

## Chaufa de sangrecita

Para niños y niñas de 12 a 23 meses

(1 ración)

### Ingredientes:



### Preparación:

1. Granea el arroz.
2. Bate el huevo, agrega una pizca de sal, fríe y pica en cuadraditos.
3. Fríe en una sartén la sangrecita sancochada picada en cuadraditos y agrega la cebolla china picada.
4. Mezcla el arroz graneado con la preparación anterior y el huevo picado, luego sirve.

“No olvides lavarte las manos antes de preparar los alimentos”



## Mix de verduras

Para niños y niñas de 12 a 13 meses

(1 ración)

### Ingredientes:



### Preparación:

1. Haz un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.
2. Agrega la carne picada, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas, el choclo desgranado y el agua.
3. Una vez cocinado, añade el pan molido hasta que esté espeso.
4. Si deseas, en el último hervor agregar las pasas.
5. Sirve el mix de verduras acompañado con arroz graneado.



## Mousse de sangrecita

Familiar

(6 raciones)

### Ingredientes:



### Preparación:

1. Licúa la sangre cocida, el azúcar y la esencia de vainilla con agua.
2. Una vez licuada, agrega la harina de algarrobo o la galleta molida en forma de lluvia.
3. Sirve con tostadas o fruta picada.



Para prevenir la anemia

Recetas con

Sazón de Hierro

Para niñas y niños

Para más información, llama gratis al 113 - Salud

EL PERÚ PRIMERO



# Puré de papa con pescado

Para niños y niñas de 6 a 8 meses

(1 ración)

## Ingredientes:



## Preparación:

1. Sancocha la papa mediana y la zanahoria.
2. Aplasta con un tenedor la papa y la zanahoria sancochada.
3. Luego agrega el pescado desmenuzado sin espinas y el agua hervida.
4. Añade una cucharadita de aceite o mantequilla y mezcla todo hasta formar un puré suave.

“Dale 3 comidas y de 1 a 2 refrigerios al día y tu niño o niña crecerá con mucha energía”.



# Puré especial

Para niños y niñas de 6 a 8 meses

(1 ración)

## Ingredientes:



## Preparación:

1. Sancocha la papa y la zanahoria.
2. Cuando estén cocidas, aplástalas bien con un tenedor y agrega la sangrecita sancochada.
3. Luego, añade 6 cucharadas de caldo o agua hervida.
4. Añade una cucharadita de aceite o mantequilla y mezcla todo hasta formar un puré suave.

“La sangrecita es un alimento con hierro de fácil absorción en nuestro cuerpo y ayuda a prevenir la anemia”.

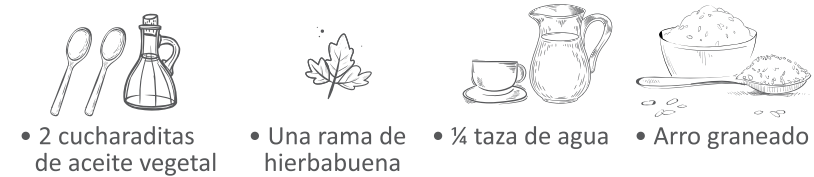
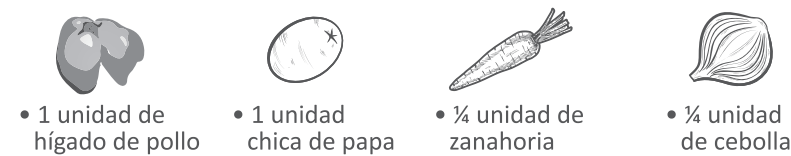


# Hígado primavera

Para niños y niñas de 9 a 11 meses

(1 ración)

## Ingredientes:



## Preparación:

1. Haz un aderezo con el aceite y la cebolla
2. Agrega la papa y la zanahoria en cuadraditos. Agrega el agua y deja que cocine.
3. Añade el hígado cortado en cuadraditos.
4. Al final, agrega una rama de hierbabuena.
5. Mezcla con arroz graneado y sirve.



# Ají de pescado

Para niños y niñas de 9 a 11 meses

(1 ración)

## Ingredientes:



## Preparación:

1. Sancocha el pescado, retira las espinas y desmenuza. Guarda el caldo.
2. Licua la zanahoria y el pan, con el caldo.
3. En una olla, fríe la cebolla picada en cuadraditos, agrega el licuado y el pescado desmenuzado.
4. Remueve hasta que tenga una consistencia espesa.
5. Sirve el ají de pescado acompañado de la papa sancochada picada en cuadraditos.

