



Alimentalo
Sanamente



Recetas
Nutritivas
y Deliciosas

Recetario
para bebés
de 1 a 3 años

El desayuno es un gran momento para proporcionarle a tu pequeño parte de la energía que necesita durante el día.

¡Es una gran oportunidad de comenzar a establecer buenos hábitos!

Desayuno

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Huevo a la mexicana + Pera, galletas y un vasito de Enfagrow®.



Enfagrow®
120 ml



Huevo
½ pieza



Jitomate
chico
1 pieza



Galletas
6 piezas



Pera
en cuadritos
½ pieza



Aceite
vegetal
½ cda.

Preparación

- Pica el jitomate en cuadritos, sazónalo con el aceite, agrega el huevo y revuelve.
- Asegúrate que esté cocido adecuadamente y sirve.

Acompaña con:

- Pica la pera en cubitos y sírvela con galletas tipo María.
- Un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

3

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Vasito de Enfagrow® Huevo revuelto a la mexicana



Galletas

Peras

4

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Quesadilla de champiñones con aguacate + Melón y un vasito de Enfagrow®.



Enfagrow®
120 ml



Queso panela
20 g



Champiñones
½ taza



Tortilla de maíz
1 pieza



Melón picado
½ taza



Aguacate
1 rebanada

Preparación

- Lava y desinfecta los champiñones.
- Rebánalos y ponlos a cocer en la vaporera.
- Calienta el comal y coloca la tortilla de maíz. Una vez calentita agrega el queso panela y los champiñones.
- Puedes colocar el aguacate dentro de la quesadilla u ofrecerlo por separado.

Acompaña con:

- Melón en cubos y un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

5

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Melón Vasito de Enfagrow®



Quesadilla

6

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Tortita de pollo con zanahoria + Avena hecha con Enfagrow®, manzana y almendras.



Enfagrow®
120 ml



Pollo molido
15 g



Zanahoria
picada y cocida
½ taza



Avena natural
1/3 sobre



Manzana
roja en cuadritos
½ taza

Preparación

- Haz una albondigueta de pollo molido, calienta un sartén de teflón y ponla a cocer.
- Acompaña la tortita con zanahoria cocida previamente picada en cuadritos.

Acompaña con:

- Prepara 120 ml de Enfagrow®.
- Una vez preparada ponla a calentar y agrega la avena, un poco de canela y mueve constantemente.
- Una vez cocida, agrega las almendras finamente picadas y la manzana en cuadritos.

7

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Avena con almendras, manzana y Enfagrow®



Tortita de pollo molido y Zanahoria cocida

8

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Hot cake de avena con crema de cacahuete y fresas + Vasito de Enfagrow®.



Enfagrow®
120 ml



Avena natural
1/3 sobre



Plátano
½ pieza



Crema de cacahuete
sin azúcar
½ cucharadita



Huevo
½ pieza



Fresas
al gusto

Preparación

- Cuece la avena previamente con agua.
- Una vez cocida, mézclala con el plátano y el huevo.
- Vierte la mezcla en un sartén de teflón precalentado y cuece por los dos lados.
- Unta crema de cacahuete sin azúcar y decórala con las fresas.
- Acompaña con un vasito de 120 ml de leche Enfagrow®.

9

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Hot cake de avena con fresas y crema de cacahuete

10

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Ensalada de brócoli con pechuga de pavo + Papaya con amaranto y vasito de Enfagrow®.



Brócoli
cocido
½ taza



Amaranto
tostado
2 cucharadas



Papaya
picada
½ taza



Aceite de oliva
½ cucharadita



Pechuga
de pavo
1 rebanada

Preparación

- Lava y desinfecta el brócoli.
- Ponlo a cocer en la vaporera y córtalo en trozos pequeños.
- Pica la pechuga de pavo.
- Revuelve el brócoli, la pechuga de pavo y ponle un poco de aceite de oliva.

Acompaña con:

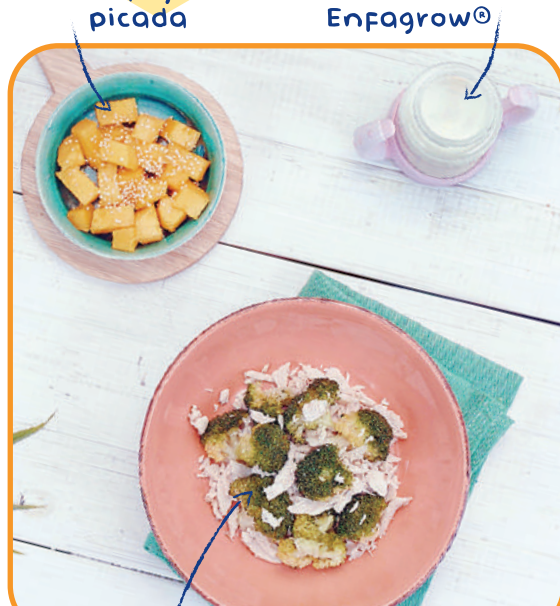
- Pica la papaya en cubos pequeños y decórala con amaranto.
- Un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

11

Recetas
Nutritivas
y Deliciosas



Papaya picada Vasito de Enfagrow®



Ensaladita de brócoli con pechuga de pavo

12

Tu pequeño necesita comer 3 comidas y al menos una colación al día.

Ofrece colaciones en la misma hora del día para establecer que hay colaciones disponibles a determinadas horas.

13

Colaciones vespertinas

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Tostadita de arroz inflado con zanahoria, coco y pera.



Zanahoria rallada
¼ taza



Tostada de arroz inflado
1 pieza



Pera verde en rebanadas
¼ pieza



Coco rallado al gusto

Preparación

- Haz una mezcla de pera en rebanadas y zanahoria rallada y coloca un poco sobre una tostada de arroz inflado.
- Espolvorea con coco rallado y sirve.

15

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Tostadita de arroz inflado con zanahoria

16

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Bollo integral con aguacate y jitomate cherry + Mandarina.



Jitomate cherry partidos
4 piezas



Bollo integral
1 pieza



Mandarina en gajos
1 pieza



Aguacate
1 rebanada

Preparación

- Parte un bollo integral a la mitad, úntale aguacate y agrega los jitomates cherrys partidos.

Acompaña con:
Mandarina en gajos.

17

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Bollo integral con aguacate y jitomate cherry

Mandarina cherry

18

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Ensalada con uvas y elotitos.



Espinaca
½ taza



Elotitos amarillos
½ taza



Uvas partidas en 4
9 piezas



Aceite de oliva
1 cucharadita



Jitomates Cherry
½ taza

Preparación

- Lava y desinfecta las verduras.
- Pártelas en trozos pequeños.
- Mezcla y agrega una cucharada de aceite de oliva.

19

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Ensalada con uvas y elotitos

20

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Manzana verde con crema de almendras y avena + Jícama y pepino rallado.



Jícama rallada
¼ taza



Avena previamente cocida



Manzana verde
¼ pieza



Crema de almendras sin azúcar
½ cucharadita



Pepino rallado
¼ de taza

Preparación

- Lavar la manzana y picarla en cuadritos pequeños.
- Mezclar con la avena previamente cocida y la crema de almendras.
- Ofrecer pepino y jícama rallada en un plato aparte.

21

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Manzana verde con crema de almendras y avena

Vasito de Enfagrow®



Jícama y pepino rallado

22

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Sándwich de pepino con queso crema + Frutos rojos.



Pepinos
½ taza



Pan integral
1 rebanada



Frutos rojos
½ taza



Queso crema
½ cucharadita

Preparación

- Lava y desinfecta los pepinos.
- Córtalos en cubos muy pequeños y mézclalos con el queso crema.
- Parte la rebanada de pan por la mitad y úntale la mezcla de pepinos, tapa con la otra mitad del pan.

Acompaña con:
• Un platito con frutos rojos.

23

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Sándwichito de pepino con queso crema

Frutos rojos

24

Las comidas en familia permiten a los padres tener el rol de modelos que ayudan a crear un ambiente que promueve la alimentación saludable.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Sopita de pasta y picadillo con verduras + Plátano.

- | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|
| | Zanahorias, chicharos, cebolla y jitomate
1/4 de taza | | Pasta de moños
1/2 taza |
| | Plátano tabasco
1/2 pieza | | Aceite vegetal
1 cucharadita |
| | Carne molida
30 g | | Consomé de pollo
1 litro |

Preparación Sopa

- En un sartén fríe la sopita con 1/2 cdtita de aceite hasta que quede doradita.
- Licua 1/3 de jitomate, ajo y cebolla, después agrega la mezcla a la sopita ya dorada para sazonar.
- Una vez sazonado agregar caldo de pollo y poner a fuego lento.

Preparación Picadillo

- Lava y desinfecta las verduras.
- Pica en cuadritos la zanahoria y la cebolla y sofríelas. Poco después agrega los chicharos y la carne molida.
- Cocina a fuego lento y sirve.

Acompaña con: Ofrecer medio plátano.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow® Sopita de pasta



Picadillo con verduras

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Quinoa con salmón a la plancha, brócoli y aguacate + Cóctel de frutas.

- | | | | |
|--|------------------------------|--|---------------------------|
| | Brócoli
3 piezas | | Quinoa cocida
1/4 taza |
| | Cóctel de frutas
1/2 taza | | Aguacate
1/3 pieza |
| | Salmón
30 g | | |

Preparación

- Enjuagar la quinoa con agua, escurrir y vaciar en una olla.
- Agregar agua en la olla y poner a cocer a fuego bajo hasta que el agua sea absorbida (15 a 20 min).
- Cocer los brócolis en una vaporera hasta que queden verdes brillantes.
- Asar el salmón en un sartén con teflón.
- Servir todo en un plato con divisiones, acompaña con aguacate.

Acompaña con: De postre cóctel de frutas.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Cóctel de frutas Vasito de Enfagrow®



salmón a la plancha Brócoli Quinoa

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Enfrijoladas rellenas con calabaza y queso panela + Moras.

- | | | | |
|--|----------------------------------|--|---------------------------------|
| | Calabaza en cubitos
1/2 pieza | | Tortilla de maíz
1 pieza |
| | Moras
1/4 taza | | Aceite vegetal
1 cucharadita |
| | Frijoles de la olla
1/2 taza | | Queso panela |

Preparación

- Pica la calabacita y sofríela con cebolla y un poco de aceite.
- Muele los frijoles de la olla.
- En un comal caliente la tortilla, sirve las calabacitas y enróllalas.
- Baña los rollitos con los frijoles molidos.
- Espolvorea con queso panela rallado.

Acompaña con: Un platito con moras.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow® Moras



Enfrijolada rellena con calabaza y queso panela

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Coditos con apio a la mantequilla y tortitas de pollo + Manzana con yoghurt

- | | | | |
|--|------------------------------|--|-------------------------------------|
| | Apio
al gusto | | Mantequilla
1 cucharada grande |
| | Molida de pollo
30g | | Manzana chica |
| | Pasta de coditos
1/2 taza | | Yoghurt sin azúcar
1 cucharadita |

Preparación

- Cuece la pasta en agua con ajo y cebolla. Una vez cocida quita el sobrante de agua con un colador.
- Pica finamente 2 ramas de apio.
- En una olla aparte agrega la mantequilla, espera a que se derrita y agrega el apio, después la pasta y caliente a fuego lento.
- Por otro lado haz 1 tortita pequeña con la carne molida de pollo.
- Ponla a cocer por los dos lados en un sartén con teflón.
- Acompaña la pasta con la albóndiga de pollo.

Acompaña con: Manzana en cuadritos con una cucharadita de yoghurt sin azúcar.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Coditos con apio a la mantequilla y tortita de pollo Manzana con yoghurt sin azúcar

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Tortitas de lentejas con arroz y ensalada de naranja.

- | | | | |
|--|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| | Ensalada de lechuga
1/2 taza | | Arroz rojo con chicharos
1/4 taza |
| | Naranja en gajos
1 pieza | | Aceite
1 cucharadita |
| | Huevo
1 pieza | | Lentejas cocidas
1/4 taza |

Preparación

- Coloca el huevo con las lentejas previamente cocidas, puedes agregar condimentos no picantes.
- Mezcla y haz una tortita con la mezcla.
- Cuece por ambos lados en un sartén con una cucharadita de aceite.
- Lava y desinfecta la lechuga y agrégale naranja en gajos.
- Serve la ensalada junto con las tortitas y acompaña con arroz rojo.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Arroz rojo Vasito de Enfagrow®



Tortitas de lenteja con ensalada y naranja

Con lo activo que es tu pequeño en esta edad, es común que tengan hambre entre comidas. Recuerda que las colaciones saludables no deben interferir en sus otros tiempos de comida como la comida o cena.

37

Colaciones matutinas

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Sándwich de pollo con lechuga y espinaca + Durazno.



Lechuga y espinaca
¼ taza



Pechuga de pollo
15 g



Durazno en cuadrillos
1 pieza



Pan integral
1 rebanada



Mayonesa
½ cucharadita

Preparación

- Lava y desinfecta la lechuga y espinaca.
- Parte el pan integral en dos de forma que te queden dos triángulos, unta en uno de los triángulos la mayonesa, agrega el pollo previamente deshebrado, la lechuga y espinaca.
- Tapa con la otra mitad del pan.

Acompaña con:

- Durazno en cuadrillos.

39

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Sándwich de pollo con lechuga y espinaca

Vasito de Enfagrow®



Durazno

40

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Galletas integrales con humus y zanahoria + Plátano con crema de almendras.



Zanahoria rallada
¼ taza



Galletas integrales
2 piezas



Plátano dominico
1 pieza



Crema de almendras sin azúcar
½ cucharadita



Hummus
2 cucharadas

Preparación

- Servir las galletas integrales y untarles humus por encima.
- Adornar con la zanahoria rallada.

Postre

- Rodajas de plátano con crema de almendras por encima.

41

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Plátano con crema de almendras sin azúcar

Vasito de Enfagrow®



Galletitas integrales con humus y zanahoria

42

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Calabazas con queso panela, elotitos y aguacate + Mandarina.



Calabaza cocida
¼ taza



Elotitos amarillos cocidos
¼ taza



Mandarina en gajos
1 pieza



Aguacate
1 rebanada



Queso panela
15 g

Preparación

- Cuece la calabaza en la vaporera, una vez cocida, pica en cubos pequeños.
- Pica el queso panela, los elotitos y el aguacate.
- Revuelve todos los ingredientes.

Acompaña con:

- Mandarina en gajos.

43

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®

Mandarina



Calabacitas con queso panela, elotitos y aguacate

44

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Camote relleno de carne molida + Mango.



Mango
¼ pieza



Camote
1 pieza



Carne molida
15 g



Aceite en aerosol



Cebolla picada

Preparación

- Cuece el camote en una olla o vaporera con agua.
- Ya cocido, parte el camote por la mitad y raspa con una cuchara para retirar el relleno y apártalo en un recipiente.
- En un sartén, sazona la cebolla picada con un poco de aceite.
- Agrega la carne molida y el relleno que retiraste del camote y termina de sazonarlo.
- Sirve el relleno dentro de la mitad del camote.

Acompaña con:

- Pica el mango en cubos y sírvelo en un plato aparte.

45

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Mango

Vasito de Enfagrow®



Camote al horno con carne molida

46

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Tostadita de arroz inflado con crema de cacahuate, queso cottage y frambuesas.



Frambuesas
½ taza



Tostada de arroz inflado
1 pieza



Queso cottage
1,5 cucharadas



Crema de cacahuate sin azúcar
½ cucharadita

Preparación

- Unta crema de cacahuate sobre la tostada de arroz inflado.
- Agrega un poco de queso cottage y adorna con las frambuesas.

47

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Tostadita de arroz inflado con crema de cacahuate y queso cottage



Frambuesas

Vasito de Enfagrow®

48

Actividades en la cocina.
Permite a tu pequeño probar nuevos alimentos mientras te ayuda en la cocina. Asigne tareas sencillas. Los niños rechazan menos los alimentos que ellos mismos preparan.

A los dos años, con tu ayuda, tu pequeño puede realizar alguna de estas actividades:

- Limpiar las mesas.
- Colocar objetos o alimentos en la basura.
- Enjuagar frutas o verduras.
- Ayúdale a "leer" un libro de cocina dándole vueltas a las páginas.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Pollo a la mexicana con nopales + Avena con Enfagrow®, frutos rojos y nuez.

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | Enfagrow®
120 ml | | Pollo cocido y deshebrado
15 g |
| | Nopales, jitomate y cebolla picados ½ taza | | Nueces picadas
3 mitades |
| | Frutos rojos
½ taza | | Avena previamente cocida
1.5 cucharaditas |

Preparación
Para el pollo a la mexicana con nopales.
• Lava y desinfecta los nopales y el jitomate.
• Hierva los nopales hasta que estén cocidos.
• Con un poquito de aceite, sazona la cebolla picada y el jitomate.
• Agrega los nopales, el pollo deshebrado y revuele.

Para la avena:
• Prepara 120 ml de leche Enfagrow®.
• Una vez preparada ponla a calentar y agrega la avena.
• Mezcla con frutos rojos y las nueces finamente picadas.
• Acompañando con un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Avena con Enfagrow®, frutos rojos y nuez



Pollo a la mexicana

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Mini pizza con pan árabe, cherrys, pera y aceituna + Vasito de Enfagrow®.

- | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|
| | Enfagrow®
120 ml | | Queso mozzarella
30 g |
| | Jitomates cherrys partidos y salsa de tomate
3 piezas | | Pan árabe chico
½ pieza |
| | Pera en rebanadas
½ pieza | | Aceitunas rebanadas
4 piezas |

Preparación
• Lava y pica la pera, los jitomates cherry y las aceitunas en trozos pequeños.
• Parte el pan árabe a la mitad de forma que queden 2 círculos.
• Untale salsa de tomate y espolvorea con el queso mozzarella.
• Agrega los jitomates cherry, pera y las aceitunas sobre el queso.
• Hornea o calienta en el comal hasta que se derrita el queso.
• Sirve acompañando la pizza con su toma de 120 ml de Enfagrow®.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow®



Mini pizza con pan árabe

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Tostadita de frijoles con lechuga, germen de alfalfa y aguacate + Fresas y un vasito de Enfagrow®.

- | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| | Enfagrow®
120 ml | | Frijoles machacados
3 cucharadas |
| | Lechuga y germen de alfalfa
¼ taza | | Tostada
1 pieza |
| | Fresas rebanadas
½ taza | | Aguacate
1 rebanada |

Preparación
• Toma una tostada de maíz y unta los frijoles previamente cocidos y machacados.
• Agrega aguacate, lechuga y germen de alfalfa previamente lavados y desinfectados.

Acompaña con:
• Fresas rebanadas y un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow® Fresas



tostadita de frijoles con lechuga y aguacate

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Tortillita española con calabaza y zanahoria + Vasito de Enfagrow® y durazno.

- | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|
| | Enfagrow®
120 ml | | Huevo pequeño
1 pieza |
| | Zanahoria y calabaza rallada
¼ taza | | Papa chica cocida
½ pieza |
| | Durazno
½ pieza | | Aceite de oliva
½ cucharadita |

Preparación
• Lava y desinfecta la zanahoria y la calabaza y rállalas.
• Pica la papa en cuadritos pequeños.
• Mezcla las verduras ralladas, la papa picada y el huevo.
• En un sartén precalentado, agrega aceite de oliva y la mezcla de huevo con verduras.
• Cocínalo a fuego lento por ambos lados.

Acompaña con:
• Durazno picado.
• Un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Durazno Vasito de Enfagrow®



Tortillita española con calabaza y zanahoria

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Pasta con pechuga de pavo, cherrys y espárragos + Guayaba y vasito de Enfagrow®.

- | | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| | Enfagrow®
120 ml | | Pechuga de pavo
1 rebanada |
| | Cherrys amarillos y espárragos
¼ taza | | Pasta cocida
½ taza |
| | Guayaba sin semillas
1 pieza | | Mantequilla
½ cucharadita |

Preparación
• Pica los espárragos, los tomates cherry y la pechuga de pavo.
• Calienta la mantequilla en una olla.
• Agrega las verduras picadas y la pechuga de pavo.
• Agrega la pasta previamente cocida, mezcla y sirve.

Acompaña con:
• Guayaba en cubos.
• Un vasito de 120 ml de Enfagrow®.

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Vasito de Enfagrow® Guayaba



Pasta con pechuga de pavo, cherrys y espárragos

En esta sección, te proponemos nuevas ideas para que puedas utilizar Enfagrow® en otras recetas

61

Recetas con Enfagrow®

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Muffins de Plátano

Rinde aproximadamente 18 muffins pequeños



Enfagrow®
4 cucharadas sabor vainilla o plain



Polvo para hornear
5 cucharaditas



Harina refinada
1 taza



Avena
1-1/2 tazas



Harina integral
1 taza



Huevos ligeramente batidos
2 piezas



Azúcar Morena
3/4 taza



Plátanos machacados
1 taza

Preparación

- Precalienta el horno a 200°. Mezcla todos los ingredientes secos (Enfagrow®, harina, azúcar morena, polvo para hornear, sal, bicarbonato de sodio y avena) en un bowl grande.
- Haz un espacio en el centro de los ingredientes y vierte los huevos, aceite, agua y los plátanos machacados.
- Bate con un tenedor hasta que los ingredientes secos estén bien integrados.
- En un molde para muffins bien engrasado vierte la mezcla a 2/3 de capacidad.

63

Recetas Nutritivas y Deliciosas



- Hornea de 18-20 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del muffin salga limpio.
- Sirve un muffin pequeño a tu bebé.



64

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Smoothie de Plátano.

Receta para 2 porciones.



Enfagrow®
6 cucharas medidoras (39g)



Plátano congelado
1 pieza



Agua
210 ml

Preparación

- Vierte todos los ingredientes en una licuadora.
- Licua a velocidad alta hasta conseguir una mezcla suave.
- Sirve 2 vasos y dale uno a tu bebé.

Tip: reemplazar el plátano por cualquier otra fruta que a tu pequeño le guste!

65

Recetas Nutritivas y Deliciosas



66

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Hot cakes.

Receta para 6 hot cakes



Enfagrow®
4 cucharadas sabor vainilla o plain/39 gr



Aceite vegetal
1-1/2 cucharaditas



Harina refinada
1 taza



Agua
3/4 de taza



Polvo para hornear
1/2 cucharaditas



Moras azules grandes/rebanadas
5 piezas



Huevos ligeramente batidos
1 pieza

Preparación

- En un bowl grande, mezcla la harina y el polvo para hornear.
- Mezcla Enfagrow®, el huevo, 1-1/2 cucharadita de aceite y agua con un batidor o batidora eléctrica hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Refrigera por 20 minutos.
- Calienta 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén a baja temperatura. Vierte 3/4 de taza de mezcla. Agrega fresas a gusto.
- Cuando los bordes comienzan a tornarse café y la parte superior está cubierta de burbujas voltear el hotcake. Repite con la mezcla restante.
- Sirve un hot cake pequeño a tu hijo y acompáñalo con moras.

67

Recetas Nutritivas y Deliciosas



68

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Mini galletas de chispas de chocolate

Receta para 12 galletas



Enfagrow®
210ml de agua / 39g polvo



Avena Precocida
3 tazas



Mantequilla a temperatura ambiente
1/2 taza



Harina
2 tazas



Azúcar morena
1 1/2 taza



Polvo para hornear
2 cucharaditas



Huevos
2 piezas



Chispas de chocolate
2 tazas

Preparación

- Precalienta el horno a 190°. Ligeramente rocía con aceite 2 charolas para hornear.
- En un bowl grande, con una batidora eléctrica mezcla la mantequilla y la azúcar morena hasta tener una mezcla ligera y suave.
- Agrega los huevos hasta lograr una mezcla cremosa.
- En otro bowl, combina la avena, harina, polvo para hornear y sal.
- Agrega los ingredientes secos en la mezcla de la mantequilla mientras agregas la taza de Enfagrow® 3 alternando los ingredientes secos y la leche.

69

Recetas Nutritivas y Deliciosas



- Agrega las chispas de chocolate.
- Coloca cucharadas copetadas de mezcla en las charolas para hornear, dejando al menos 5 cm de distancia una de otra.
- Hornea por aproximadamente 15 min hasta que los bordes se vean dorados y el centro suave.
- Deja enfriar las galletas y repite hasta terminar con la mezcla.
- Sirve una galleta a tu bebé



70

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Paletas heladas de frutos rojos.

Receta para 8 paletas



Enfagrow®
210ml de agua / 39g polvo



Moras azules congeladas
1 taza



Fresas congeladas
1 taza



Yogurth de fresa sin azúcar
1/2 taza

Preparación

- En una licuadora, combina las fresas, moras azules, la leche Enfagrow® y tritura hasta obtener una mezcla suave.
- Agrega el yogurth y vuelve a mezclar.
- Vierte en un recipiente para paletas e inserta los palitos de paleta.
- Congela hasta que estén sólidas, por 2-4 horas hasta por 2 semanas.
- Ofrecele una paleta a tu bebé.

71

Recetas Nutritivas y Deliciosas



72

Tips

73

Tips

Recetas Nutritivas y Deliciosas

Antes de comer avísale que es la hora de la comida y llévala a lavar las manos.



Recuerda evitar azúcar añadida en los alimentos.



No olvides siempre lavar y desinfectar frutas y verduras.



Ofrécele variedad de colores en los alimentos y haz que su comida sea divertida, con esto también le ayudarás a recibir diferentes nutrientes.



Permite que tu hijo toque los alimentos, recuerda que este es un momento de aprendizaje y estimulación.



Ofrece agua natural en cada tiempo de comida, enséñale como utilizar el vaso o vasito entrenador.



Lávate las manos antes de cocinar y utiliza agua potable.



Sirve los alimentos en un plato con divisiones, así podrás servir todos los grupos de alimentos al mismo tiempo y con esto lograrás que tu hijo pruebe un poco de cada uno.



Evita el consumo de bebidas azucaradas como jugos industrializados y bebidas carbonatadas.



Establece horarios de comidas, los niños necesitan una rutina establecida para tener mejores hábitos de alimentación.



A la hora de comer evita distracciones como TV, tablet, celular, juguetes.



75



Siempre que sea posible, incluye un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida.



Respetar las señales de hambre y saciedad de tu hijo.



Coman en familia, la convivencia familiar ayuda a crear lazos. Ofrecerle una dieta correcta a tu hijo hará que el resto de la familia mejore hábitos.



Recuerda elegir tostadas de arroz que no tengan sal o especias para que puedas usarlas con alimentos dulces o saladas.



Si decides comprar crema de cacahuete o de almendra revisa en la etiqueta que no contenga algún otro ingrediente como azúcar o algún edulcorante como estevia o sucralosa.



Te recomendamos cocer las verduras al vapor, así ayudarás a mantener más nutrientes. También puedes utilizar otras opciones de cocción como al horno o cocidas.



Puedes abrir los gajos de mandarina para quitarle los huesitos, así será más fácil que tu hijo las coma.



Puedes elaborar tu propia crema de cacahuete, tendrá la ventaja que no tendrá azúcar añadida u otros ingredientes.



Medidas

- 1 taza = 240 ml
- 1 cda = 10 ml
- 1 cdita = 5 ml
- 1 reb = 1 rebanada

Consulta las instrucciones de preparación de Enfagrow® en la etiqueta

76

Recetas Nutritivas y Deliciosas



¡Enfagrow® puede formar parte de la dieta de tu bebé!



2 vasitos de 120 ml de Enfagrow® al día como parte de una dieta correcta ayudan a alcanzar los niveles recomendados de DHA y otros nutrientes de un niño de 1 a 3 años de edad.

Consulta las instrucciones de preparación de Enfagrow® en la etiqueta.

77

Recetas Nutritivas y Deliciosas



Beneficios de los ingredientes que Enfagrow® contiene

DESARROLLO MENTAL¹ MFGM² y DHA

- ✓ Apoyan el desarrollo mental:
- ✓ Con niveles más altos de DHA.
- ✓ Única con MFGM.

SISTEMA INMUNE³ Vitaminas y Minerales, POX/GOS, Biotinocano y DHA

- ✓ Menos infecciones respiratorias.
- ✓ Menos uso de antibióticos.
- ✓ Menos ausencias a la escuela.

SISTEMA DIGESTIVO⁴ PREBIÓTICOS

- ✓ Apoya su salud intestinal.
- ✓ Ayuda a tener evacuaciones más suaves y frecuentes

¹El desarrollo mental depende de diversos factores, como una nutrición y estimulación adecuadas. ²Como ingrediente añadido. Membrana del glóbulo de grasa de la leche, MFGM por sus siglas en inglés. ³Vs los primeros 5 competidores. ⁴SMAE: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.

¹Colombo J, Carlson SE, Cheatham CL, Shaddy DJ, Klering EH, Thodou J, et al. 2013;98(2):403-12. ²Ribeiro T, et al. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 54(2):288-290. ³De acuerdo a la recomendación de ingesta diaria de la AFFSA para niños de 1 a 3 años. ⁴Li F, Jin X, Liu B, Zhuang W, Scalabrín D. Follow-up Formula Consumption in 3- to 4-Year-Olds and Respiratory Infections: An RCT. Pediatrics. 2014;133(6):e1533-e40. Imágenes de referencia.

78