



Recetas
Nestlé
.com.ar

¡COCINEMOS EN FAMILIA!



Nestlé
Baby & me®



INTRODUCCIÓN



Importancia de la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses.

¡Hola!

¡Bienvenidos al mundo de los sabores saludables para tu bebé!



En **NESTUM®**, entendemos lo importante que es para vos brindar una alimentación adecuada a tu peque durante sus primeros años de vida. Por eso, nos enorgullece presentar este recetario especialmente diseñado para apoyarte en la increíble tarea de criar a tus hijos de manera saludable y nutritiva.

Queremos destacar especialmente la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros **6 meses** según recomendación de la **Organización Mundial de la Salud**. No sólo fortalece el lazo emocional entre madre e hijo sino que además proporciona los nutrientes esenciales que el bebé necesita para un crecimiento saludable. Es el alimento perfecto, adaptado a las necesidades específicas de cada bebé, y aporta anticuerpos que fortalecen su sistema inmunológico, protegiéndolo de enfermedades y contribuyendo a **un futuro más saludable**.

Sin embargo, llega un momento en el que es necesario complementar la alimentación de tu bebé con otros alimentos para asegurar un desarrollo adecuado, siguiendo la recomendación del pediatra y los hábitos alimentarios del niño o niña. Es acá donde buscamos **ser tu aliado confiable**. Nuestros cereales infantiles, cuidadosamente elaborados con los mejores ingredientes, permiten una transición gradual y segura hacia la introducción de alimentos complementarios.

Tu bebé merece lo mejor, y **NESTUM®** está comprometido en proporcionar alimentos de alta calidad que contribuyan a su crecimiento. Queremos ser parte de esta etapa especial en la vida de tu pequeño, acompañándote en el camino de la alimentación complementaria **con sabores deliciosos y nutritivos**.

Así que preparate para disfrutar de una aventura culinaria única junto a tu bebé. Descubrí nuevas recetas, sabores y experiencias que harán de la hora de comer un momento de alegría y nutrición.

¡Ahora sí, a disfrutar de cocinar juntos!



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

¿Qué puede comer tu bebé?



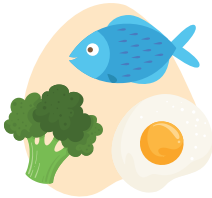
0-6 meses:

Lactancia materna en forma exclusiva.



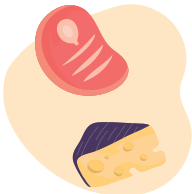
6-9 meses:

Lactancia materna acompañada de alimentación complementaria. Se introducen los primeros alimentos como frutas, verduras, cereales, carnes magras vacunas, de aves y aceites.



9 meses en adelante:

Continúa con la lactancia materna. En esta etapa, su aparato digestivo ya está preparado para más alimentos como: huevo, pescado y nuevas frutas y verduras.



A los 12 meses:

¡Ya se pueden introducir todos los alimentos! Siempre siguiendo las recomendaciones del pediatra. Recomendamos continuar con la lactancia materna hasta los 24 meses o más.

Recordá que...



En los menores de 2 años se aconseja evitar el consumo de sal y azúcar.



Incorporar gradualmente los nuevos alimentos para de esta manera poder evaluar la tolerancia y conocer los gustos del niño/niña.



Siempre consultar con el pediatra.

**L****Lunes****M****Martes****M****Miércoles****J****Jueves****V****Viernes****S****Sábado****D****Domingo****Desayuno**

Licudo de durazno y **NESTUM®** Multicereal

Waffles **NESTUM®**

Tostadas con puré de manzana

Muffins de huevo con verdura y queso

Yogurt con trocitos de fruta variada

Muffins de vegetales

Porción de **NESTUM®** orgánico y ½ taza de melón en cubitos

Colación

Baybiscuits caseras acompañadas de hummus

Galletitas **GERBER®** Nutripuffs de banana y naranja

Estrellitas de zanahoria y banana

Banana con mantequilla de maní o almendras

Tostadas con palta

Fruta y yogurt natural

Waffles de espinaca

Almuerzo

Tarta de espinaca

Tortitas de pescado

Albóndigas de Zanahoria y **NESTUM®**

Pizzas caseras en pan pita y puré de manzana

Bowl de quinoa y huevo finamente picado

Hamburguesas de pollo y chips de batata

Guiso de pollo y verduras

Colación

Vaso de leche* y triangulito de sandía

Manzana con mantequilla de maní

Galletitas de banana y multicereal

Tostadas con tomates y aceite

Galletitas de avena

Mix de frutas y leche*

Palitos de zanahoria y puré de pera

Cena

Fideos con salsa de tomate

Bolitas de arroz y lentejas y crema de zanahoria

Pescado horneado en papel con tomillo

Guiso de carne** y batata

Quesadillas con queso fresco

Ñoquis de verdura

Bastoncitos de pollo

IDEAS DE MENÚ SEMANAL 1 (+2 AÑOS)

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna. *Utilizar la leche recomendada por el pediatra. **La carne no debe ser picada.



L
Lunes



M
Martes



M
Miércoles



J
Jueves



V
Viernes

S
Sábado



D
Domingo

Desayuno

Mini crepas
de banana

Tostadas
con puré de
manzana

Porción de
NESTUM[®]
Orgánico con
trocitos de
banana

Licuido de
durazno y
NESTUM[®]
Multicereal

Yogurt con
trocitos de
fruta variada

Bolitas de
batata y
banana

Leche* y
galletitas
GERBER[®]
Nutripuffs
banana -
naranja

Colación

Fruta y
galletitas de
avena

Torrejitas
con avena

Manzana con
mantequilla
de maní

Galletitas de
manzana

Tostadas
con palta y
huevo

Fruta y
yogurt
natural

Muffins de
vegetales

Almuerzo

Waffles de
espinaca

Nuggets de
coliflor y
NESTUM[®]

Timbal de
pollo y
vegetales

Pizzas
caseras en
pan pita y
puré de
manzana

Tortitas de
pescado

Hamburguesas
de arroz con
garbanzos y
carne**

Puré de
zanahoria y
arroz

Colación

Vaso de
leche* y
triángulitos
de pera

Galletitas
con
arándanos

Heladitos de
durazno

Tostadas
con palta y
huevo

Galletitas
GERBER[®]
Nutripuffs
banana -
naranja

Banana y
mantequilla
de maní

Tostadas y
puré de
pera

Cena

Bastoncitos
de pollo

Guiso de
carne**
y batata

Ñoquis de
papa

Tarta de
espinaca

Bolitas de
arroz

Tortilla de
papa y
brócoli

Guiso de
pollo y
vegetales

IDEAS DE MENÚ SEMANAL 2 (+2 AÑOS)

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM[®] no es sustituto de la leche materna.
*Utilizar la leche recomendada por el pediatra. **La carne no debe ser picada.



Estrella de zanahoria y banana

Dificultad: **fácil**

Etapas: **+6 meses**

2
porciones
10
minutos



NESTUM® Banana

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ taza de zanahoria pisada.
- $\frac{1}{2}$ banana pequeña y semi madura pisada.
- $\frac{1}{2}$ pera semi madura rallada.
- $\frac{1}{4}$ taza de la leche recomendada por el pediatra.
- 4 cucharaditas semi colmadas de **NESTUM® Banana**.

Preparación:

1. Unir en un bowl todos los ingredientes y mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
2. Colocar la preparación en un molde de galletita para darle forma, presionar y llevar a la heladera hasta que tome textura cremosa y se puedan desmoldar fácilmente.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Banana: Producto en polvo a base de harina de trigo, banana, arroz, maíz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.

Bastoncitos de banana con dip de batata y NESTUM®

Dificultad: **fácil**

Etapas: **+6 meses**

2
porciones

15
minutos



Ingredientes:

- 1 banana.
- 1/2 batata pequeña.
- 1/2 taza de la leche recomendada por el pediatra.
- 4 cucharadas de **NESTUM® Orgánico**.

Preparación:

1. En una olla con agua caliente cocinar la batata por 10 minutos, o hasta que esté blanda.
2. Calentar la leche, agregar las 4 cucharadas de **NESTUM® Orgánico** y mezclar.
3. Pelar la batata y agregarlo a la mezcla anterior. Reservar.
4. Pelar la banana, partirla a la mitad y dividir cada mitad en tres pedazos a lo largo. Servir acompañado del dip de batata.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Orgánico: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz y maíz para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.

Bolitas de banana y batata

Dificultad: difícil

Etapas: +8 meses

4
porciones

40
minutos



NESTUM® Trigo y Miel

Ingredientes:

- ½ batata.
- ½ banana.
- 4 cucharadas de **NESTUM® Trigo y Miel**.
- ¼ taza de la leche recomendada por el pediatra.
- ½ taza de avena.

Preparación:

1. Cocinar la batata, en una olla con agua caliente o en el horno a 180°C, por 25 minutos.
2. Pelar con cuidado y pisar hasta obtener un puré.
3. Pisar la banana e incorporar al puré de batata.
4. Mezclar el **NESTUM® Trigo y Miel** con la leche tibia e incorporar a la preparación anterior.
5. En una sartén a fuego bajo, tostar la avena por 5 minutos y reservar.
6. Con la ayuda de una cuchara formar bolitas con el puré y pasarlas sobre la avena tostada hasta que queden bien cubiertas.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Trigo y Miel: Producto en polvo a base de harina de trigo, miel, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 8 meses de vida y niños en la primera infancia.



Heladitos de durazno

Dificultad: fácil

Etapas: +6 meses

2
porciones



8
minutos



NESTUM® Multicereal

Ingredientes:

- 1** durazno.
- 18** cucharaditas de **NESTUM® Multicereal**.
- 800 ml** de la leche recomendada por el pediatra.

Preparación:

- 1.** Colocar el durazno, pelado y cortado en una ollita hasta que esté suave. Pasarlo a un bowl y con la ayuda de un tenedor aplastar.
- 2.** Preparar el **NESTUM® Multicereal** con la leche e incorporar al durazno mezclando bien.
- 3.** Colocar el puré en moldes y congelar.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Multicereal: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz, maíz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.



Galletas de manzana

Dificultad: media

Etapas: +8 meses

6
porciones

40
minutos



NESTUM® Trigo y Miel

Ingredientes:

- 20** cucharadas de **NESTUM® Trigo y Miel**.
- 150 ml** de la leche recomendada por el pediatra.
- 3/4** taza de harina.
- 1/2** taza de manzana pelada y en rebanadas.
- 1** huevo pequeño.
- 3** cucharadas de aceite vegetal.

Preparación:

- 1.** En una ollita colocar agua y la manzana hasta que esté suave. Pasar a un bowl y aplastar. Pelar con cuidado y pisar hasta obtener un puré.
- 2.** Agregar el **NESTUM® Trigo y Miel**, la leche, harina, aceite vegetal y huevo y mezclar bien.
- 3.** Repartir la masa en 6 y hacer bolitas.
- 4.** Hornear a 180°C por 10-15 minutos.
- 5.** Retirar y dejar enfriar.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Trigo y Miel: Producto en polvo a base de harina de trigo, miel, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 8 meses de vida y niños en la primera infancia.



Guiso de carne y verduras

Dificultad: fácil

Etapas: +6 meses

2
porciones

30
minutos



NESTUM® Multicereal

Ingredientes:

- 4** cucharadas de carne de res cocida, cortada en trocitos pequeños.
 - 1** ramita de apio.
 - ½** zanahoria pequeña.
 - ⅓** zucchini pequeño.
 - ½** batata pequeña.
 - 6** cucharadas de **NESTUM® Multicereal**.
 - 1** cucharadita de aceite vegetal.
- 150 ml** de la leche recomendada por el pediatra.

Preparación:

- 1.** Hervir los vegetales en una olla con agua a fuego bajo entre 10 y 15 minutos. Una vez que la batata esté suave, colar todo y reservar.
- 2.** Tomar la batata, pelarla con cuidado y aplastar para formar un puré.
- 3.** Agregar a la batata el **NESTUM® Multicereal** previamente diluido en la leche.
- 4.** Picar el resto de los vegetales finamente.
- 5.** Servir 2 cucharadas de carne, 1 de puré y 1 de vegetales.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Multicereal: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz, maíz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.



Guiso de pollo y verduras

Dificultad: difícil

Etapas: +6 meses

2
porciones
25
minutos



NESTUM® Multicereal

Ingredientes:

- 4** cucharadas de pollo cocido.
- 1/3** de papa mediana.
- 1/3** de puerro pequeño.
- 1/2** taza de espinaca.
- 1/2** tomate pequeño.
- 6** cucharadas de **NESTUM® Multicereal**.
- 120 ml** de la leche recomendada por el pediatra.
- 1** cucharadita de aceite vegetal.

Preparación:

- 1.** En una ollita, colocar agua y el pollo y dejar hervir hasta que esté cocido. Retirar el pollo y reservar tanto el pollo como el agua.
- 2.** En otra ollita cocinar la papa, ya pelada, y el puerro. Una vez cocidos colar, pasar a un bowl y pisar la verdura hasta formar un puré.
- 3.** Agregar al puré el **NESTUM® Multicereal** previamente preparado con la leche y mezclar.
- 4.** En una sartén colocar la cucharadita de aceite vegetal y saltear el tomate picado con la espinaca, agregar dos cucharadas del líquido del pollo y cocinar por unos minutos. Agregar el pollo picado finamente.
- 5.** Servir 2 cucharadas del guiso de pollo y 3 cucharadas de puré.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Multicereal: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz, maíz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.



Ñoquis de verduras

Dificultad: fácil

Etapas: +6 meses

4
porciones

40
minutos



Ingredientes:

- 1** hoja de acelga.
- 1/2** tomate pequeño.
- 50g** de zapallo.
- 1/2** zanahoria mediana.
- 12** cucharadas de **NESTUM® Orgánico**.
- 5** cucharadas de harina.
- 1/2** taza de agua.
- 1** huevo pequeño.
- 1** cucharadita de aceite vegetal.

Preparación:

- 1.** En una ollita con agua cocinar todos los vegetales hasta que estén blanditos.
- 2.** Una vez cocidos, colar en un bowl y aplastarlos hasta que estén casi puré.
- 3.** Agregar el **NESTUM® Orgánico**, la harina y el agua y mezclar hasta que se forme una masa.
- 4.** Con la masa hacer gusanitos largos y cortar en pedacitos del largo de dos dedos. Colocar en una ollita con agua y hervir hasta que salgan a flote.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Orgánico: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz y maíz para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.

Galletitas de banana y multicereal

Dificultad: fácil

Etapas: +6 meses

4 porciones
20 minutos



NESTUM® Multicereal

Ingredientes:

- 1** banana pisada.
- 1/2** taza de té de **NESTUM® Multicereal**.
- 1** huevo.
- 2** cucharadas de agua.

Preparación:

- 1.** En un bowl mezclar todos los ingredientes.
- 2.** Dividir la mezcla en 12 y formar bolitas. Colocarlas en una bandeja para horno previamente engrasada con un poco de aceite vegetal.
- 3.** Llevar al horno, precalentado a 180°C, por 20 minutos. Dejar enfriar antes de dar al bebé.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Multicereal: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz, maíz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.

Muffins de vegetales

Dificultad: media

Etapas: +6 meses

6
porciones
35
minutos



NESTUM® Orgánico

Ingredientes:

- 220g** 220g de harina leudante.
- 30g** de NESTUM® Orgánico.
- 1** zucchini.
- 70cc** de aceite de maíz.
- 200cc** de la leche recomendada por el pediatra.
- 1** cucharadita de polvo para hornear.
- 1** huevo.

Preparación:

- 1.** En un bowl mezclar la harina con el NESTUM® Orgánico.
- 2.** En otro bowl batir le leche, el aceite y el huevo. Añadir a la mezcla anterior y unir hasta lograr una mezcla homogénea.
- 3.** Lavar el zucchini y rallarlo. Incorporar el zucchini a la masa y mezclar bien.
- 4.** Llenar los moldes de muffins hasta la $\frac{3}{4}$ parte y cocinar en horno moderado durante 20 minutos o hasta que al introducir un palito salga limpio.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Orgánico: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz y maíz para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.



Mini crepas de banana

Dificultad: media

Etapas: +8 meses

4
porciones

25
minutos



NESTUM® Trigo y Miel

Ingredientes:

Para las crepas:

$\frac{3}{4}$ taza de la leche recomendada por el pediatra.

$\frac{1}{4}$ taza de harina de trigo.

10g de **NESTUM® Trigo y Miel**.

Para el relleno:

$\frac{1}{2}$ banana cortada en rodajas.

$\frac{1}{4}$ taza de jugo de naranja natural.

Preparación:

1. Licua la leche, la harina y el **NESTUM® Trigo y Miel** hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En una sartén, previamente engrasada con un poco de aceite vegetal, agregar suficiente mezcla como para crear un círculo del tamaño de la palma de tu mano con una fina capa. Cuando se empiece a dorar, dar vuelta.
3. Remojar las rodajas de banana en el jugo de naranja.
4. Una vez listas las crepas, rellenar con las rodajas y doblar.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Trigo y Miel: Producto en polvo a base de harina de trigo, miel, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 8 meses de vida y niños en la primera infancia.



Tortitas de pescado

Dificultad: media

Etapas: +9 meses

2
porciones

50
minutos



NESTUM® Arroz

Ingredientes:

- 1 filete de pescado blanco.
 - 1 cucharada de **NESTUM® Arroz**.
 - 1/2 huevo.
 - 1 cucharada de cebolla.
 - 1 cucharadita de ajo en polvo.
- Perejil y pimienta.

Preparación:

1. Desmenuzar el filete de pescado en pedazos bien pequeños y agregar el huevo, el **NESTUM® Arroz** y la pimienta.
2. Picar la cebolla bien fina y sumarla a la mezcla anterior junto a el ajo en polvo y el perejil. Mezclar hasta que se forme una masa homogénea.
3. Dividir la masa en tantas partes como tortitas se quieran hacer y formar bolas compactas y aplastarlas con la mano.
4. Freír las tortitas en una sartén a fuego medio hasta que queden doradas por ambos lados.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Arroz: Producto en polvo a base de harina de arroz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses y niños en la primera infancia.

Bolitas de arroz y lentejas

Dificultad: fácil

Etapas: +6 meses

4 porciones
25 minutos



NESTUM® Arroz

Ingredientes:

- 1** taza de arroz cocido frío.
- 1/2** taza de lentejas frías y secas.
- 1** huevo.
- 2** cucharadas de cebolla.
- 4** cucharadas de **NESTUM® Arroz**.
- 1** cucharadita de comino.

Preparación:

- 1.** Mezclar en un bowl el arroz, lentejas y huevo previamente batido.
- 2.** Agregar la cebolla picada finamente, el comino y el **NESTUM® Arroz**. Integrar todo bien y formar bolitas.
- 3.** En una sartén agregar un poquito de aceite vegetal y cocinar hasta que estén doradas de ambos lados.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Arroz: Producto en polvo a base de harina de arroz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses y niños en la primera infancia.

Waffles de espinaca y Cereal Infantil NESTUM® Multicereal

Dificultad: **media**

Etapas: **+6 meses**

4
porciones

20
minutos



NESTUM® Multicereal

Ingredientes:

- 1 taza (340g) de Cereal Infantil **NESTUM® Multicereal**.
- 1 cucharada de aceite.
- ½ taza de espinaca cortada.
- 1 cucharada de yogurt griego y 1 huevo.
- 1 cucharada de semillas de chía o de sésamo.
- ¼ taza de la leche recomendada por el pediatra.
- ¼ cucharadita de polvo para hornear.

Preparación:

1. Licuar el Cereal Infantil **NESTUM® Multicereal**, aceite, espinaca, yogurt griego, huevo, (semillas molidas si lo deseas), leche y polvo para hornear.
2. Calentar y engrasar, con un poco de aceite vegetal, una sartén.
3. Agregar 3 cucharadas de la mezcla y una vez que se vean los bordes cocidos voltear para cocinar del otro lado.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Multicereal: Producto en polvo a base de harina de trigo, arroz, maíz, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 6 meses de vida y niños en la primera infancia.



Waffles NESTUM®

Dificultad: fácil

Etapas: +8 meses

4 porciones
26 minutos



NESTUM® Trigo y Miel

Ingredientes:

- 2** tazas de harina.
- 2** cucharadas de azúcar.
- 1** pizca de sal.
- 1½** cucharada de polvo para hornear.
- 2** huevos enteros.
- 1** taza de agua.
- ½** taza de manteca.
- 1** cucharadita de extracto de vainilla (o esencia de vainilla).
- ¼** taza **NESTUM® Trigo y Miel**.
- 1** taza de leche.

Preparación:

- 1.** Calentar la waflera según las instrucciones de su máquina.
- 2.** En un tazón grande, mezclar la harina, el cereal de trigo y miel, el azúcar, la sal y hornear hasta que estén bien combinados, reservar.
- 3.** En un recipiente aparte, combinar los huevos, la leche, el agua, la manteca y el extracto de vainilla.
- 4.** Verter los ingredientes húmedos en los secos y mezclar hasta que desaparezcan.
- 5.** Verter la masa en la waflera caliente y dejar que se cocine según las instrucciones.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. NESTUM® no es sustituto de la leche materna.

NESTUM® Trigo y Miel: Producto en polvo a base de harina de trigo, miel, vitaminas y minerales, para lactantes a partir de los 8 meses de vida y niños en la primera infancia.

**¡SEGUÍ DESCUBRIENDO
EL MUNDO DE LAS RECETAS
NESTUM® Y MUCHO MÁS EN
NUESTRA WEB!**

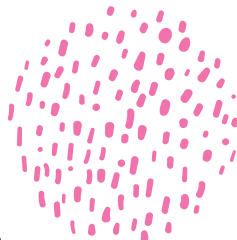


**Nestlé®
Baby & me**

Seguinos en redes sociales

@babyandmearg

Descubrí más





Nestlé®
Baby & me®



SEGUINOS EN:

  **babyandmearg**



©Marca registrada propiedad de Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Suiza.