

Sabías que también puedes
cocinar con NESTUM®



Recetario

COCINA CON

Nestlé.
Nestum

CEREAL INFANTIL



Desde 6 meses

Ingredientes

- 1 ½ Taza de agua hervida
- ¼ Taza de carne molida
- ¼ Taza de cebolla picada fina
- ¼ Taza de papa en cubos
- ½ Taza de porotos verdes picados
- ½ Taza zanahoria rallada
- 1 Pizca de orégano
- 4 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Arroz
- 1 Cucharadita de aceite recomendado por tu pediatra



Carbonada

30

Tiempo de
preparación:
30 minutos



1 Porción

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1- En una olla pequeña, agrega todos los ingredientes y déjalos cocinar a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando o bien hasta que todo esté bien cocido. Una vez listo, retira del fuego y deja enfriar durante unos minutos.
- 2- Con la ayuda de una procesadora, muele levemente dejando algunos trocitos pequeños. Al momento de servir agrega las cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Arroz y mezcla hasta integrar bien junto con la cantidad de aceite recomendado por tu pediatra.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	150
Proteínas (g)	9
Grasa Total (g)	4
H. Carbohidr. Disp. (g)	19,6
Colesterol (mg)	16,1
Fibra Dietaria Total (g)	2,9
Sodio (mg)	51

NOTA: Te sugerimos dejar los trozos de ingredientes en la preparación para fortalecer la mordedura de tu bebé en su crecimiento.

✓ La alargada zanahoria es buena fuente de fibra, Vitamina A y Vitamina C.



Desde 6 meses

azúcar
añadida

Ingredientes

- 1 ½ Taza de agua hervida
- ½ Taza de carne molida
- 1 Pizca de orégano
- 1 Taza de zapallo camote cortado en cubos
- ¼ Taza de porotos verdes picados
- 1 Papa chica cortada en cubos
- 3 Cucharaditas semi comidas de NESTUM® 5 Cereales
- 1 Cucharadita de aceite recomendado por tu pediatra

Una de 5 Cereales en leche
EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE



Charquicán con Carne

25

Tiempo de
Preparación:
25 minutos



1 Porción

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1.- En una olla pequeña, agrega el agua indicada junto con la carne, orégano, zapallo y la papa; cocina durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando o bien hasta cocer y ablandar las verduras.
- 2.- Luego con la ayuda de una procesadora muele completamente hasta lograr una molinda suave. Al momento de servir, agrega las 3 cucharaditas de NESTUM® 5 Cereales y el aceite recomendado por tu pediatra.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	151
Proteínas (g)	9,1
Grasa Total (g)	4
H. Carboño Disp. (g)	20,5
Colesterol (mg)	16,1
Fibra Dietaria Total (g)	2,3
Sodio (mg)	32

NOTA: Puedes incorporar poco a poco hierbas al momento de cocinar, de esta manera tu bebé se acostumbrará a nuevos sabores que darán un toque sabroso a sus comidas.

✓ El zapallo camote es una excelente fuente de Vitamina A, que ayuda a la vista de tu bebé.

Nestlé
CEREAL INFANTIL

Desde 6 meses

Avena y Arroz



Ingredientes

- 1 ½ Taza de agua hervida
- ½ Taza de pavo en cubos
- 1 Taza de brócoli picado
- 1 Papa mediana cortada en cubos
- 1 Taza de zapallo italiano cortado en cubos
- ¼ Taza de cilantro (opcional)
- 4 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Avena y Arroz

Estofado de Brócoli y Zapallo Italiano con Pavo

25

Tiempo de preparación
25 minutos



2 Porciones

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1- En una olla pequeña calienta el agua junto con el pavo, deja cocinar a fuego medio durante 5 minutos (puedes dar mayor sabor con un toque de ajo, una ramita de orégano y una ramita de apio, las que puedes retirar antes de moler la preparación). Luego agrega el brócoli y la papa, cocina nuevamente durante 3 minutos más.
- 2- Continúa y añade el zapallo italiano y el cilantro, cocina durante 3 minutos más. Retira del fuego y muele con la ayuda de una procesadora o juguera. Una vez listo, sirve en dos pocillos guardando uno para el almuerzo o cena próximo. Sirve de inmediato agregando las cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Avena y Arroz y si deseas, un toque del aceite recomendado por tu pediatra.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	155
Proteínas (g)	10.5
Grasa Total (g)	3.8
H. Carbono Disp. (g)	19.6
Coolesterol (mg)	17.1
Fibra Dietaria Total (g)	3.4
Sodio (mg)	60

NOTA: Podrías aprovechar los tallos del brócoli para preparar una crema de verduras junto con otros vegetales.

✓ El brócoli es rico en ácido fólico, fibra y vitamina C, nutrientes claves para asegurar un crecimiento saludable.

Desde 7 meses



Ingredientes

- 1 ½ Taza de agua hervida
- ½ Taza de zanahoria cortada en cubitos
- 1 Pizca de orégano
- 1 Taza de garbanzos ya cocidos
- ½ Taza de espinaca
- ¼ Taza de pimentón rojo cortado en cubos
- 4 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Arroz
- 1 Cucharadita de aceite recomendado por tu pediatra

NOTA: Es importante recordar que la cocción de las verduras, se realiza primero por la verdura más dura a la más blanda. Recuerda pasar las comidas con legumbres por un colador fino, para evitar cólicos producto de la piel de éstas.

Garbanzos con Espinaca



Tiempo de preparación
30 minutos



2 Porciones

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1- Vierte el agua en una olla pequeña junto con la zanahoria y el orégano, cocina a fuego medio durante unos 6 a 8 minutos o hasta cocer y ablandar todos los ingredientes. Luego añade los garbanzos y las hojas de espinaca y da cocción a fuego medio durante solo 2 a 3 minutos.
- 2- Con la ayuda de una juguera procesa todos los ingredientes hasta conseguir una preparación cremosa, divide en dos pocillos pasando la comida previamente por un colador fino si es necesario. Al momento de servir agrega las cucharaditas colmadas de NESTUM® Arroz mezclando hasta integrar completamente junto con el aceite recomendado por tu pediatra. Sirve de inmediato y el otro pocillo refrigéralo para la siguiente comida.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (kcal)	215
Proteínas (g)	8,7
Grasa Total (g)	4,8
H. Carbono Disp. (g)	34,4
Coolesterol (mg)	0,1
Fibra Dietaria Total (g)	7
Sodio (mg)	43

✓ Los garbanzos son una buena fuente de energía, proteínas y fibra, muy nutritivos para tu bebé.

Desde 7 meses

Ingredientes

- 1 ½ Taza de agua hervida
- ½ Taza de zapallo italiano en cubitos
- ½ Taza de apio en cubitos
- ¼ Taza de berenjena en cubos
- ¼ Taza cilantro picado fino
- ½ Taza de reinita cortada en cubos
- 4 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® 5 Cereales
- 1 Cucharadita de aceite recomendado por tu pediatra

Guiso de Zapallo Italiano con Reinita

30

Tiempo de preparación: 30 minutos



2 Porciones

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1- En una olla pequeña calienta el agua indicada y agrega el zapallo italiano, apio y berenjena. Deja cocinar a fuego medio durante 3 minutos revolviendo de vez en cuando. Luego agrega la reinita y el cilantro, y cocina nuevamente durante 4 a 5 minutos o hasta cocinar bien los vegetales y el pescado.
- 2- Con la ayuda de una juguera procesa la preparación, separa en 2 pocillos y a cada uno agrega las cucharaditas de NESTUM® 5 Cereales indicadas al momento de servir, mezcla hasta integrar completamente junto con el aceite indicado por tu pediatra. Aparte, guarda el otro pocillo para la próxima comida.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	147
Proteínas (g)	8,5
Grasa Total (g)	3,7
H. Carbohidr. Disp. (g)	20,8
Colesterol (mg)	15,1
Fibra Dietética Total (g)	3,4
Sodio (mg)	72

✓ El rico zapallo italiano es una buena fuente de vitamina C.

NOTA: Si prefieres, también se puede usar merluza como alternativa.

Ingredientes

- 1 ½ Taza de agua hervida
- ¼ Taza de pechuga de pollo cortada en cubos
- ½ Taza de zanahoria cortada en cubos
- ¼ Taza de betarraga cortada en cubos
- ¼ Taza de papa cortada en cubos
- ¼ Taza de zapallito italiano cortado en cubos
- 4 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Avena y Arroz
- 1 Cucharadita de aceite recomendado por tu pediatra

Puré de Betarraga Pollo y otras verduras

30

Tiempo de
Preparación:
30 minutos



1 Porción

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1.- En una olla agrega el agua indicada y cocina el pollo a fuego medio, durante 5 minutos. Luego agrega la zanahoria, betarraga y la papa, da cocción durante 10 minutos más y luego agrega el zapallito italiano y cocina durante 3 a 4 minutos aproximados revolviendo de vez en cuando hasta cocer todos los ingredientes.
- 2.- Luego, muele completamente toda la preparación con la ayuda de una procesadora 1-2-3 o juguera y antes de servir agrega las 4 cucharaditas de NESTUM® Avena y Arroz, más el aceite recomendado por tu pediatra, revuelve hasta integrar completamente y sirve de inmediato.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	150
Proteínas (g)	8,9
Grasa Total (g)	5,2
H. Carbohidr. Disp. (g)	16,8
Colesterol (mg)	19,1
Fibra Dietaria Total (g)	2,9
Sodio (mg)	108

✓ La betarraga es rica en antioxidantes, además de ser una buena fuente de vitamina A y C.

NOTA: Si te cuesta cortar la betarraga, puedes ayudarte rallándola por la parte gruesa del rallador.

Desde 6 meses

Nestlé.
Nestum
CEREAL INFANTIL

5 Cereales



Cereales enriquecidos con Hierro y Zinc.
Cereal infantil a base de 5 cereales de leche.
LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Ingredientes

- ¼ Taza de jugo de naranja natural
- ½ Manzana pequeña
- 2 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® 5 Cereales



Papilla Manzana y Naranja

5

Tiempo de
preparación
5 minutos



1 Porción

Dificultad:
Fácil

Preparación

1- Junta todos los ingredientes dentro de un recipiente o jarro de una licuadora o juguera, procesa a velocidad media durante 10 segundos aprox. hasta conseguir un batido de textura ligera. Sirve en un pocillo y que tu bebé lo disfrute.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	75
Proteínas (g)	1,1
Grasa Total (g)	0,5
H. Carbono Disp. (g)	17,5
Coolesterol (mg)	0
Fibra Dietaria Total (g)	1,6
Sodio (mg)	3

NOTA: Disfruta las frutas al natural, en jugos y postres como estos.

✓ La deliciosa naranja es rica en vitamina C, A, B1, B2 y fuente de minerales como potasio.

Desde 6 meses

A partir de
6
meses

Nestlé
Nestum
CEREAL INWANTIL

Trigo y Frutas



¡Nuestro B
tiene 7 años
y es el 1º de
Trigo y Frutas!

¡Nuestro B
tiene 7 años
y es el 1º de
Trigo y Frutas!

Ingredientes

- ¼ Taza de zanahoria rallada finamente
- ½ Plátano pequeño y semi maduro
- ½ Pera semi madura
- ¼ Taza de leche (recomendada por tu pediatra)
- 4 Cucharaditas semi colmadas de NESTUM® Trigo y fruta

Estrella de Zanahoria y Plátano

10

Tiempo de
preparación:
10 minutos



2 Porciones

Dificultad:
Fácil

Preparación

- 1- Junta en un recipiente la zanahoria con el plátano y la pera, procesa con la ayuda de una mini pimer hasta moler completamente los ingredientes.
- 2- Acomoda la preparación en un molde de galleta para darle forma idealmente de estrella o el que tengas en casa, presiona y lleva a refrigeración hasta que tome textura cremosa y la puedas desmontar del molde.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (Kcal)	81
Proteínas (g)	1,5
Grasa Total (g)	1,1
H. Carbono Disp. (g)	17,3
Colesterol (mg)	0
Fibra Dietaria Total (g)	1,8
Sodio (mg)	19

NOTA: Recuerda que el plátano entrega sensación de saciedad a tu bebé.

✓ El plátano nutre de energía nuestro organismo.



es nutritivo y de muy fácil preparación,
lo puedes usar de distintas formas:

- ✓ Junto a la leche (Fórmula Infantil*) de tu bebé.
- ✓ Como papilla de NESTUM® + Leche (Fórmula Infantil*).
- ✓ Para preparar comidas caseras, como alternativa a otros cereales como arroz o fideos.
- ✓ En postres junto a la fruta o yogurt.

Descubre más recetas en www.comienzosanovidasana.cl/hestum

*Fórmula Infantil de Continuación indicada por el pediatra.

Disfruta todos los beneficios que NESTUM® le da a tu bebé.

- ✓ Probióticos BL¹
- ✓ Vitaminas y Minerales
- ✓ Sin colorantes ni preservantes²
- ✓ Sin azúcar añadida³



1.- Similares a las existentes en el intestino de bebés alimentados con leche materna.
2.- Como todos los productos de esta categoría.
3.- Este alimento no es libre de calorías.