

DESAYUNOS FÁCILES Y DELICIOSOS CON



AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

Nestlé
Baby & me

PAPILLA DE MANGO

🕒 10 Minutos | 🍲 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 2/3 tazas de agua (160g)
- 1 mango de azúcar pequeño pelado, picado en trozos (60g)
- 4 cucharadas rasas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Calcio mg	111.4	11.4
Hierro mg	7.6	0.1
Vitamina A ug	157.4	32.4

PREPARACIÓN:

1. Añadir todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licuar todos los ingredientes hasta que quede bien integrado.
3. Servir la papilla en el plato favorito de tu pequeño y decora a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

COMPOTA DE PERA ASADA

🕒 15 Minutos | 🍲 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 1/2 pera madura sin piel
- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**
- 1/4 de taza de la leche que tome el niño

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Calcio mg	170.7	70.7
Hierro mg	7.7	0.2
Vitamina A ug	143.9	18.9

PREPARACIÓN:

1. Envolver la pera en aluminio y poner a asar directamente en sartén durante 3 minutos (o hasta que ablande).
2. Triturar la pera con un tenedor.
3. Añadir la leche y el **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**.
4. Revolver hasta obtener una textura cremosa.
5. Servir y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

PAPILLA DE UVA

🕒 5 Minutos | 🥣 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**
- 1/2 de taza de uvas rojas, sin semillas (100g)
- 1/4 de taza de agua hervida

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Calcio mg	116.4	16.4
Hierro mg	7.8	0.3
Vitamina A ug	130	5

PREPARACIÓN:

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licuar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Pasar por el colador para retirar residuos de cáscaras.
4. Servir en un plato hondo y decorar a tu gusto (no usar uvas enteras en la decoración sino cortadas a la mitad).

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

COMPOTA DE BANANO Y CIRUELA

🕒 11 Minutos | 🍲 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**
- 4 cucharadas agua fría
- 1 ciruela mediana cortada en trozos
- 1/2 banano pelado y cortado en trozos

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8,3	0,8
Zinc (mg)	0,93	0,18
Vitamina A (ER)	139,4	14,4

PREPARACIÓN:

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licuar hasta integrar bien.
3. Pasar la mezcla por un colador.
4. Servir la compota y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

PAPILLA FRESCA DE FRUTAS

🕒 12 Minutos | 🍲 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 1/2 manzana verde sin piel cortada en trozos (80g)
- 1/2 durazno cortado en trozos (60g)
- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**
- 1/4 de vaso de la leche que tome el niño

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8,1	0,6
Zinc (mg)	0,97	0,22
Vitamina A (ER)	155,4	30,4

PREPARACIÓN:

1. Llevar todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licuar todo hasta obtener una mezcla cremosa (40 segundos aproximado).
3. Servir y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

COLADA DE GUAYABA Y GUINEO

🕒 5 Minutos | 🍲 2 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 1 guayaba madura pequeña (60g)
- 1 Guineo previamente cocido (80g)
- 8 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel**
- 1/2 Taza de leche (60ml)

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8,2	0,7
Zinc (mg)	1,3	0,55
Vitamina A (ER)	157	32

PREPARACIÓN:

1. Agregar a la licuadora el guineo, la guayaba, el **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel** y la leche.
2. Licuar hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Pasar la mezcla por un colador para remover las semillas.
4. Llevar la preparación al fuego por 2 minutos o hasta que hierva.
5. Dejar que enfríe.
6. Servir y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

COMPOTA DE GRANADILLA

🕒 4 Minutos | 🍲 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 2 Granadillas grandes
- 4 Cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel**

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	9,3	0,48
Zinc (mg)	2,3	0,08
Vitamina A (ER)	181	36,8

PREPARACIÓN:

1. Abre las granadillas.
2. Pásalas por un colador para retirar las semillas.
3. Mezclar el **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel** con el jugo de granadilla hasta integrar bien.
4. Servir y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

PAPILLA ALEGRÍA

🕒 15 Minutos | 🥣 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 1/2 banano pelado y cortado en trozos (60g)
- 2 cucharadas de jugo de manzana (40ml)
- 2 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel**

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8,2	0,7
Zinc (mg)	0,9	0,1
Vitamina A (ER)	139,4	14,4

PREPARACIÓN:

1. Convertir el banano en puré.
2. Mezclar el puré de banano con el jugo de fruta y el **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel** hasta integrarse bien y quedar con la textura de una crema.
3. Servir y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

COLADA DE PLÁTANO MADURO

🕒 9 Minutos | 🥣 2 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
6
meses

INGREDIENTES:

- 1/2 plátano bien maduro (100g)
- 1 vaso de agua (180g)
- 8 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales**

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8	0,5
Zinc (mg)	0,8	0,1
Vitamina A (ER)	179	54

PREPARACIÓN:

1. Cocinar el plátano maduro con la taza de agua por 5 minutos.
2. Agregar a la licuadora junto a el **Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales**.
3. Licuar hasta integrar bien.
4. Dejar enfriar la colada.
5. Servir y decorar a tu gusto.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

TROCITOS DE FRUTAS



🕒 10 Minutos | 🥣 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
12
meses

INGREDIENTES:

- 1/2 Kiwi pelado y cortado en cubos pequeños (40g)
- 1/4 de manzana verde cortada en cubos pequeños (40g)
- 1/4 de banano cortado en rodajas (30g)
- 2 cucharadas de yogurt que tome el niño (40g)
- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Banano y Manzana**

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8,1	0,6
Zinc (mg)	1,03	0,23
Vitamina A (ER)	145,5	20,5

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un tazón todas las frutas picadas.
2. Revolver el yogurt con las cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Banano y Manzana** hasta integrar.
3. Bañar la fruta con la salsa.
4. Servir y consumir.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

WAFFLES DE VAINILLA CON FRESAS Y MIEL

🕒 12 Minutos | 🍲 4 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
12
meses

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina de trigo previamente cernida
- 1 cucharadita de aceite (4ml)
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche que tome tu hijo (125 ml)
- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**
- 4 fresas frescas partidas a mitad
- 1 cucharada de miel

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	12	4,5
Zinc (mg)	3	2,25
Vitamina A (ER)	214,9	89,9

PREPARACIÓN:

1. Añadir la leche, el huevo, la harina y el **NESTUM®** a un tazón.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien.
3. Calentar la waflera y pasar un poco de aceite con brocha.
4. Agregar un poco de la mezcla a la waflera.
5. Cocinar hasta que la waflera indique que esta listo (5 min aproximadamente).
6. Servir el waffle en un plato y añadir las fresas y la miel.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

AREPITAS

🕒 25 Minutos

🍲 4 porción

📊 Dificultad Baja



Desde
12
meses

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 5 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**
- 1 cucharada de aceite (14ml)

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	8,4	0,9
Zinc (mg)	1,45	0,7
Vitamina A (ER)	213,5	88,5

PREPARACIÓN:

1. Agregar en un tazón el huevo y el **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**
2. Mezclar los ingredientes hasta integrar bien.
3. Armar 4 arepas con la mezcla.
4. Calentar el aceite y colocar las arepas.
5. Dorar las arepas por ambos lados.
6. Servir en el plato preferido de tu hijo.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

OMELETTE VAINILLA

🕒 14 Minutos | 🍳 1 porción | 📊 Dificultad Baja



Desde
12
meses

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 2 Cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**
- 1/2 cucharada de aceite (4ml)

Aporte nutricional	con NESTUM®	sin NESTUM®
Hierro (mg)	4,7	0,85
Zinc (mg)	1,1	0,7
Vitamina A (ER)	151	88,5

PREPARACIÓN:

1. Batir el huevo en un tazón.
2. Agregar el **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla** e integrar bien.
3. Calentar el aceite en un sartén a fuego medio.
4. Agregar la mezcla del huevo, cocinar hasta que esté bien seco por encima.
5. Doblar con cuidado con la ayuda de una espátula.
6. Servir y consumir.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.

DELICIA DE DURAZNO



5 Minutos



1 porción



Dificultad Baja



INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de **CERELAC®**
- 1 durazno maduro, sin pepa cortado en trozos
- 1/2 taza de agua

Aporte nutricional	con CERELAC®	sin CERELAC®
Hierro (mg)	7,98	0,48
Zinc (mg)	0,88	0,08
Vitamina A (ER)	161,8	36,8

PREPARACIÓN:

1. Llevar todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licuar hasta conseguir una mezcla de consistencia espesa.
3. Sirve en un recipiente y decora con pequeños trozos de durazno.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.



te acompaña en su alimentación complementaria con cereales infantiles adecuados a su edad:

Con **HIERRO**,
que contribuye
al normal
desarrollo
cognitivo

Con
Probióticos

Con más de 10
**VITAMINAS Y
MINERALES**

MARCA
#1 DE CEREALES
INFANTILES
RECOMENDADA POR
PEDIATRAS*

*Según estudio de Melis, Marzo 2021



Encuentra deliciosas, prácticas
y nutritivas recetas en:



@babyandmeco



Babyandmeco



www.babyandme.nestle.co

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño, estos productos son un alimento complementario de la leche materna a partir de los 6 meses o de la edad indicada en el empaque. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. Como los bebés crecen a ritmos diferentes, consulta con tu profesional de salud el momento apropiado en que tu bebé debería comenzar a recibir alimentos complementarios.