kiwilimón

Ideas y recetas PARA PEQUEÑOS

de 1 a 3 años

PRESENTADO POR:

Nestlé Baby & me

A partir de 1 AÑO

Calorías recomendadas: 900–1,150 kcal

A partir de los 12 meses, los bebés dejan de crecer al ritmo acelerado al que estabas acostumbrada a ver desde su nacimiento y es por eso que tienen **menos apetito** e incluso pareciera que comen menos. En este momento, ya no van a triplicar su peso ni tamaño como cuando eran bebés, pero aún requieren cubrir sus **necesidades y recomendaciones nutricionales** de acuerdo con su edad y no sólo satisfacer antojos.

En esta etapa empiezan a **elegir sus alimentos y prefieren ciertos sabores y texturas,** pero es importante ofrecerles alimentos que los nutran, **ricos en nutrientes de calidad.** También pueden ya consumir lo que acostumbra el resto de la familia, siempre y cuando la cantidad y calidad de su alimentación sea la correcta. Es importante que **tú determines la calidad de sus alimentos y ellos la cantidad** de lo que comen. Recuerda seguir ofreciendo alimentos nutritivos en cada oportunidad que los niños coman y ten mucha paciencia, pues hay días en los que van a comer poco y otros en los cuales van a comer, a nuestra percepción, muy bien. ¡No te desesperes!, esto es normal, ofrece una gran **variedad de alimentos,** enséñale **buenos hábitos** y, sobre todo, **no lo compares** con otros niños, pues su alimentación se evalúa a largo plazo.

En esta etapa te recomendamos **seguir con la lactancia materna.** En caso de no seguir dando leche materna, puedes empezar a darles 2 vasitos al día de leche especialmente diseñada para cada etapa del desarrollo de tu pequeño, como **NIDO® Kinder** o **NAN 3®.**

Nestlé NIDO

Nestlé NAN 3

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible. NAN 3® y Nido® Kinder no son un sustituto de la leche materna, sino un alimento a base de leche especialmente desarrollado para niños sanos desde 1 año en adelante.

ÍNDICE

4 SOPA DE CODITOS CON CARNE

6 CREMA DE ZANAHORIA

8 CREMA DE CHAYOTE CON ELOTE

10 CROQUETAS DE POLLITO

12 TORTITAS DE VERDRAS HORNEADAS

14 AVENA CON GUAYABA

16 LICUADO DE MANZANA CON AVENA Y CANELA

18 LICUADO DE FRESA, PLÁTANO Y AMARANTO

20 BANDERILLAS DE PLÁTANO

22 HOTCAKES DE PLÁTANO CON AVENA

24 FLAN DE PLÁTANO Y NUEZ

26 GELATINA MOSAICO DE PIÑA

28 NIEVE DE PLÁTANO

SOPA DE CODITOS

con carne

SOPA DE CODITOS con carne

TIEMPO: 50 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 4**

PARA LA SALSA

- ½ diente de ajo
- 4 jitomates
- 1 taza de caldo de res

PARA LA CARNE

- 1 chorrito de aceite vegetal *(solo para que no se pegue a la cacerola)*
- 1 trocito de cebolla *(finamente picada)*
- ½ diente de ajo *(finamente picado)*
- 1 cda. de apio *(finamente picado)*
- 120 g de carne molida de res
- 1 frasco de **Gerber® Comidita Casera Res con Verduras y Arroz**

PARA LA SOPA

- ½ taza de pasta de coditos *(cocidos)*
- suficiente cilantro

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente queso fresco *(en cubitos)*
- 1 vasito de **NAN® 3 Optimal Pro** *(200 ml, diluido en agua caliente)*

PREPARACIÓN

1. Para la salsa: Licúa el ajo con el jitomate y el caldo de res hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.

2. Para la carne, en una cacerolita cocina el ajo y el apio con un chorrito de aceite a fuego medio, hasta que cambien de color. Agrega la carne molida y el **Gerber® Comidita Casera Res con Verduras y Arroz**; deja cocinar hasta que la carne cambie de color. Incorpora el codito y cocina por 6 minutos más. Agrega la mezcla de jitomate y el cilantro, hierve y reserva.

3. Sirve en un plato hondo acompañado de queso fresco en cubos y un vasito de **NAN® 3 Optimal Pro.**

CREMA de zanahoria

CREMA de zanahoria

TIEMPO: 25 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 2**

INGREDIENTES

- 1 trocito de cebolla blanca
- 2 jitomates *(cortados en sextos)*
- ½ ramita de tomillo
- 2 frascos de **Gerber® Cosecha Natural Zanahoria** *(113 g c/u)*
- ½ taza de caldo de verduras natural
- ¼ taza de leche vegetal de almendras
- 1 cdta. de mantequilla *(solo para que no se pegue en la ollita)*

PARA DECORAR

- suficiente pan blanco *(en cubitos)*

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **Nido® Kinder**

PREPARACIÓN

1. Licúa la cebolla junto con le jitomate, el tomillo, el **Gerber® Cosecha Natural Zanahoria**, el caldo de verduras y la leche vegetal de almendras hasta integrar por completo.

2. Calienta una ollita a fuego medio, coloca un poquito de mantequilla, vierte la mezcla y cocina la crema durante 10 minutos.

3. Sirve caliente y decora con cubitos de pan blanco. Acompaña con un vasito de **Nido® Kinder.**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

Nestlé Baby & me

CREMA DE CHAYOTE con elote

CREMA DE CHAYOTE con elote

TIEMPO: 35 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 4**

INGREDIENTES

- ½ taza de granos de elote blanco *(precocidos)*
- 1 trocito de cebolla
- ½ taza de leche vegetal de almendras
- 1 taza de caldo de pollo natural
- 2 frascos de **Gerber® Cosecha Natural Chayote Papilla** *(71 g c/u)*
- 1 cdta. de mantequilla *(solo para que no se pegue en la cacerola)*
- 2 ramitas de cilantro

PARA DECORAR

- suficientes granos de elote amarillo *(de lata, drenados)*

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **NAN® 3 Optimal Pro**

PREPARACIÓN

1. Licúa el elote blanco precocido junto con la cebolla, la leche vegetal de almendras, el caldo de pollo y el **Gerber® Cosecha Natural Chayote Papilla** hasta integrar por completo

2. En una cacerola derrite un poquito de mantequilla, vierte lo licuado, agrega las ramitas de cilantro e incorpora. Recuerda que la mantequilla solo es para evitar que la mezcla se pegue, puedes omitirla si lo deseas. Cocina 10 minutos a fuego bajo hasta que la crema se espese.

3. Sirve calientito e incluye granos de elote amarillo para decorar. Acompaña con un vasito de **NAN® 3 Optimal Pro.**

CROQUETAS de pollito

CROQUETAS de pollito

TIEMPO: 40 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 4**

INGREDIENTES

- 100 g de carne molida de pollo
- 1 frasco de **Gerber® Comidita Casera Pollo con Verduras y Arroz Papilla** *(170 g)*
- 1 cda. de cebolla *(finamente picada)*
- 1 pizca de ajo en polvo
- ¼ taza de queso manchego *(rallado)*
- 1 cda. de perejil *(finamente picado)*
- 1 chorrito de aceite vegetal *(solo para que no se pegue al sartén)*

PARA DECORAR

- suficiente elote, zanahoria y chícharo *(picados)*

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **Nido® Kinder**

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezcla la carne molida de pollo junto con el **Gerber® Comidita Casera Pollo con Verduras y Arroz Papilla**, la cebolla, el ajo en polvo, el queso manchego y el perejil.

2. Con ayuda de tus manos, forma las croquetas del tamaño de un bocado. En una sartén a fuego medio, calienta un chorrito de aceite y cocina las croquetas hasta que estén doraditas. Escurre sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

3. Sirve, decora con elote, zanahoria y chícharo al gusto. Acompaña con un vasito de **Nido® Kinder.**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

Nestlé Baby & me

TORTITAS DE VERDURAS horneadas

TORTITAS DE VERDURAS horneadas

TIEMPO: 35 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 2**

INGREDIENTES

- 1 frasco **Gerber® Cosecha Natural Zanahoria** *(113 g)*
- ¼ taza de calabaza *(rallada)*
- ¼ taza de puré de papa
- ¼ taza de chícharo *(cocido)*

¼ taza de elote amarillo de lata *(drenado)*

- 1 huevo
- ¼ taza de harina integral
- 1 cda. de cebolla (*finamente picada)*
- 1 cda. de queso parmesano *(rallado)*
- aceite en aerosol *(solo el necesario para que no se pegue a la charola)*

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C

2. En un tazón mezcla el **Gerber® Cosecha Natural Zanahoria** junto con la calabaza, el puré de papa, el chícharo, el elote amarillo, el huevo, la harina integral, la cebolla y el queso parmesano hasta integrar.

3. Con ayuda de una cuchara, toma una porción de la mezcla, coloca sobre una charola para horno con papel encerado y aplana un poco para formar las tortitas; rocía aceite en aerosol y hornea durante 20 minutos o hasta que se doren, retira del horno y acompaña con brócoli cocido. Sirve con un vasito de **NAN® 3 Optimal Pro.**

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **NAN® 3 Optimal Pro**

AVENA
con guayaba

AVENA con guayaba

TIEMPO: 28 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 4**

INGREDIENTES

- ½ taza **Cereal Gerber® Avena**
- ¼ taza de amaranto
- ½ taza de leche vegetal de almendras
- 1 frasco de **Gerber® Mi Postrecito Guayaba Papilla** *(113 g)*

PARA DECORAR

- suficiente naranja *(en trocitos)*
- suficiente guayaba *(en trocitos)*

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **NAN® 3 Optimal Pro**

PREPARACIÓN

1. En una cacerola a fuego medio bajo cocina el **Cereal Gerber® Avena** junto con el amaranto y la leche vegetal de almendras por 15 minutos, moviendo constantemente. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

2. En un vasito coloca una capa de la avena con amaranto, agrega el **Gerber® Mi Postrecito Guayaba Papilla** y repite hasta llenar el vaso. Decora con trocitos de naranja y guayaba. Acompaña con un vasito de **NAN® 3 Optimal Pro.**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

Nestlé Baby&me

LICUADO DE MANZANA

con avena y canela

LICUADO DE MANZANA con avena y canela

TIEMPO: 5 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 1**

INGREDIENTES

- ¼ taza de **Cereal Gerber® Avena**
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 frasco de **Gerber® Cosecha Natural Manzana Papilla** *(113 g)*
- ¾ taza de leche vegetal de almendras
- suficiente manzana *(en cubos, cocida y fría)*

PREPARACIÓN

1. Licúa el **Cereal Gerber® Avena** junto con la canela en polvo, **Gerber® Cosecha Natural Manzana Papilla** y la leche vegetal de almendras hasta integrar por completo.

2. Sirve en un vaso, si deseas agrega trocitos de manzana cocida y fría a la preparación.

LICUADO DE FRESA, plátano y amaranto

LICUADO DE FRESA, plátano y amaranto

TIEMPO: 5 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 1**

INGREDIENTES

- 2 fresas granes *(lavadas y desinfectadas)*
- 1 frasco de **Gerber® Cosecha Natural Plátano Papilla** *(113 g)*
- 2 cdas. de amaranto
- 1 taza de leche vegetal de avena
- suficiente fresa *(en rodajas)*

PREPARACIÓN

1. Corta el tallo de las fresas y licúa por 3 minutos hasta que quede bien incorporado con el **Gerber® Cosecha Natural Plátano Papilla**, el amaranto y la leche vegetal de avena.

2. Sirve y decora el vaso con rodajas de fresa.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

Nestlé Baby & me

BANDERILLAS de plátano

BANDERILLAS de plátano

TIEMPO: 10 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 8**

INGREDIENTES

- ½ taza de **Cereal Gerber® Avena**
- ¼ taza de harina integral
- 1 huevo
- 1 frasco de **Gerber® Cosecha Natural Plátano Papilla** *(113 g)*
- 1 chorrito de leche vegetal de avena
- 3 plátanos dominicos
- 3 palitos de paleta
- 1 chorrito de aceite vegetal *(solo para que no se pegue en el sartén)*

PARA DECORAR

- chocolate derretido sin azúcar

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **NAN® 3 Optimal Pro**

PREPARACIÓN

1. Licúa el **Cereal Gerber® Avena** junto con la harina integral, el huevo, el **Gerber® Cosecha Natural Plátano Papilla** y 1 chorrito de leche vegetal de avena; deberás obtener una mezcla semi espesa.

2. Sobre una tabla pela los plátanos, inserta un palito de paleta y reserva.

3. En una sartén a fuego bajo, calienta un chorrito de aceite; sumerge los plátanos en la mezcla que licuaste, retira el exceso de masa y cocina por 5 minutos o bien, hasta que cambien de color. Coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

4. Decora con líneas de chocolate derretido. Si lo deseas, puedes agregarle una pizca de granillo de colores. Acompañar con un vasito de **NAN® 3 Optimal Pro.**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

HOTCAKES de plátano con avena

HOTCAKES de plátano con avena

TIEMPO: 15 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 4**

INGREDIENTES

- 1 frasco de **Gerber® Cosecha Natural Plátano** *(113 g)*
- ½ taza de **Cereal Gerber® Aavena**
- 1 huevo
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1 cdta. de escencia de vainilla
- ½ taza de leche vegetal de avena
- aceite en aerosol *(solo para que no se pegue al sartén)*

PREPARACIÓN

1. Licúa el **Gerber® Cosecha Natural Plátano**, el **Cereal Gerber® de avena**, el huevo, la canela, el polvo para hornear, el azúcar, la esencia de vainilla y la leche vegetal de avena hasta integrar por completo.

2. En una sartén rocía aceite en aerosol y con ayuda de una cuchara vierte la mezcla, cocina por un par de minutos y voltea para cocinar el otro lado.

3. Sirve y acompaña con fresas y con un vasito de **NAN® 1 Optimal Pro.**

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes fresas
- 1 vasito de **NAN® 1 Optimal Pro**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

Nestlé Baby & me

FLAN de plátano y nuez

FLAN de plátano y nuez

TIEMPO: 50 min **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 8**

INGREDIENTES

- 1 taza de queso doble crema *(en cubos)*
- 1 taza leche vegetal de avena
- 5 huevos
- 2 frascos **Gerber® Cosecha Natural Plátano** *(113 g c/u)*
- 1 cdta. de fécula de maíz
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 1 plátano *(en rodajas)*
- ¼ taza de cajeta

PARA DECORAR

- suficiente nuez picada

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **NAN® 3 Optimal Pro**

PREPARACIÓN

1. Licúa el queso doble crema junto con la leche vegetal de avena, los huevos, el **Gerber® Cosecha Natural Plátano**, la fécula de maíz, la esencia de vainilla y el plátano.

2. En flaneras o moldes vierte sólo un poco de cajeta en el fondo y luego la mezcla anterior de **Gerber® Cosecha Natural Plátano**; tapa los moldes con papel aluminio y coloca en una charola con agua caliente, tapa también la charola con papel aluminio. Cocina a baño maría a fuego medio en la estufa por 30 minutos, cuida que no le falte el agua al baño maría. Pasado el tiempo, retira del baño maría y deja enfriar.

3. Desmolda los flanes y decora con nuez picada. Sirve con un vasito **NAN® 3 Optimal Pro.**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

GELATINA MOSAICO de piña

GELATINA MOSAICO de piña

TIEMPO: 3 h **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 12**

PARA LA GELATINA DE PIÑA

- 1 sobre degelatina de piña en polvo *(120 g)*
- 4 tazas de agua caliente

PARA LA GELATINA DE LECHE

- 1 taza de queso crema *(en cubos)*
- 2 frascos de **Gerber® Papaya y Piña Etapa 2** *(113 g c/u)*
- 1 taza de jugo de piña natural
- 1 taza de leche vegetal de coco
- 49 g de grenetina *(fundida e hidratada)*

PARA DECORAR

- suficiente piña *(en cubos)*

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **Nido® Kinder**

PREPARACIÓN

1. En un tazón disuelve la gelatina de piña en polvo con agua caliente, mezcla hasta integrar con ayuda de un globo y coloca en un refractario cuadrado. Refrigera hasta cuajar. Una vez que la gelatina se encuentre sólida, corta cubos pequeños; reserva en refrigeración hasta su uso.

2. Licúa el queso crema junto con el **Gerber® Papaya y Piña**, el jugo de piña natural y la leche vegetal de coco a velocidad media. Baja la velocidad y sin dejar de licuar, vierte la grenetina previamente fundida en forma de hilo hasta integrar.

3. En un refractario rectangular grande, acomoda los cubos de gelatina de piña y rellena con la preparación anterior, cuaja durante 2 horas en refrigeración o hasta que solidifique por completo.

4. Corta la gelatina en raciones pequeñas, decora con cubitos de piña. Acompaña de un vasito de **Nido® Kinder.**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

NIEVE de plátano

NIEVE de plátano

TIEMPO: 5 h **DIFICULTAD: Baja** **PORCIONES: 1**

INGREDIENTES

- 1 frasco de **Gerber® Cosecha Natural Plátano** *(113 g c/u)*
- ¼ taza de jugo de naranja natural
- 1 pizca de ralladura de limón
- suficiente plátano *(en cubitos)*

PARA ACOMPAÑAR

- 1 vasito de **Nido® Kinder**

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un tazón el **Gerber® Cosecha Natural Plátano** junto con el jugo natural de naranja y la ralladura de limón; congela por 1 hora y reserva.

2. En un procesador muele la mezcla congelada hasta obtener una consistencia espesa. Vierte sobre un recipiente de vidrio y congela nuevamente por 4 horas. Reserva.

3. Con ayuda de una cuchara para helado, saca las bolitas de nieve, sirve en una copa y decora con trocitos de plátano. Acompaña con un vasito de **Nido® Kinder.**