

• RECETARIO •

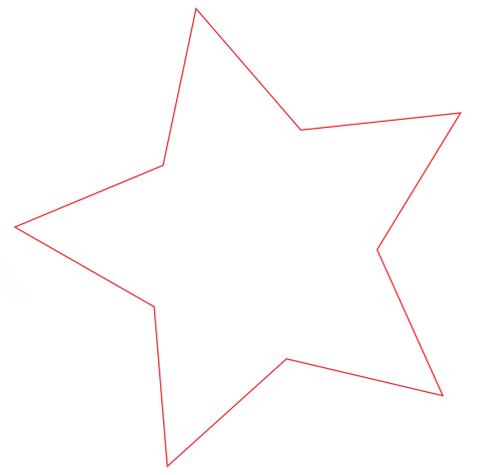
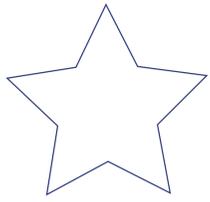


CRECER



SIN AZÚCAR
añadido*

Bebelac Crecer. Alimento en polvo a base de sólidos de leche, a partir de 3 años.*Sin sacarosa añadida.



CRECER



★ ¡CRECER ES UNA GRAN AVENTURA!



SIN AZÚCAR
añadido*

+ HIERRO**

+ CALCIO***



CRECER
LECHE FORTIFICADA

A partir de 3 años

- Vitamina D
- Calcio
- Vitamina A
- Zinc
- Proteína

Peso neto 800 g e

Alimento en polvo a base de sólidos de leche, a partir de 3 años
Aviso importante: la leche materna es el mejor alimento para el lactante

SIN AZÚCAR
añadido*



Bebelac Crecer. Alimento en polvo a base de sólidos de leche, a partir de 3 años.

*Sin sacarosa añadida **Enriquecida con hierro ***Fortificada con calcio



CRECER



Sabemos que lo que más te importa es verlo crecer **SANO, SEGURO Y FELIZ.**

Te presentamos 8 recetas deliciosas para preparar con tu pequeño y **Bebelac CRECER**, enriquecida con **HIERRO**, fortificada con **CALCIO** y lo mejor: **¡SIN AZÚCAR AÑADIDO*!**

Porque sabemos que los mejores instantes de su día, los viven juntos.

Desarrollado por MSc. Gabriela Peré, Nutricionista - Dietista, Jefe de Nutrición del Complejo Hospitalario Alejandro Mann.



01



BATIDO DE FRUTILLA, BANANA Y CHÍA



• Ingredientes

- 200 ml de Bebelac CRECER = 180 ml de agua + 2 cucharadas
- ½ banana (45 g)
- 5 frutillas (200 g)
- 1 cucharada de chía o linaza
- Hielo al gusto

• Procedimiento

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa durante 45 segundos.
3. Sirve inmediatamente.



02



PANCAKE CON BANANO

• Ingredientes

- 1 huevo (60 g)
- 1 taza de harina (140 g)
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ taza de Bebelac CRECER (150ml). 150 ml de Bebelac CRECER = 135 ml de agua + 1.5 cucharadas
- 2 cucharadas de mantequilla derretida o 2 cucharadas de aceite vegetal (25 g)
- 2 bananas (180 g)

HIERRO
25.7%
por porción

CALCIO
2.7%
por porción

SIN
AZÚCAR
añadido*



03



● Procedimiento

1. Con un batidor de mano o un tenedor, mezcla el huevo con el polvo de hornear, sal, Bebelac CRECER y la mantequilla derretida o aceite vegetal.
2. Corta las bananas en 3 partes iguales, luego corta cada tercio de manera longitudinal (en mitades a lo largo).
3. Sumerge la banana en la mezcla anterior y reserva.
4. Calienta un sartén, añade un poquito de mantequilla o aceite (suficiente para que no se pegue).
5. Coloca un poquito de masa (1 cucharada grande aprox.) coloca la banana en la mitad, espera a que comience a cocinar y empieza a formar un rectángulo de tal manera que vayas "envolviendo el banano", da la vuelta y cocina del otro lado.
6. Si no quieres utilizar la banana, puedes hacer solo las tortitas con la masa, cuando la masa comienza a burbujear, da la vuelta.
7. La masa la puedes guardar en la refrigeradora hasta 3 días.





GALLETAS DE AVENA CON CHOCOLATE



• Ingredientes

Para las galletas

- ½ taza de avena (40 g)
- ½ banana majada (45 g)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite (15 g)
- 1 cucharada de Bebelac CRECER (preparada según instrucciones de la etiqueta) (12 g)
- Canela
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ taza de chocolate semiamargo en trozos o chispitas de chocolate semiamargo (45 g)

Salsa de chocolate

- ½ taza de Bebelac CRECER (100 ml).
100 ml de Bebelac CRECER = 90 ml de agua + 1 cucharada
- 3 barritas o ¼ de taza de chocolate semiamargo (45 g)
- 1 cucharada de cacao en polvo (10 g)



PORCIÓN



UNIDADES



● Procedimiento

1. Precalienta el horno a 350°F o 180°C.
2. En un tazón, mezcla con un tenedor la banana majada con la avena, polvo de hornear, vainilla, aceite, Bebelac CRECER y canela.
3. Agrega las chispas de chocolate.
4. En una lata para hornear, pon papel encerado o si no tienes papel, puedes barnizar la lata con un poquito de mantequilla.
5. Divide la masa en 3 partes y forma bolitas, luego aplástalas un poquito con el tenedor (puedes hacer cualquier forma para las galletas).
6. Hornea por 15 min o hasta que los bordes estén doraditos.
7. Retira del horno y deja enfriar.

Para la salsa de chocolate

1. Pon en una olla a fuego medio/bajo Bebelac CRECER con el chocolate, deja que se derrita todo el chocolate y se forme una masa homogénea.
2. Agrega la cucharada de cacao en polvo y continúa removiendo a fuego medio/bajo hasta que espese.
3. Retira del fuego.
4. Decora las galletas con esta salsa de chocolate.



06

PORCIÓN



SOPA DE QUESO



• Ingredientes

- ¼ de cebolla blanca picada (20 g)
- 1 diente de ajo picado
- 1 ½ taza de agua
- 3 papas pequeñas (250 g)
- 3 onzas de fideo (80 g)
- ½ taza de Bebelac CRECER (100 ml).
100 ml de Bebelac CRECER = 90 ml de agua + 1 cucharada
- 3 onzas de queso fresco en cuadritos (90 g)
- Perejil
- ½ cucharadita de aceite (12,5 g)
- Sal y pimienta



HIERRO
16%**
por porción

CALCIO
23%**
por porción

SIN
AZÚCAR
añadido*



07



● Procedimiento

1. Pela las papas y córtalas en cuadritos.
2. En una olla, haz un sofrito con el aceite, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté blanda.
3. A la olla con el sofrito, agrega las papas y el agua, y lleva a ebullición durante 7-10 min o hasta que la papa comience a ponerse blanda.
4. Agrega el fideo y cocina por 10 min.
5. Añade el queso y Bebelac CRECER.
6. Mezcla todo muy bien, rectifica de sal y pimienta.
7. Decora con el perejil.



PORCIÓN



VASOS

COLADA DE AVENA Y NARANJILLA

• Ingredientes

- ¼ taza de avena (20 g)
- ¾ taza de Bebelac CRECER (150 ml).
150 ml de Bebelac CRECER = 135 ml de agua + 1.5 cucharadas
- 1 ½ taza de agua
- 2 naranjillas pequeñas (150 g)
- Canela
- Clavo de olor

HIERRO
20.5%**
por porción

CALCIO
1%**
por porción

SIN
AZÚCAR
añadido*



09



• Procedimiento

1. Aromatiza Bebelac Crecer poniéndola a fuego lento con canela (2-3 ramitas) y clavo de olor (5 clavos) deja que suelte el hervor para que todos los aromas de las especias se integren.

2. Retira del fuego, mide $\frac{1}{2}$ taza de esta mezcla y pon a remojar la avena en ella.

3. Pela las naranjillas o retira su pulpa y licúa con un poquito de agua, cierne este puré de naranjilla.

4. En una olla, pon el agua con el puré de naranjilla y 2 ramas de canela con 2 clavos de olor, deja que hierva durante 10 min.

5. Retira del fuego y licúa esta mezcla de la naranjilla con la avena remojada.

6. Pon nuevamente al fuego bajo hasta que espese.

7. Cierne la mezcla.

8. Decora con unas ramas de canela y canela en polvo.

9. Se puede tomar caliente o fría.



10

PORCIÓN



PLATOS

PURÉ DE PAPAS GRATINADO

• Ingredientes

- 4 papas medianas (250 g)
- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- ¼ taza de Bebelac CRECER (50 ml).
50 ml de Bebelac CRECER = 45 ml de agua + 0.5 cucharada
- ½ zanahoria en cuadritos cocinada (75 g)
- Queso parmesano para gratinar
- Sal al gusto

HIERRO
12.8%**
por porción

CALCIO
1.4%**
por porción

SIN
AZÚCAR
añadido*



PORCIÓN



PLATOS



● Procedimiento

1. Pon a cocer con agua las papas peladas y cortadas en cuadrados.
2. Cuando las papas estén suaves, retíralas del fuego y escurre el agua.
3. Con la ayuda de un tenedor, machaca la papa para hacer el puré.
4. Añade la mantequilla y Bebelac CRECER, una vez que tiene todo incorporado, añade la zanahoria en cuadritos.
5. Coloca en un molde para horno el puré y añade el queso parmesano para gratinar.
6. Calienta el horno a 350°F o 180°C.
7. Deja que el queso se derrita y se dore.
8. Retira del horno y sirve con un rico pollo.





SALSA DE ALBAHACA

• Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva (25 g)
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de queso parmesano (30 g)
- ½ taza de Bebelac CRECER (100 ml).
100 ml de Bebelac CRECER = 90 ml de agua + 1 cucharada
- ½ taza de albahaca (10 g)
- 1 taza de espinacas (35 g)
- ¼ taza de queso fresco (30 g)
- Tallarín

• Procedimiento

1. En una licuadora, coloca todos los ingredientes, licúa hasta obtener una consistencia homogénea en toda la salsa.
2. En una olla, cocina el tallarín.
3. Una vez cocinado, mezcla con la salsa pesto y sirve.

HIERRO
15%^{**}
por porción

CALCIO
11.7%^{**}
por porción

SIN
AZÚCAR
añadido*



PORCIÓN



HELADO DE FRESA

Y YOGURT



• Ingredientes

- 5-7 frutillas congeladas (150 g)
- 1 yogurt de 200 ml de fresa o frutos rojos (puede ser yogurt Griego que le aporta más cremosidad o cualquier otro yogurt)
- ¼ taza de Bebelac CRECER (50 ml). 50 ml de Bebelac CRECER = 45 ml de agua + 0.5 cucharada

• Procedimiento

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Una vez que tengas listo este batido, agrégalo a los moldes para hacer helado.
3. Congélalo por al menos 8 horas, es mejor hacerlo de un día para el otro.

HIERRO
9.1%
por porción

CALCIO
7.6%
por porción

SIN AZÚCAR
añadido*



14