

RECETAS PARA COCINAR EN FAMILIA

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 





NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



COOKIES MULTICEREAL



30 Porciones

INGREDIENTES

- 1 Cucharadita Polvo Para Hornear
- 1 1/2 Taza Harina 0000
- 1 Taza **Nestum Multicereal**
- 1/4 Taza Azúcar
- 3 Cucharadas Miel
- 150 Gramos NAN OptiPro 3 3
- 1 1/4 Cucharadita Bicarbonato De Sodio
- 100 Gramos Manteca

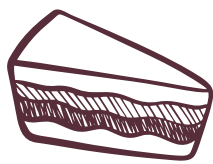
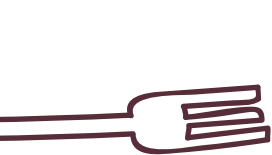


PREPARACIÓN

- 1) Derretir la manteca, el azúcar, la miel y el bicarbonato de sodio a fuego suave hasta que esté ligeramente espeso. Dejar enfriar un poco.
- 2) Mezclar la harina tamizada, polvo de hornear, Cereal Infantil NESTUM 5 Cereales y la taza de NAN PRO 3 Junior en un bol grande.
- 3) Verter la mezcla fundida en los ingredientes secos y mezclar bien hasta formar una masa suave.
- 4) Precalentar el horno a 180 grados.
- 5) Espolvorear la mesada con harina, estirar la masa, a 1 cm de espesor.
- 6) Cortar cookies con cortantes a elección.
- 7) Colocar en bandejas de horno ligeramente enmantecadas.
- 8) Cocinar en horno precalentado durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Dejar enfriar sobre una rejilla.

TIP: Se pueden bañar con glaseado de naranja o limón.
Receta recomendada para niños de más de 1 año de edad porque lleva miel.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



PANCITOS DE LECHE



12 Porciones

INGREDIENTES

12 Cucharadas de **Leche en Polvo NIDO Deslactosada**

2 Unidades Huevo

2 Cucharaditas Polvo Para Hornear



PREPARACIÓN

- 1) En un bol batir los huevos con el polvo para hornear hasta disolverlo.
- 2) Añadir la Leche en Polvo NIDO 0% Lactosa de a poco, mezclando muy bien hasta incorporar las 12 cucharadas.
- 3) Lubricar con aceite una placa para horno.
- 4) Con cuchara colocar porciones como pancitos, separadas porque crecen bastante.
- 5) Cocinar en horno fuerte durante 10 minutos o hasta que estén doraditos.

Tip: los panes comprados son un tipo de producto que pueden tener lactosa oculta, debido a que se usa leche en polvo en su preparación.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



• ÑOQUIS DE PAPA Y ESPINACA •



24 Porciones

INGREDIENTES

- 1 1/2 Taza Harina 0000
- 200 Centímetros cúbicos Crema
- 100 Gramos Espinaca Cocida Al Vapor, Escurrida Y Picada
- 1 Pizca Nuez Moscada
- 2 Cucharadas Aceite
- 2 Unidades Puerros
- 1 Taza **Puré De Papas Maggi**
- 1 Pizca Sal
- 1 Unidad Huevo
- 1 Taza Agua Caliente
- 1 Pizca Pimienta



PREPARACIÓN

- 1) Batí el huevo con los copos de Puré de papas MAGGI, condimentá con sal y pimienta. Agregá la mitad de la harina (reservá la otra mitad). Verté el agua hirviendo y mezclá enérgicamente con cuchara de madera. Añadí la espinaca y el resto de harina.
 - 2) Volcá la masa en una mesada enharinada, dividí en 4 porciones, formá 4 “viboritas”, cortalas en cuadraditos y dales forma redondeada.
 - 3) Cociná en una cacerola con agua hirviendo y un puñado de sal gruesa hasta que suban a la superficie.
- Para la salsa, salteá cebolla en el aceite caliente. Añadí la crema, la nuez moscada y pedacitos de jamón cocido. Salpimentá y serví acompañando los ñoquis.

TIP: ¿Sabías que las necesidades nutricionales del niño y el adulto son diferentes? Por eso, serví el plato del pequeño sin llegar a completarlo, para ayudarlo a mantener una alimentación balanceada. Preferí agua para acompañar tus comidas y la de tus niños, y una fruta de postre.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

MADELEINES



18 Porciones

INGREDIENTES

- 2 Unidades Huevo
- 6 Cucharadas NIDO Fortigrow
- 2 Cucharaditas Polvo Para Hornear
- 50 Centímetros cúbicos Aceite De Maíz
- 6 Cucharadas **Polvo Chocolatado Nesquik**
- 80 Gramos Azúcar
- 120 Gramos Harina 0000



PREPARACIÓN

- 1) Batir los huevos con el azúcar hasta que blanqueen y doblen volumen.
- 2) Añadir el aceite y la Leche en Polvo NIDO preparada (verter ambas en forma de hilo para que no se baje el volumen adquirido) y mezclar suavemente.
- 3) Por último, incorporar la harina, el **Polvo Chocolatado NESQUIK** y el polvo para hornear (todo tamizado).
- 4) Mezclar con movimientos envolventes.
- 5) Dejar reposar durante 30 minutos en la heladera, lo cual es muy importante para que luego crezcan.
- 6) Precalentar el horno a 175. Verter la mezcla sobre el molde de
- 7) Madeleine y cocinar durante 10-12 minutos.
- 8) Una vez horneados dejar reposar en el molde unos 10 minutos y desmoldar para dejar enfriar por completo en una rejilla.

Tip: TIP: 2 madelein con fruta y vaso de leche forman parte de una merienda completa.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



MUFFINS CON ARÁNDANOS



12 Porciones

INGREDIENTES

- 300 Gramos Harina 0000
- 1 Unidad Ralladura De Naranja
- 1 Cucharada Azúcar Impalpable
- 250 Centímetros **Leche en Polvo NIDO Deslactosada**
- 200 Gramos Arándanos
- 2 Cucharaditas colmadas Polvo Para Hornear
- 50 Centímetros cúbicos Aceite De Maíz
- 1 Unidad Huevo
- 150 Gramos Azúcar Común



PREPARACIÓN

- 1) Lavamos los arándanos y los espolvoreamos con azúcar impalpable. Reservar.
- 2) Precaentamos el horno a 180 %.
- 3) En una muffinera colocamos 12 pirotines. Reservamos.
- 4) En un bol colocamos harina y polvo para hornear tamizados, añadir el azúcar.
- 5) En otro bol mezclamos la Leche en Polvo NIDO Deslactosada con el huevo, el aceite y la ralladura.
- 6) Unimos ingredientes secos y líquidos, mezclando hasta integrar.
- 7) Incorporamos los arándanos y unimos suavemente.
- 8) Colocamos la preparación por cucharadas en los pirotines hasta la $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad.
- 9) Cocinamos en horno moderado durante 25 minutos aprox.

TIP: Acompañar los muffins con un vaso de **Leche en Polvo NIDO Deslactosada**.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 



SMOOTHIE



8 Porciones

INGREDIENTES

- 1 Poco Hielo Picado
- 1 Unidad Ralladura De Naranja
- 1 Poco **Agua Nestlé Pureza Vital**
- 500 Centímetros cúbicos Yogurt Bajo En Grasa
- 500 Centímetros cúbicos Jugo De Naranja Exprimido
- 1 Pote Helado De Frutilla (con pulpa)

PREPARACIÓN

- 1) Colocar todos los ingredientes en la licuadora, pulsar hasta integrar y servir inmediatamente.





NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

MILANESAS DE PECETO CON ENSALADA



4 Porciones

INGREDIENTES

- 1 Cucharadita Mostaza
- 1 Cucharada Sal (Normal de mesa)
- 1 Poco Pimienta Molida
- 300 Gramos **Rebozador MAGGI®**
- 1/2 Cucharada Orégano Desidratado
- 2 Cucharadas Ajo Picado (con perejil)
- 3 Unidades Huevo Batido
- 500 Gramos Peceto Fileteado para milanesas



PREPARACIÓN

- 1) Colocar en un bol los huevos, perejil y ajo, oregano, mostaza, sal y pimienta.
- 2) Mezclar hasta integrar.
- 3) Disponer las milanesas en este batido y dejar cubierto con film en la heladera durante 1 hora. (Ideal toda la noche para que tomen mucho sabor).
- 4) En un recipiente poner el Rebozador Maggi® y pasar las milanesas reservadas presionando bien. Llevar al frio durante 1 hora para que se adhiera bien el apanado.
- 5) ¡Acompañar con vegetales variados!



Descubrí esta y muchas otras recetas en:
www.recetasnestle.com.ar