

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.

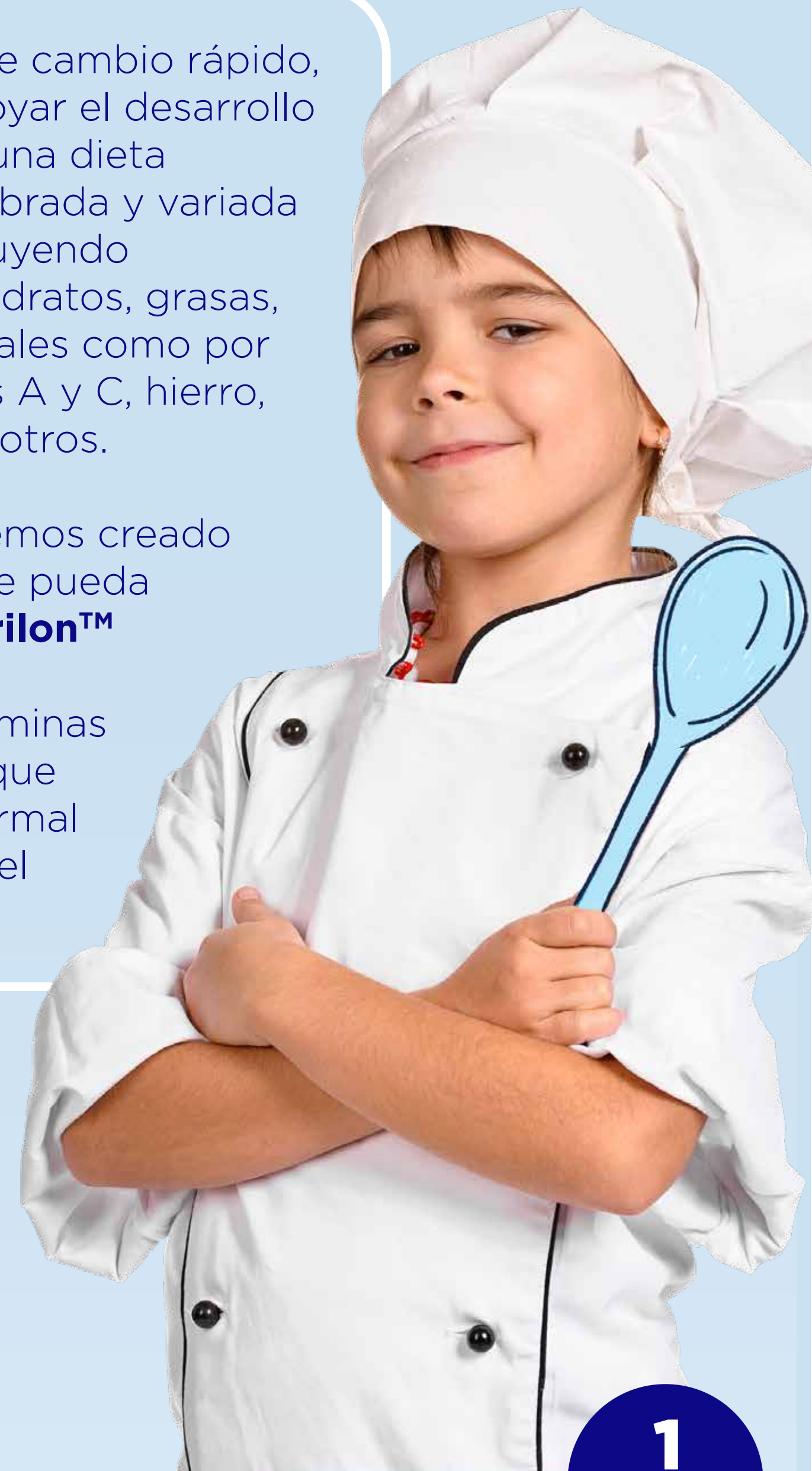
¡Haga de la comida un momento divertido en compañía de su peque!



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 4 recetas para que pueda preparar con **Nutrilon™ Premium+ 3** 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:

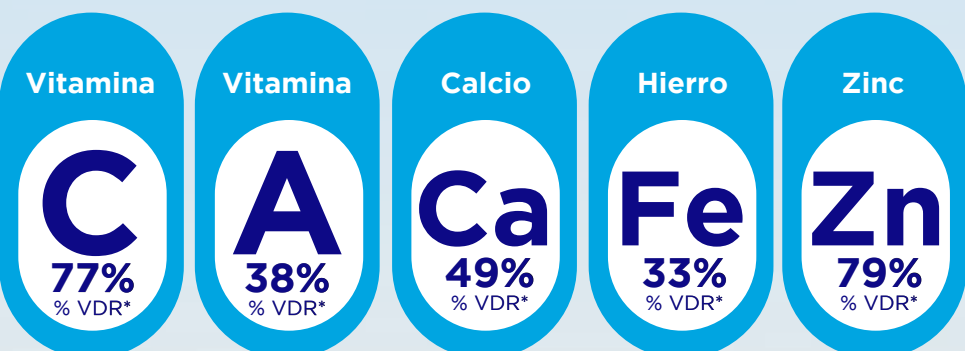
- 80 g de fideos
- 50 g de brócoli
- 30 g de espinaca

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

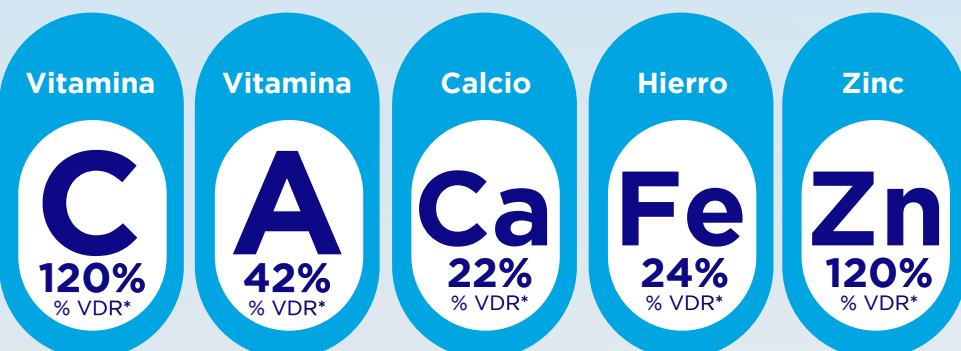


Ingredientes:

- 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

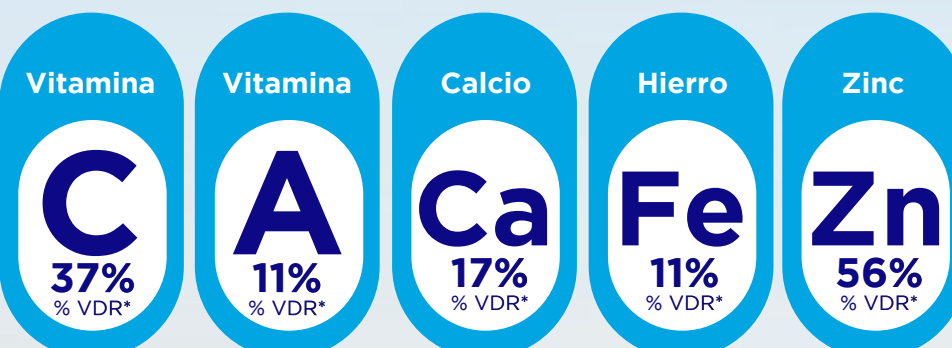


Ingredientes:

- 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 tómelolo frío.



Sorbete de fresa y piña

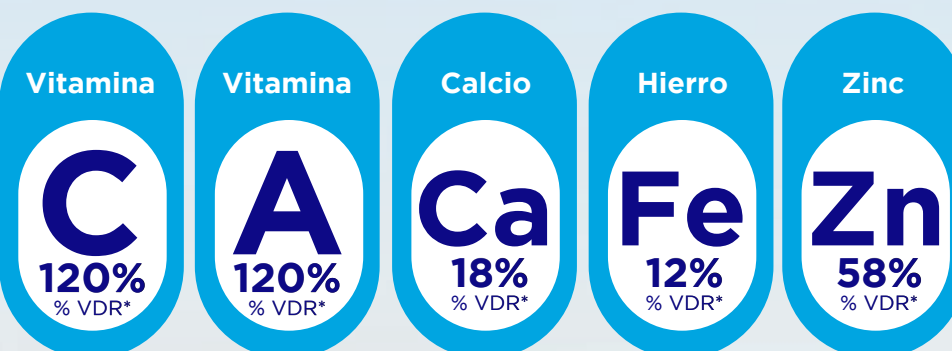


Ingredientes:

- 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 tómelolo frío.





Síguenos en:

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