



Aliméntalo  
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!

1

Desayuno

Recetas  
Nutritivas  
y Deliciosas



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

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Enfagrow®</b><br>120 ml          | <b>Huevo</b><br>½ pieza         |
| <b>Jitomate chico</b><br>1 pieza    | <b>Galletas</b><br>6 piezas     |
| <b>Pera en cuadritos</b><br>½ pieza | <b>Aceite vegetal</b><br>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®.**

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>Enfagrow®</b><br>120 ml    | <b>Queso panela</b><br>20 g        |
| <b>Champiñones</b><br>½ taza  | <b>Tortilla de maíz</b><br>1 pieza |
| <b>Melón picado</b><br>½ taza | <b>Aguacate</b><br>1 rebanada      |

**Preparación**

- Lava y desinfecta los champiñones.
- Rebánalos y ponlos a cocer en una 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.**

- |                                            |                                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Enfagrow®</b><br>120 ml                 | <b>Pollo molido</b><br>15 g       |
| <b>Zanahoria picada y cocida</b><br>½ taza | <b>Avena natural</b><br>1/3 sobre |
| <b>Manzana roja en cuadritos</b><br>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®.**

- |                            |                                                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Enfagrow®</b><br>120 ml | <b>Avena natural</b><br>1/3 sobre                     |
| <b>Plátano</b><br>½ pieza  | <b>Crema de cacahuete sin azúcar</b><br>½ cucharadita |
| <b>Huevo</b><br>½ pieza    | <b>Fresas al gusto</b>                                |

**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®.**

- |                                      |                                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Brócoli cocido</b><br>½ taza      | <b>Amaranto tostado</b><br>2 cucharadas |
| <b>Papaya picada</b><br>½ taza       | <b>Aceite de oliva</b><br>½ cucharadita |
| <b>Pechuga de pavo</b><br>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

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<br>1/4 de taza |  | Pasta de moños<br>1/2 taza      |
|  | Plátano tabasco<br>1/2 pieza                             |  | Aceite vegetal<br>1 cucharadita |
|  | Carne molida<br>30 g                                     |  | Consomé de pollo<br>1 litro     |

**Preparación Sopa**

- En un sartén fríe la sopita con 1/2 cdita 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<br>3 piezas          |  | Quinoa cocida<br>1/4 taza |
|  | Cóctel de frutas<br>1/2 taza |  | Aguacate<br>1/3 pieza     |
|  | Salmón<br>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<br>1/2 pieza |  | Tortilla de maíz<br>1 pieza     |
|  | Moras<br>1/4 taza                |  | Aceite vegetal<br>1 cucharadita |
|  | Frijoles de la olla<br>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<br>al gusto             |  | Mantequilla<br>1 cucharada grande   |
|  | Molida de pollo<br>30g       |  | Manzana chica                       |
|  | Pasta de coditos<br>1/2 taza |  | Yoghurt sin azúcar<br>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<br>1/2 taza |  | Arroz rojo con chicharos<br>1/4 taza |
|  | Naranja en gajos<br>1 pieza     |  | Aceite<br>1 cucharadita              |
|  | Huevo<br>1 pieza                |  | Lentejas cocidas<br>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.



### 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 cuadritos.

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.



### 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 hummus y zanahoria

42

Recetas Nutritivas y Deliciosas



## Calabazas con queso panela, elotitos y aguacate + Mandarina.



### 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.



### 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 apartalo 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®



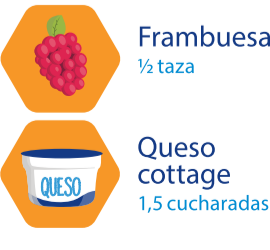
Camote al horno con carne molida

46

Recetas Nutritivas y Deliciosas



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



### 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.
- Ayúdalo 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, sazónala la cebolla picada y el jitomate.
- Agrega los nopales, el pollo deshebrado y revuélvelo.

#### 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 espolvoree 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**  
¾ 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**  
¾ de taza



**Polvo para hornear**  
½ 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 ¾ 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  
½ taza



**Harina**  
2 tazas



**Azúcar morena**  
1 ½ 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



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**  
½ 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 MENTAL<sup>1</sup> MFGM<sup>2</sup> y DHA

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

### SISTEMA INMUNE<sup>3</sup> Vitaminas y Minerales, POX/GOS, Biotinocano y DHA

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

### SISTEMA DIGESTIVO<sup>4</sup> PREBIÓTICOS

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

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

<sup>1</sup>Colombo J, Carlson SE, Cheatham CL, Shaddy DJ, Klering EH, Thodou JM, et al. 2013;98(2):403-12. <sup>2</sup>Ribeiro T, et al. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 54(2):288-290. <sup>3</sup>De acuerdo a la recomendación de ingesta diaria de la AFFSA para niños de 1 a 3 años. <sup>4</sup>Li F, Jin X, Liu B, Zhuang W, Scalabrini 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