

RECETARIO



**APOYA SU
SISTEMA INMUNE***



AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el lactante. Consulte con su profesional de la salud antes de usar este producto. Se deben seguir cuidadosamente las instrucciones de preparación y alimentación, debido a que una preparación inadecuada podría provocar riesgos para la salud del niño.

*Contiene las vitaminas esenciales C y D que contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmune.

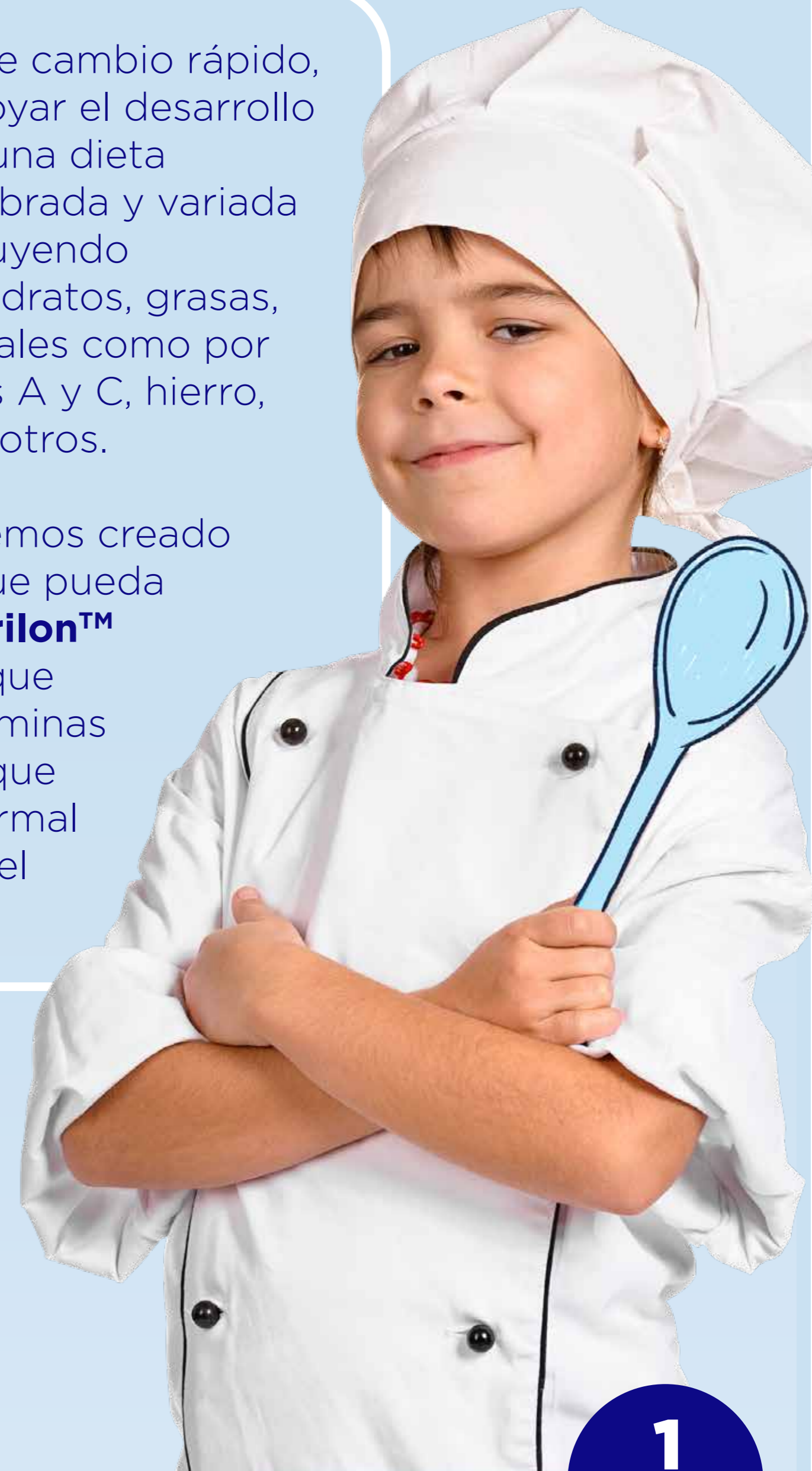
¡Haga de la comida un momento divertido en compañía de su peque!



En este periodo de cambio rápido, es importante apoyar el desarrollo de su peque con una dieta balanceada, equilibrada y variada en nutrientes incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales como por ejemplo vitaminas A y C, hierro, calcio, zinc, entre otros.

Es por eso que hemos creado 10 recetas para que pueda preparar con **Nutrilon™ Premium+ 3 y 4** que contienen las vitaminas esenciales C y D que contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmune.

Desarrollado por:
MSc. Gabriela Peré
Nutricionista - Dietista,
Jefe de Nutrición del
Complejo Hospitalario
Alejandro Mann



Nutrilon

Premium+3



Pasta corta con salsa de queso y vegetales



Ingredientes:

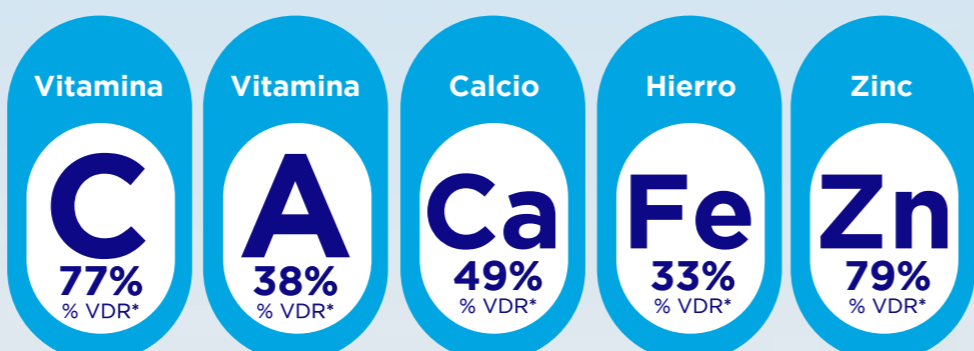
- 80 g de fideos
- 50 g de brócoli
- 30 g de espinaca

Salsa de queso:

- 15 g de mantequilla
- 30 g de harina
- 300 ml de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** (300 ml de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** = 270 ml de agua + 9 medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g).
- 30 g de queso parmesano
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada (opcional)

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1000 kcal, para niños de 1-3 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 1 a 3 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
35 minutos



Rinde
2 porciones
1 Porción = 1 plato

Preparación:

1. Ponga a hervir agua con un poquito de sal y cocine los fideos. Reserve.
2. En otra olla cocine el brócoli en trocitos y la espinaca durante 5 minutos. Retire y escurra los vegetales y corte la espinaca en tiras. Tome la espinaca en un papel toalla o servilleta para eliminar la mayor cantidad de agua.
3. En un sartén hondo o una olla, ponga la mantequilla con la harina hasta formar una masa. Añada **Nutrilon Premium+ 3 preparada** fría (este punto es importante, ya que evitará que se formen grumos). Siga moviendo hasta obtener una salsa espesa, añada el queso parmesano y siga moviendo hasta que se derrita. Agregue sal, pimienta y nuez moscada (opcional).
4. Para emplatar: Revuelva los fideos con la salsa de queso, luego incorpore los vegetales.
5. Antes de servir, ponga más queso parmesano para decorar.



Crema de zapallo con zanahoria

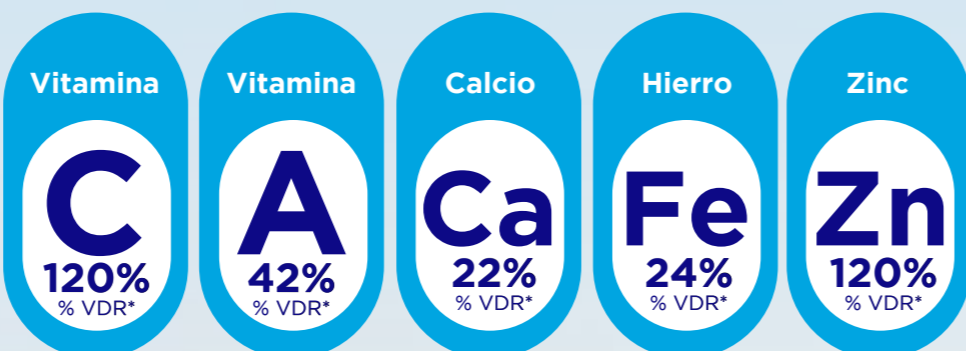


Ingredientes:

- ½ Cebolla blanca (50 g)
- 3 tazas de zapallo (200 g)
- 1 zanahoria mediana (60 g)
- 1 diente de ajo
- 2 papas medianas (300 g aprox)
- 1 taza de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** (1 taza de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** = 215 ml de agua + 7 medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- 2 tazas de caldo de pollo (puede ser instantáneo)

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1000 kcal, para niños de 1-3 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 1 a 3 años en adelante.
Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
30 minutos



Rinde
2 porciones
1 Porción = 1 plato

Preparación:

- 1.** Ponga a cocinar con el caldo de pollo la cebolla, el zapallo en trozos, la zanahoria en trozos, el diente de ajo y la papa cortada en trozos. Cocine 15-20 min aproximadamente o hasta que la papa y la zanahoria estén blandas.
- 2.** Licúe todos los vegetales con un chorrito del caldo de cocción y **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada**.
- 3.** Sirva en un bowl. Puede decorar con clara de huevo cocida y rallada o pan crouton.



Batido de banana con mantequilla de maní

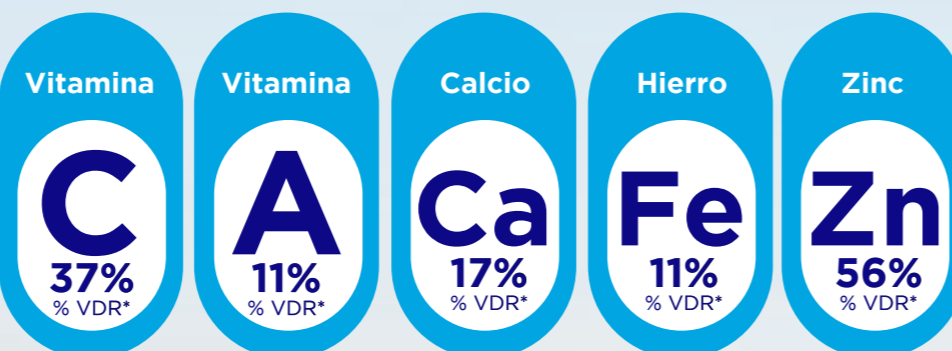


Ingredientes:

- ½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** (½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** = 105 ml de agua + 3 y ½ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- 1 banana (90 g)
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Semillas de linaza o chía (opcional)
- Esencia de vainilla
- Hielo

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1000 kcal, para niños de 1-3 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 1 a 3 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
10 minutos



Rinde
1 porción
1 Porción = 1 vaso

Preparación:

1. En el vaso de la licuadora ponga todos los ingredientes y licúe.
2. Sirva en un vaso y tómelos frío.



Sorbete de fresa y piña

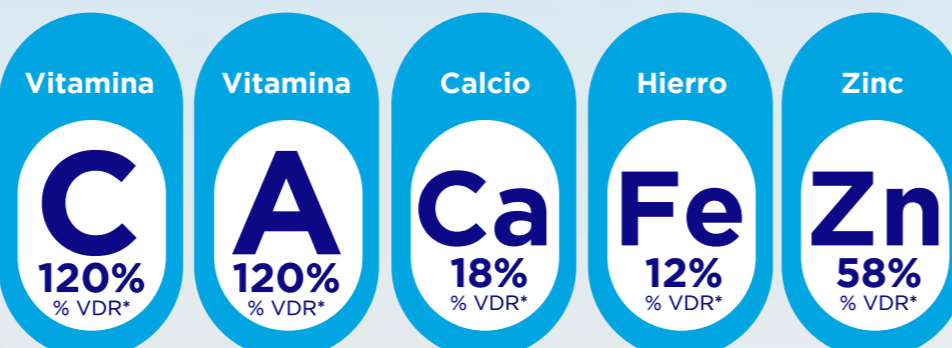


Ingredientes:

- ½ guineo congelado (45 g)
- ½ rodaja de piña dulce congelada (50 g)
- 3-4 frutillas congeladas (50 g)
- ½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** (½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 3 preparada** = 105 ml de agua + 3 y ½ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1000 kcal, para niños de 1-3 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 1 a 3 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
10 minutos



Rinde
1 porción
1 Porción = 1 vaso

Preparación:

1. En el vaso de la licuadora ponga todos los ingredientes y licúe hasta obtener la textura de un granizado.
2. Sirva en un vaso y tómelo frío.





Pescado tempurizado con puré de papas



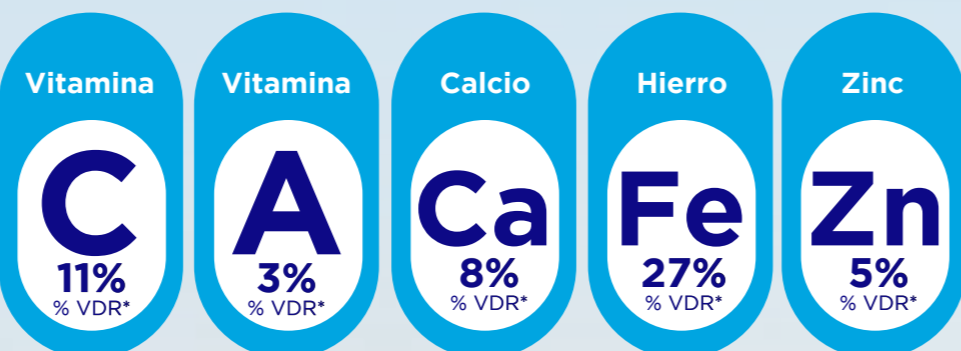
Ingredientes:

Para el pescado tempurizado

- 90 g de pescado
- 90 ml de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** (90 ml de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** = 80 ml de agua + 2 y ½ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- ¼ de taza + 2 cucharadas de harina
- Sal
- Pimienta
- Mostaza
- Aceite para freír

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1500 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
15 minutos



Rinde
1 porción
1 Porción = 1 pescado de 90 g

Preparación:

1. Sazone el pescado con sal, pimienta y mostaza.
2. En un bowl mezcle con un tenedor **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** con la harina hasta obtener una masa de consistencia semilíquida, condimente con sal y pimienta.
3. Caliente el aceite en una sartén.
4. Sumerja el pescado en la masa de tempura y fría hasta que esté dorado.

Nota: Con esta masa se puede tempurizar vegetales también.



Pescado tempurizado con puré de papas



Tiempo de preparación:
25 minutos



Rinde
3 porciones
1 Porción = 1 plato

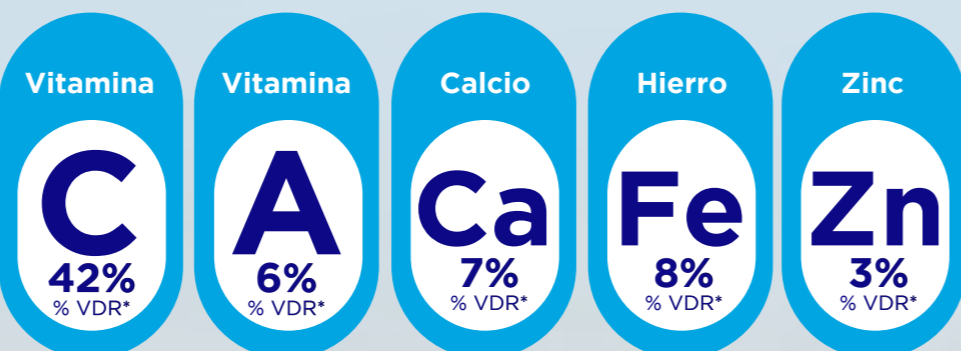
Ingredientes:

Para el puré de papa

- 2 papas medianas (300 g aprox)
- 1 ½ taza de caldo de pollo (puede ser el instantáneo)
- ½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** (½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** = 105 ml de agua +3 y ½ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- 40 g de queso mozzarella rallado (opcional)
- Sal y pimienta

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1500 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)

Preparación:

1. Hierva las papas peladas y en trozos grandes en el caldo de pollo. Cuando estén blandas las papas retire del fuego.
2. Maje las papas con un tenedor o un pasa puré.
3. Mezcle las papas con **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** y el queso, añada la cucharada de mantequilla para dar cremosidad al puré.
4. Rectifique el sabor con sal y pimienta.
5. Servir con el pescado tempurizado.



Malteada de chocolate

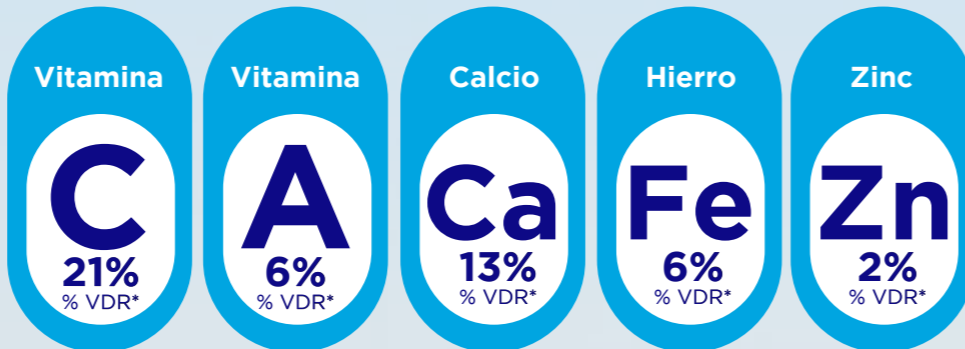


Ingredientes:

- 2 bolas de helado de chocolate (100 g)
- $\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** ($\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** = 160 ml de agua + 5 y $\frac{1}{2}$ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- Grageas de chocolate para decorar
- Sirope de chocolate para decorar

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1500 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
10 minutos



Rinde
2 porciones
1 Porción = 1 vaso

Preparación:

1. En el vaso de la licuadora ponga las 2 bolas de helado de chocolate y **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada**. Licué hasta incorporar los ingredientes.
2. Sirva en un vaso y decore con sirope de chocolate y grageas de chocolate.



Avena con coco

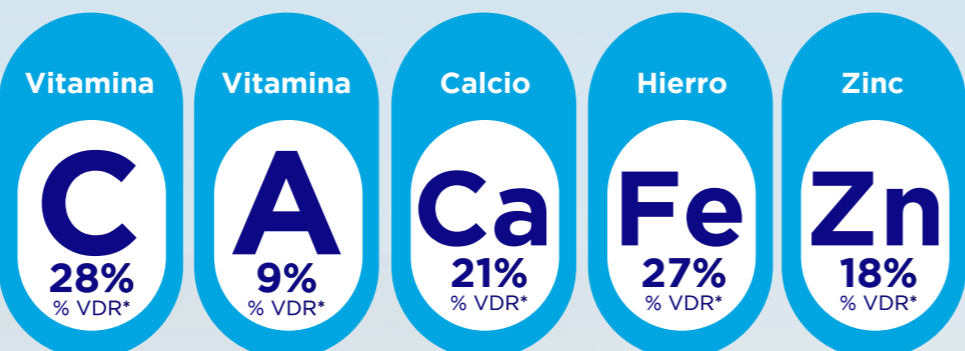


Ingredientes:

- ½ taza de avena (100 g)
- 1 taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** (1 taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** 212 ml de agua + 7 medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- ¼ taza de coco rallado (30 g)
- Canela en polvo
- Esencia de vainilla
- Fruta para decorar (puede ser mango)

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1500 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante.
Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
20 minutos



Rinde
2 porciones
1 Porción = 1 plato

Preparación:

1. Cocine a fuego lento la avena con **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada**, coco rallado, canela y vainilla.
2. Bata constantemente hasta que espese.
3. Retire del fuego y servir en bowls individuales.
4. Decore con mango en trocitos y espolvorear canela si desea.



Pudín de arroz

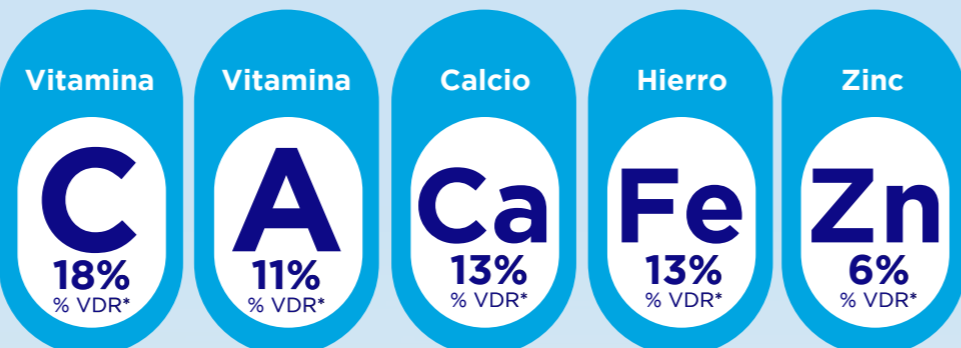


Ingredientes:

- ¼ taza de arroz (55 g)
- 1 ½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** (1 ½ taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** = 320 ml de agua + 10 y ½ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- 1/8 taza de azúcar rubio (30 g)
- 4 cucharadas de azúcar moreno (60 g)
- 3 cucharadas de uvas pasas (45 g)
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- 1 rama de canela
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1000 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
1 hora y 20 minutos



Rinde
4 porciones
1 Porción = 1 taza

Preparación:

1. Lave bien el arroz antes de cocinarlo.
2. Ponga en una olla **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** con la canela, vainilla, y sal. Hierva estos ingredientes.
3. Cuando hierva, añada el arroz y baje a fuego lento, cocine aproximadamente 1 hora o hasta que el arroz este tierno y suave. Revuelva constantemente para que no se pegue.
4. Retire las ramas de canela, agregue los dos tipos de azúcar y las uvas pasas, cocine por unos 10-15 min aproximadamente o hasta que quede suave y cremoso. Revuelva con frecuencia para que no se queme.
5. Agregue la mantequilla para dar mayor cremosidad.
6. Retire del fuego.
7. Sirva en bowls y decore con canela y más uvas pasas.

Nota: Puede servirlo caliente o frío.



Helado de vainilla

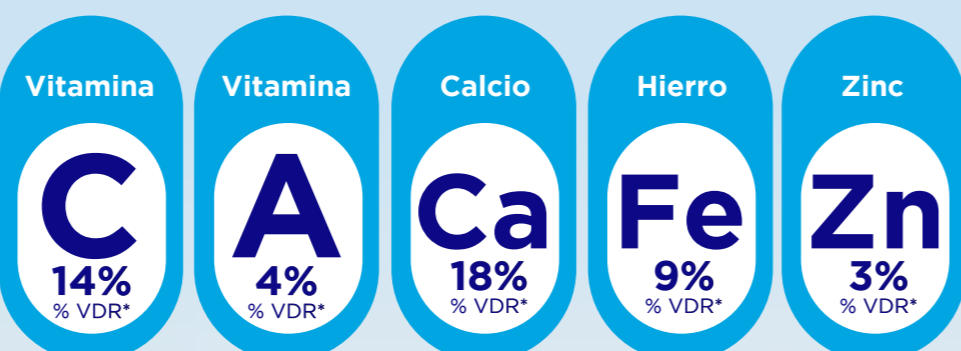


Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** ($\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** = 160 ml de agua + 5 y $\frac{1}{2}$ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- 2 cucharadas (60 g) de yogurt griego natural
- Esencia de vainilla
- Opcional (chispas de chocolate, arándanos, fresas)

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1500 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de congelación:
12 horas



Rinde
4 porciones
1 Porción = 1 paleta

Preparación:

1. Con un batidor de mano o un tenedor, mezcle **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada**, yogurt y la esencia de vainilla. Reserve.
2. Tome los moldes de paleta de helado y rellene la mitad de los mismos.
3. Agregue todo lo que su imaginación quiera (chocolate, fruta, entre otros).
4. Rellene la otra mitad de la paleta con la mezcla.
5. Congele al menos durante 12 horas antes de consumirlos.



Muffin de banano



Ingredientes:

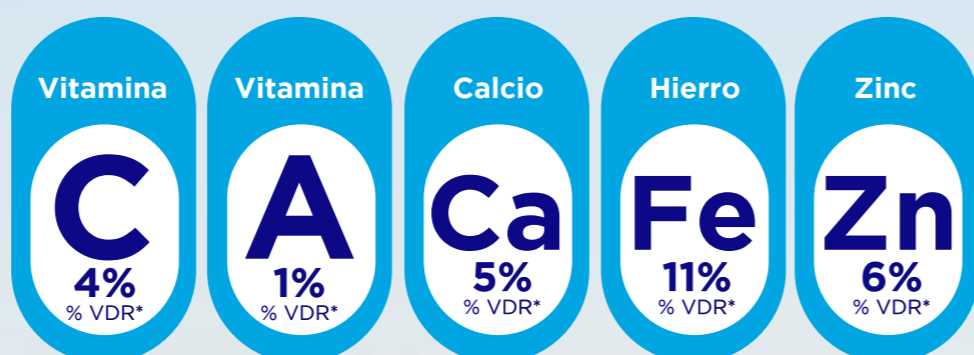
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar (165 g)
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal (125 ml)
- $\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** ($\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** = 160 ml de agua + 5 y $\frac{1}{2}$ medidas rasas. 1 medida rasa = 4.9 g)
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre blanco
- 1 huevo (60 g)
- 1 taza de bananas maduras y majadas (2 bananas aprox - 180 g)
- 2 tazas de harina (300 g)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 2 tazas de avena en hojuelas (195 g)

Topping:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena en hojuelas (95 g)
- 2 cucharaditas de azúcar (20 g)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal (20 ml)

Aporte nutricional de la receta (por porción)

Según los valores diarios recomendados (VDR*) de importantes nutrientes:



VDR para una dieta de 1500 kcal, para niños de 3-6 años*

*VDR= Valores Diarios de Referencia. Los porcentajes son calculados por receta, basados en la ingesta diaria recomendada para niños de 3 a 6 años en adelante. Fuente: OPS (Organización Panamericana de la Salud)



Tiempo de preparación:
1 hora



Rinde
16 porciones
1 Porción = 1 muffin

Preparación:

1. Agregue el vinagre a $\frac{3}{4}$ de taza de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada**. Reserve.
2. En un bowl con la batidora eléctrica bata el azúcar con el aceite hasta que esté cremoso.
3. Añada el huevo y las bananas a la mezcla del azúcar y siga batiendo.
4. Agregue la mezcla de **Nutrilon™ Premium+ 4 preparada** con vinagre.
5. Con una espátula incorpore la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y las hojuelas de avena.
6. Por otro lado, mezcle con la mano todos los ingredientes del topping hasta obtener un "crumble" o una masa arenosa.
7. Engrase y enharine moldes de muffins.
8. Vierta la mezcla de los muffins (llenar $\frac{3}{4}$ del molde) y "espolvorear" el topping de avena.
9. Hornear a 350 °C por 40 min aproximadamente o hasta que se inserte un palito y salga limpio.





Síguenos en:

-  [/nutriciaclub_centroamerica](https://www.instagram.com/nutriciaclub_centroamerica)
-  [/Nutricia Club Centroamérica/](https://www.facebook.com/NutriciaClubCentroamerica/)
-  www.nutriciaclub.com/es-GT/
-  [Nutricia Club Latinoamérica](https://www.youtube.com/NutriciaClubLatinoamerica)