¿Qué voy a cocinar hoy?

Menú PARA LOS MÁS pequeños

Gerber

A partir de 6 meses

Recetas Nestlé

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Guayabitas con ciruela

15 minutos

2 porciones

Ingredientes

- ❑ **1 guayaba chica**
- ❑ **½ frasco de Papilla GERBER® Cosecha Natural Ciruela Pasa (56.5 g)**
- ❑ **1 cucharadita de chayote, cocido y cortado en cubos pequeños**

Preparación

1 Corta la guayaba por la mitad y con ayuda de una cuchara retira las semillas de cada una.

2 En una olla pequeña, calienta agua y cuando comience a hervir agrega las guayabas y cocina un par de minutos hasta que se ablanden. Retíralas del agua y espera a que se enfríen.

3 Rellena cada guayaba con **Papilla GERBER® Cosecha Natural Ciruela Pasa** y agrega chayote cocido sobre cada una.

CONSEJO CULINARIO:
Cuando compres guayabas, selecciona las que tienen una coloración amarilla fuerte, estén suaves y firmes al tacto.

CONSEJO NUTRICIONAL:
Consume guayaba para elevar el consumo de vitamina C en tu dieta.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Manzanita rellena

15 minutos

1 porción

Ingredientes

- ❑ **1 manzana verde**
- ❑ **½ frasco de Papilla GERBER® Cosecha Natural Durazno (56.5 g)**
- ❑ **2 cucharaditas de Cereal GERBER® Avena**
- ❑ **1 cucharadita de amaranto**

Preparación

1 Ahueca la manzanita por la parte de arriba con ayuda de una cuchara para obtener la pulpa.

2 Mezcla la pulpa de la manzana con la **Papilla GERBER® Cosecha Natural Durazno**.

3 Agrega 1 cucharadita de **Cereal GERBER® Avena**, rellena la manzana con la mezcla y espolvorea amaranto.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes sustituir la manzana por una pera.

CONSEJO NUTRICIONAL:
Toma agua a diario.

TUS COMPLEMENTOS NATURALES ADECUADOS

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Molletito de pollo con verduras

15 minutos

1 porción

Ingredientes

- ❑ **½ bollito de pan blanco**
- ❑ **2 cucharaditas de Papilla GERBER® Veggie Fruit, Pera, Zanahoria y Chícharo**
- ❑ **1 hojita de lechuga romana, desinfectada**
- ❑ **10 g de aguacate, hecho puré**
- ❑ **1 cucharadita de pollo, cocido y deshebrado**

Preparación

1 Calienta el pan por ambos lados hasta que dore ligeramente, mezcla la **Papilla GERBER® Veggie Fruit, Pera, Zanahoria y Chícharo** con el aguacate.

2 Coloca la hoja de lechuga sobre el bollito y unta la mezcla anterior, decora con el pollo deshebrado.

3 Sirve y disfruta.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes sustituir el pollo por carnita de res deshebrada.

CONSEJO NUTRICIONAL:
El aguacate contiene omega 3.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

Pop bowl de frutas

15 minutos

1 porción

Ingredientes

- ☐ **½ fresa desinfectada y cortada en cubitos**
- ☐ **¼ pera, cortada en cubitos**
- ☐ **1 frasco de Papilla GERBER® Cosecha Natural Plátano (133 g)**
- ☐ **2 cucharadas de Cereal GERBER® Arroz y Avena, ya preparado**

Preparación

1 Corta 2 fresas en cubitos muy pequeños.

2 Corta ¼ de pieza de pera en cubitos muy pequeños. Vierte en un tazoncito la **Papilla GERBER® Cosecha Natural Plátano** y agrega a los costados la fresa y la pera.

3 Prepara ½ porción de **Cereal GERBER® Arroz y Avena**, sirve en un baby bowl por separado para acompañar el pop bowl de frutas.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes sustituir la manzana por una pera.

CONSEJO NUTRICIONAL:
Utiliza leche materna o la leche recomendada por tu profesional de la salud.

TUS COMPLEMENTOS NATURALES ADECUADOS

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Platanito con quinoa, pollo y chayote

15 minutos

2 porciones

Ingredientes

- ❑ **1 cucharadita de crema de cacahuate, sin azúcar**
- ❑ **2 cucharadas de Cereal GERBER® Trigo Miel**
- ❑ **½ pieza de plátano**
- ❑ **2 cucharadas de quinoa, inflada**
- ❑ **2 cucharadas de chayote, cocido**
- ❑ **40 g de pechuga de pollo, cocida y deshebrada**

Preparación

1 Mezcla la crema de cacahuate con el **Cereal GERBER® Trigo Miel**.

2 Cubre el plátano con la preparación anterior y pasa por la quinoa inflada. Corta en rodajitas delgadas.

3 Sirve la mitad de las rodajitas de plátano en un platito y acompaña con la mitad del chayote y pollo cocido.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes utilizar otras frutas para usar la cubierta de cacahuate con cereal y quinoa, es una excelente opción como refrigerio para llevar.

CONSEJO NUTRICIONAL:
El plátano da energía ya que contiene carbohidratos.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

Tazoncito de fruta con yogurt

10 minutos

1 porción

Ingredientes

- ❑ **1 tazón de GERBER® Cosecha Natural Manzana Yogurt (115 g)**
- ❑ **2 cucharaditas de mango, cortado en cubos**
- ❑ **2 cucharaditas de pera, cortada en cubos**
- ❑ **¼ cucharadita de amaranto**

Preparación

1 Coloca sobre el **GERBER® Cosecha Natural Manzana Yogurt**, el mango cortado en cubos, la pera y el amaranto.

2 Sirve el tazón.

3 Ofrece y disfruta.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes sustituir los gajos de naranja por gajos de mandarina.

CONSEJO NUTRICIONAL:
La pera aporta fibra a tu dieta.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Cevichito de pescado con frutas

15 minutos

1 porción

Ingredientes

- ❑ **2 cucharadas de zanahoria, rallada**
- ❑ **2 cucharadas de mango, cortado en cubitos**
- ❑ **1 fresa, desinfectada y cortada en cubitos**
- ❑ **½ frasco de Bebida GERBER® Toque de fruta Agua y Pera (87.5 ml)**
- ❑ **½ filete de pescado, cocido y desmenuzado**
- ❑ **½ frasco de Papilla GERBER® Cosecha Natural Chayote (56.5 g)**
- ❑ **1 rebanada de pan de caja integral**

Preparación

1 En un recipiente, mezcla la zanahoria con el mango y la fresa.

2 Agrega ½ frasco de **Bebida GERBER® Toque de fruta Agua y Pera**. Mezcla con los demás ingredientes.

3 Añade el pescado blanco cocido y desmenuzado sobre la preparación. Calienta un frasco de **Papilla GERBER® Cosecha Natural Chayote**, sirve en un trastecito aparte. Corta en tiritas el pan de caja integral para acompañar.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes sustituir el pescado por champiñones.

CONSEJO NUTRICIONAL:
Escoge los alimentos de origen animal que tengan poca grasa visible.

TUS COMPLEMENTOS NATURALES ADECUADOS

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

Chayotito relleno

10 minutos

2 porciones

Ingredientes

- ❑ **1 chayote, partido por la mitad a lo largo y cocido**
- ❑ **1 frasco de Papilla GERBER® Cosecha Natural Zanahoria (113 g)**
- ❑ **20 g de pechuga de pollo, asada y cortada en cubos pequeños**

Preparación

1 Con ayuda de una cuchara, ahueca cada mitad de chayote. Lo que obtengas de ahuecarlo, pícalo finamente.

2 Calienta la **Papilla GERBER® Cosecha Natural Zanahoria** y mezcla con el chayote picado.

3 Rellena cada mitad de chayote con la preparación anterior. Coloca trocitos de pollo sobre los chayotes y utiliza al momento.

CONSEJO CULINARIO:
Utiliza una cuchara parisien para ahuecar fácilmente frutas y verduras.

CONSEJO NUTRICIONAL:
Consume chayote para elevar la ingesta de hierro.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Huevito relleno

10 minutos

1 porción

Ingredientes

- ❑ **½ huevo cocido, pelado (23 g)**
- ❑ **2 cucharaditas de Papilla GERBER® Cosecha Natural Zanahoria**

Preparación

1 Retira la yema del huevito y reserva.

2 Rellena el huevito con la **Papilla GERBER® Cosecha Natural Zanahoria**.

3 Ofrece y disfruta.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes agregar unos trocitos calabacita cocida.

CONSEJO NUTRICIONAL:
La zanahoria aporta fibra a tu dieta.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Puré de verduras y pollo

10 minutos

2 porciones

Ingredientes

- ❑ **1 frasco de Papilla GERBER® Comidita Casera Res con Verduras y Arroz (133 g)**
- ❑ **4 cucharaditas de Cereal GERBER® 4 Cereales**
- ❑ **1 cucharadita de chayote, cocido y picado finamente**
- ❑ **1 cucharadita de pollo cocido, deshebrado finamente y troceado**

Preparación

1 Mezcla la **Papilla GERBER® Comidita Casera Res con Verduras y Arroz** con el **Cereal GERBER® 4 Cereales**.

2 Calienta un par de segundos para templar.

3 Sirve en un bowl pequeño y agrega el chayote cocido y el pollo sobre el puré.

CONSEJO CULINARIO:
Calienta a baño María o un par de segundos en el horno de microondas.

CONSEJO NUTRICIONAL:
Elige preparaciones como asado, hervido, horneado, pochado, ya que no utilizas grasas.

TUS COMPLEMENTOS NATURALES ADECUADOS

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Sopita de letras con aguacate

10 minutos

1 porción

Ingredientes

- ½ frasco de Sopita del Día GERBER® Sopa de Pasta y Verduras (66.5 g)
- 15 g de aguacate
- 1 cucharadita de calabacita, rallada

Preparación

1 Mezcla la **Sopita del Día GERBER® Sopa de Pasta y Verduras** con el aguacate.

2 Sirve y decora con la calabacita rallada.

3 Ofrece y disfruta.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes sustituir el aguacate por trocitos de plátano.

CONSEJO NUTRICIONAL:
El aguacate es rico en vitamina K.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

Ciruela con cereal de arroz y avena

10 minutos

2 porciones

Ingredientes

- ❑ **3 cucharaditas de Cereal GERBER® Arroz y Avena**
- ❑ **¼ taza de leche, a temperatura ambiente**
- ❑ **1 frasco de Papilla GERBER® Cosecha Natural Ciruela Pasa (113 g)**
- ❑ **½ pieza de plátano dominico, picado finamente**

Preparación

1 Prepara el **Cereal GERBER® Arroz y Avena** mezclando con la leche hasta integrar por completo.

2 En un tazón pequeño, vierte la mitad de la preparación de cereal y la mitad de un frasco de **Papilla GERBER® Cosecha Natural Ciruela Pasa**, cuidando no mezclar para diferenciar los dos colores.

3 Agrega la mitad del plátano cortado en cubitos distribuyendo sobre la preparación.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes utilizar alguna otra fruta que tengas en casa, sólo es importante cuidar el tamaño en que la cortemos.

CONSEJO NUTRICIONAL:
El plátano aporta potasio a tu dieta.

TUS COMPLEMENTOS NATURALES ADECUADOS

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Natilla de manzana

10 minutos

2 porciones

Ingredientes

- ❑ **1 frasco de Papilla GERBER® Mi Postrecito Manzana y Canela (132 g)**
- ❑ **4 cucharadas de Cereal GERBER® Avena**
- ❑ **4 cucharadas de leche**
- ❑ **3 moras azules**

Preparación

1 En una olla calienta la **Papilla GERBER® Mi Postrecito Manzana y Canela** con el **Cereal GERBER® Avena** y la leche hasta espese ligeramente.

2 Sirve la natilla en vasitos y refrigera.

3 Decora la natilla con las moras y sirve.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes agregar trocitos de manzana.

CONSEJO NUTRICIONAL:
La manzana aporta fibra.

TUS COMPLEMENTOS NATURALES ADECUADOS

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

A partir de 6 meses

Volcancito de banana

10 minutos

1 porción

Ingredientes

- ❑ **1 clara de huevo**
- ❑ **½ plátano**
- ❑ **3 cucharadas de Cereal GERBER® Avena**
- ❑ **½ plátano, cortado en rebanadas**
- ❑ **6 moras azules**

Preparación

1 Mezcla la clara de huevo con el **Cereal GERBER® Avena** y el plátano hasta formar una pasta.

2 Vierte la mezcla en una flanera y calienta en el microondas en 3 lapsos de 15 segundos.

3 Sirve, decora con las rebanadas de plátano y las moras azules.

CONSEJO CULINARIO:
Puedes agregar cubitos de manzana a la mezcla.

CONSEJO NUTRICIONAL:
El plátano es fuente de potasio.

TU COMPLEMENTO NATURAL ADECUADO

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.
Recuerda incluir alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

ESCUELA DEL sabor

Aprende los mejores trucos y técnicas, así como consejos culinarios y tips para cocinar.

ENTRA EN

www.recetasnestle.com.mx/escuela-de-sabor

Recetas Nestlé .com.mx

Publicado y editado por: Marcas Nestlé S.A. de C.V.
Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

D.R.© Marcas Nestlé S.A. de C.V.
Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

GERBER® y sus diseños son marcas registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

Realización:
RECETAS NESTLÉ®
Karen Hernández
Yamel Barrera
Fernanda González
Paulina Moneda

Desarrollo y degustación de recetas:
CENTRO CULINARIO RECETAS NESTLÉ®
Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Miguel Martínez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Gabriel Rodríguez
Sub chef Carmen Rosas
Sub chef Eduardo Mayoral

Fotografía:
CRAFT WW
PUBLICIS

Estilo y ambientación fotográfica:
Mariana Ortega
CRAFT WW
PUBLICIS

Arte y diseño gráfico
Fernanda González
Fátima Lombera

¿Qué voy a cocinar hoy?

Recetas Nestlé .com.mx

DESCUBRE MÁS RECETAS EN: