

RECETARIO



Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana®



CREMA DE VEGETALES

1 porción

20 Minutos

INGREDIENTES

- 1/4 zanahoria pequeña
- 1/4 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 enmantecillados 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:

- ¾ taza de la fórmula infantil que actualmente tome el bebé
- ¼ taza de harina de trigo
- 2 cucharadas soperas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo con Frutas**

Relleno:

- Jugo de 1 naranja
- ½ banano partido en rodajas delgadas

PREPARACIÓN

- Poner los ingredientes del los crepes en la licuadora y licuar hasta integrar bien.
- En una sartén de teflón que esté bien caliente, poner una cucharada sopera 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

/ComienzoSanoColombia

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.