano maduro triturado

## PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien.
- Poner la mezcla en moldes individuales previamente enmantecados y enharinados. Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Retirar.
- Dejar enfriar y servir enseguida.

**Nota:** Esta preparación también se puede hacer al baño María.





# COLADA DE GUAYABA Y GUINEO



2 porciones



5 Minutos

## INGREDIENTES

- 1 guayaba
- ½ taza de la fórmula infantil que actualmente tome el bebé
- 1 guineo previamente cocinado en agua
- 2 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel**

## PREPARACIÓN

- Licuar la guayaba, el guineo y el **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel** en la fórmula infantil hasta integrar bien.
- Llevar al fuego por 2 minutos o hasta que hierva.
- Dejar enfriar y servir enseguida.







## MINICREPES DE BANANO

 2 porciones  5 Minutos

### INGREDIENTES

#### Para los minicrepes:

- $\frac{3}{4}$  taza de la fórmula infantil que actualmente tome el bebé
- $\frac{1}{4}$  taza de harina de trigo
- 2 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo con Frutas**

#### Relleno:

- Jugo de 1 naranja
- $\frac{1}{2}$  banano partido en rodajas delgadas

### PREPARACIÓN

- Poner los ingredientes de los crepes en la licuadora y licuar hasta integrar bien.
- En una sartén de teflón que esté bien caliente, poner una cucharada soperas de la mezcla anterior y dejar hasta que salgan burbujitas. Dar la vuelta y dejar por 2 minutos hasta que dore bien. Seguir así sucesivamente hasta terminar la mezcla.
- En un tazón, mezclar el banano con el jugo de naranja. Reservar.
- Sobre cada crepe poner una porción de banano con su salsa.
- Servir enseguida.





# ENSALADA DE FRUTAS MIXTA CON SALSA DE VAINILLA

 2 porciones  20 Minutos

## INGREDIENTES

### Para la Salsa:

- 2 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**
- ¼ taza de la fórmula infantil que actualmente tome el bebé
- ¼ taza de yogurt para bebés

### Para la Ensalada:

- ½ durazno cortado en trozos muy pequeños
- ½ unidad de kiwi cortado en trozos muy pequeños
- 4 cucharadas de melón cortado en trozos muy pequeños

## PREPARACIÓN

**Salsa:** • Mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien.  
• Reservar.

**De la ensalada:** • En un tazón mezclar todas las frutas hasta integrar bien.  
• Servir una porción de ensalada y bañar con la salsa.







# BATIDO DE NARANJA Y ZANAHORIA



1 porción



5 Minutos

## INGREDIENTES

- 100 ml de jugo de naranja natural
- 2 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® CERELAC®**
- ½ zanahoria lavada y pelada

## PREPARACIÓN

- Licuar todos los ingredientes hasta integrar bien.
- Servir enseguida.





FÁCIL DE PREPARAR



VARIEDAD DE SABORES

CON HIERRO,  
PROBIÓTICOS Y ZINC

CON MÁS DE 10  
VITAMINAS Y MINERALES

Acompaña tus preparaciones  
diarias haciéndolas más nutritivas  
con **NESTUM®**

Para conocer más tips acerca de la Nutrición  
de tu hijo, visítanos en:


[www.comienzosano.nestle.co](http://www.comienzosano.nestle.co)



/ComienzoSanoColombia



[youtube.com/CreciendoJuntosCol](https://youtube.com/CreciendoJuntosCol)



**Aviso importante:** la leche materna es el mejor alimento para el niño. Los Cereales Infantiles NESTUM® son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses. Ver edad de inicio de consumo indicada en el empaque.