

# Deliciosas RECETAS con



Bifidus B<sup>L</sup>  
HIERRO+

Nestlé  
Baby & me

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.



# Papilla DE VERDURAS Y POLLO

2 porciones

10 Minutos

Dificultad Baja

## INGREDIENTES:

- 3 unidades de arbolitos de brócoli
- 3 habichuelas partidas a la mitad
- 1 cucharada de pechuga de pollo cortada en cubos pequeños
- 160 ml de agua
- 4 cucharadas de Cereal infantil **NESTUM® Arroz**

## PREPARACIÓN:

- En una olla agregar el agua, llevar a fuego medio, poner el pollo, el brócoli y las habichuelas, dejar por 8 minutos.
- Retirar y poner la preparación en la licuadora, agregar el **Cereal NESTUM® Arroz** y licuar hasta integrar bien.
- Servir enseguida.



### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	2% VD*	33% VD*
Zinc	3% VD*	15% VD*
VITAMINA A	2% VD*	17% VD*

\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.



A partir de  
los 6 meses



# Papilla DE PAPA CRIOLLA Y ARROZ

🍴 1-2 porciones

🕒 10 Minutos

📊 Dificultad Baja

## INGREDIENTES:

- 3 unidades de papa criolla pequeñas
- 4 cucharadas de **Cereal infantil NESTUM® Arroz**
- 160 ml de la leche que toma el niño

## PREPARACIÓN:

- Pelar y cocinar las papas criollas al vapor. Cuando estén blanditas retirar y triturar con un tenedor agregando poco a poco la leche que toma el niño y el **Cereal Infantil NESTUM® Arroz**, así hasta obtener una papilla suave.
- Servir enseguida.



### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	6% VD*	Hierro: 37% VD*
ZINC	20% VD*	Zinc: 32% VD*
VITAMINA A	13% VD*	Vit. A: 28% VD*

\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.

**1<sup>er</sup>**  
**Mi**  
**Cereal**

**A partir de**  
**los 6 meses**



# Cornillitos

## EN SALSA BLANCA

2 porciones

20 Minutos

Dificultad Baja

### INGREDIENTES:

- ½ taza de tornillitos previamente cocinados
- Para la salsa:**
- 2 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales**
- 100 ml de la leche que toma el niño

### PREPARACIÓN:

- De la salsa: Mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien. Llevar al fuego, dejar que hierva, agregar la salsa a los tornillitos.
- Servir enseguida.



### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	8% VD*	24% VD*
ZINC	17% VD*	20% VD*
VITAMINA A	7% VD*	15% VD*

\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.





2 porciones

5 Minutos

Dificultad Baja

# Compota DE BANANO Y CIRUELA

## INGREDIENTES:

- ¼ banano pelado
- 1 ciruela dulce pequeña pelada
- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo Miel**
- 160 ml de agua

## PREPARACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes hasta integrar bien.
- Servir enseguida.

### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	3% VD**	33% VD**
ZINC	2% VD**	10% VD**
VITAMINA A	1% VD**	17% VD**



\*\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

\*Estos productos no son bajos en calorías. Ver información nutricional sobre contenido de calorías y azúcares. Contiene 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. Material entregado a través de profesionales de la salud.

A partir de los

**6**  
Meses



# Galletas DE PERA

 2 porciones

 15 Minutos

 Dificultad Baja

## INGREDIENTES:

- 1 pera pelada, cocinada y hecha puré
- 2 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo miel**
- 3 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de aceite

## PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 180°C/360°F.
- Mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien.
- Poner la mezcla con una cuchara en una lata para horno y hornear hasta que estén doradas.
- Dejar enfriar.
- Servir enseguida.

### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	6% VD**	23% VD**
ZINC	17% VD**	23% VD**
VITAMINA A	0% VD**	8% VD**



A partir de los

**6**  
Meses

\*\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

\*Estos productos no son bajos en calorías. Ver información nutricional sobre contenido de calorías y azúcares. Contiene 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. Material entregado a través de profesionales de la salud.



# Papilla DE ESPINACA Y BANANO

🍴 2 porciones

🕒 10 Minutos

📊 Dificultad Baja

## INGREDIENTES:

- 3 hojas de espinacas bien lavadas
- ½ banano pelado y cortado en rodajas
- 4 cucharadas de **Cereal Infantil NESTUM® Trigo con frutas**
- 160 ml de agua

## PREPARACIÓN:

- Cocinar la espinaca en el agua sugerida por 2 minutos. Cuando pase el tiempo, retirar y licuar agregando poco a poco el **Cereal Infantil NESTUM® Trigo con Frutas** y el banano, así hasta obtener una papilla suave.
- Servir enseguida.



### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	4% VD*	35% VD*
ZINC	4% VD*	13% VD*
VITAMINA A	12% VD*	28% VD*

\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.





# Omelette

## VAINILLA

 1 porciones

 10 Minutos

 Dificultad Baja

### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 cucharada de **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**
- ½ cucharadita de aceite

### PREPARACIÓN:

- En un tazón, batir el huevo y agregar el **Cereal Infantil NESTUM® Vainilla**, batir hasta integrar bien.
- Untar con el aceite una sartén de teflón y limpiar con una servilleta para quitar los residuos. Calentar la sartén a fuego medio.
- Agregar la mezcla del huevo, dejar hasta que esté bien seco por encima y doblar con cuidado.
- Servir enseguida.



### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Con NESTUM®
HIERRO	11% VD*
ZINC	30% VD*
VITAMINA A	28% VD*

\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.





# Batido DE NARANJA Y ZANAHORIA CON CERELAC®

🍷 1 porciones

🕒 5 Minutos

📊 Dificultad Baja

## INGREDIENTES:

- ½ Zanahoria
- 2 cucharadas de **Cereal Infantil CERELAC®**
- 100 ml de Jugo de Naranja natural

## PREPARACIÓN:

- En la licuadora poner la zanahoria, el jugo de naranja y el **Cereal Infantil CERELAC®**
- Licuar hasta integrar bien.
- Servir en seguida

### Aporte de nutrientes por porción en esta receta

	Sin NESTUM®	Con NESTUM®
HIERRO	7,5% VD*	22% VD*
ZINC	7% VD*	26,7% VD*
VITAMINA A	150% VD*	204% VD*



A partir de los

**24**  
Meses

\*Del valor diario (VD) de referencia de rotulado nutricional para niños entre 6 meses y 4 años.

Consiente a tu hijo con nutritivas y deliciosas recetas con **NESTUM**<sup>®</sup>, cereales infantiles fortificados:

Con 15 VITAMINAS Y MINERALES

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

Con Probióticos

Adecuados para cada edad de tu hijo

DESCUBRE TIPS Y DELICIOSAS RECETAS EN:

[www.babyandme.nestle.co](http://www.babyandme.nestle.co)



Baby and Me Co

Se recomienda que el niño haya probado por separado, al menos por tres días consecutivos, cada uno de los ingredientes que hacen parte de las recetas, antes de mezclarlos.

\*\*Junto con una alimentación balanceada y actividad física regular.

**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. Material entregado a través de profesionales de la salud.