

RECETARIO

Nestlé

ASCENDA®

¡Complementa su **nutrición!**



*Carbohidrato presente de forma natural en la leche.
Ascenda es un Alimento de uso médico y su consumo como complemento nutricional con las comidas o entre las mismas, debe ser supervisado por un profesional de la salud mientras se establezca una dieta balanceada.

ÍNDICE

CONOCE MÁS EN:

www.nestlebabyandme.cl/ascenda



— PANCAKES ESPONJOSOS CON FRUTA FRESCA —

3



— CREMOSO DE YOGHURT, CACAO Y VAINILLA —

4



— BARRITAS DE YOGHURT SIN HORNO —

5



— HELADO DE FRUTAS —

6



— MILKSHAKE DE PLÁTANO Y MANJAR —

7



— GRANIZADO DE BERRIES Y QUESO CREMA —

8



— ROLLITO DE PLÁTANO Y MANÍ —

9



— BOLITAS DE CACAO Y MANÍ —

10



— BOWL DE CEREALES Y FRUTILLA —

11



— PORRIDGE DE VAINILLA Y FRUTA —

12



— CREMOSO DE CHOCOLATE BLANCO Y VAINILLA —

13

*Carbohidrato presente de forma natural en la leche.

Ascenda es un Alimento de uso médico y su consumo como complemento nutricional con las comidas o entre las mismas, debe ser supervisado por un profesional de la salud mientras se establezca una dieta balanceada.

30 min 7-10 años porciones

Nestlé
ASCENDA®



3

- PANCAKES - ESPONJOSOS CON FRUTA FRESCA

INGREDIENTES

- 1 Huevo separado, clara de yemas
- 1 Cucharada de azúcar rubia
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 100 ml de leche semí descremada
- 50 g de harina
- 1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®
- Syrup a gusto para endulzar
- 1 Taza de fruta a elección para acompañar

UTENSILIOS

- Batidora eléctrica
- Sartén

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza batiendo con batidora eléctrica la clara de huevo con una pizca de sal hasta punto de nieve y luego agrega el azúcar rubia y sigue batiendo hasta formar un merengue.
- 2.** Agrega la yema y mezcla solo para incorporar sin batir en exceso. Prepara las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla en los 100 ml de leche y agrega al merengue para mezclar todo bien.
- 3.** Finalizando, agrega la harina junto al polvo de hornear IMPERIAL® de forma envolvente para tener una mezcla homogénea y espumosa.
- 4.** Agrega aceite a un sartén antiadherente con ayuda de un papel absorbente y caliente a fuego medio.
- 5.** Vierte aprox $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla o con ayuda de una cuchara forma un copito mediano y cocina aprox. 5 minutos por lado. Repite esto con el resto de la mezcla.
- 6.** Finalmente sirve 1 a 2 pancakes y acompañalo de la fruta fresca, endulzando con un poco de syrup.

10 min 2-5 años porciones

Nestlé
ASCENDA®



4

- CREMOSO - DE YOGHURT, CACAO Y VAINILLA

INGREDIENTES

- Yoghurt GOODNES® Natural Endulzado
- 1 Cucharadita de cacao amargo
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 50 ml de leche semí descremada
- Arándanos para decorar
- Granola para decorar

UTENSILIOS

- Bowl
- Recipientes

PREPARACIÓN

- 1.** En un bowl, junta el Yoghurt GOODNES® con el cacao amargo y forma una mezcla homogénea.
- 2.** Luego agrega las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla y revuelve bien para tener una especie de crema.
- 3.** Vierte en un recipiente y decora con algunos arándanos y granola y sirve.

35 min
3 porciones
7-10 años

Nestlé
ASCENDA



5

- BARRITAS - DE YOGHURT SIN HORNO

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de dátiles hidratados en agua caliente
- 1/4 Taza de maní, almendras o nueces (cual sea tu preferencia)
- 1/2 Cucharadas de miel (opcional)
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla
- 1/4 Taza de quinoa inflada
- Yoghurt GOODNES® Natural Endulzado

UTENSILIOS

- Molde
- Procesadora de alimentos
- Congelador

PREPARACIÓN

1. Comienza triturando los dátiles hidratados con ayuda de una procesadora de alimentos o minipimer hasta obtener una pasta untuosa y reserva.
2. Sin limpiar la máquina, tritura los frutos secos hasta lograr una pasta lo más fina posible.
3. Luego, junta la pasta de frutos secos con la pasta de dátiles. Si lo deseas, endulza con miel.
4. Agrega las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla junto a la quinoa inflada y, con ayuda de una cuchara, mezcla todo muy bien hasta obtener una pasta homogénea.
5. Amolda la mezcla anterior en un molde que quepa en tu congelador, idealmente de aproximadamente 10 cm x 5 cm. Por encima, cubre la mezcla con el yoghurt GOODNES® dejando una fina capa.
6. Congela la mezcla al menos 2 horas. Luego, retira del congelador y corta las barras cada 2 cm para obtener alrededor de 5 a 6 barras.
7. Sirve 2 barras por porción y ya puedes disfrutar de una saludable merienda sin necesidad de utilizar el horno.

10 min
2 porciones
4-6 años

Nestlé
ASCENDA



6

- HELADO - DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de puré de fruta
- 1 Cucharada de azúcar
- 1/2 Taza de leche
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla

UTENSILIOS

- Bowl
- Microondas
- Congelador
- Molde para helados

PREPARACIÓN

1. Comienza juntando la taza de puré de fruta con el azúcar y mezcla bien para entibiar en microondas por 1 minuto y así disolver los granos de azúcar.
2. Luego agrega la leche y las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla. Mezcla bien hasta disolver.
3. Vierte en un molde y lleva a congelar toda la noche.
4. Retira el molde del congelador y desmolda con cuidado. Sirve 1 helado por porción y disfruta.



10 min



porciones



4-6 años

Nestlé
ASCENDA®

20 min



porciones



Todas edades

Nestlé
ASCENDA®

7

-MILKSHAKE-

DE PLÁTANO Y MANJAR

INGREDIENTES

- 150 ml de leche semi descremada
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 1/4 Plátano mediano maduro
- 1 Cucharada de manjar tradicional NESTLÉ®
- 1/2 Taza de hielo

UTENSILIOS

- Batidora
- Vasos

PREPARACIÓN

1. Junta en el jarro de una juguera la leche semi descremada con las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla, el plátano, el manjar tradicional NESTLÉ® y el hielo.
2. Procesa a velocidad media hasta tener un batido homogéneo.
3. Sirve en un vaso de aprox. 200 ml.
4. ¡Disfruta recién preparado!



8

-GRANIZADO-

DE BERRIES Y QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 110 gr de queso crema bajo en grasas cortado en cubitos
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 50 ml de leche semi descremada
- 1 Tazas de frutos rojos congelados
- 1 Cucharada de miel

UTENSILIOS

- Licuadora
- Bowl
- Congeladora
- Vasos

PREPARACIÓN

1. Comienza congelando los cubitos de queso crema por 2 horas aproximadamente.
2. Prepara las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla en la leche indicada y también congela bien.
3. Vierte los frutos rojos congelados en el jarro de una juguera y comienza a procesar a velocidad media alta hasta obtener una mezcla similar a la de helado. Retira esta mezcla y resérvala en el congelador.
4. En el mismo jarro previamente lavado, agrega los cubitos de queso crema más la mezcla de **Nestlé ASCENDA®** congelada y procesa hasta obtener la misma textura que en el paso anterior.
5. Junta ambas preparaciones en un mismo bowl o recipiente y mezcla ligeramente para lograr un efecto de marmoleado.
6. Congela por 1 hora más y luego sirve en porciones de 1 a 2 cucharadas en cada vaso y disfruta.



9

- ROLLITO - DE PLÁTANO Y MANÍ

INGREDIENTES

- 1 Cucharada generosa de mantequilla de maní natural
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla
- 2 Masas de tortilla tamaño mediano
- 2 Plátanos medianos
- Mermelada de frambuesa para decorar si deseas

UTENSILIO

- Bol

PREPARACIÓN

1. Comienza juntando la mantequilla de maní con las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla en un bowl hasta que formes una pasta. Si la mezcla queda muy densa, puedes aflojarla añadiendo un poco de leche, pero asegúrate de no hacerla muy líquida. Reserva esta mezcla.
2. Toma la tortilla y esparce una capa generosa de la mezcla de mantequilla de maní y **Nestlé ASCENDA**® sobre ella.
3. Coloca el plátano a lo largo de un costado de la tortilla, sobre la mezcla de maní.
4. Enrolla la tortilla desde el lado en el que colocaste el plátano hasta darle la vuelta completa.
5. Corta la tortilla enrollada en trozos de aproximadamente 2 cm de grosor.
6. Sirve los trozos decorando con un poco de mermelada de frambuesa y disfruta de esta deliciosa receta.



10

- BOLITAS - DE CACAO Y MANÍ

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de dátiles remojados en agua caliente y escurridos
- 1 Cucharada de cacao semi amargo
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla
- 1/2 Cucharadas de mantequilla de frutos secos casera
- Ralladura de 1/2 naranja
- Chocolate derretido para decorar, opcional

UTENSILIOS

- Batidora eléctrica
- Sartén

PREPARACIÓN

1. Comienza triturando los dátiles hasta obtener un puré. Luego, mézclalos con el cacao, las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA**® sabor Vainilla, mantequilla de maní y ralladura de naranja. Continúa mezclando hasta que obtengas una pasta homogénea.
2. Usando tus manos o una cuchara, divide la mezcla en 6 bolitas medianas.
3. Acomoda las 6 bolitas en una bandeja y luego refrigéralas por 1 hora.
4. Pasado el tiempo de refrigeración, retira las bolitas de la bandeja. Con las manos limpias, dale forma a las bolitas según tu preferencia y colócalas nuevamente en la misma bandeja.
5. Tienes varias opciones para decorar las bolitas. Puedes espolvorear cacao en polvo sobre ellas o decorarlas con líneas de chocolate derretido. También puedes bañarlas en chocolate, si lo prefieres.
6. Sirve 3 bolitas por porción y disfruta de este delicioso postre o snack saludable.



11

-BOWL- DE CEREALES Y FRUTILLA

INGREDIENTES

- 100 ml de leche sabor frutilla
- Yoghurt GOODNES® Sabor Frutilla
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 1/2 Taza de cereales NESTLÉ®

UTENSILIOS

- Bowl
- Pocillo

PREPARACIÓN

- 1.** En un bowl agrega la leche, el yoghurt GOODNES® sabor frutilla y las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla.
- 2.** Mezcla bien los ingredientes para formar una especie de batido cremoso.
- 3.** Sirve la mezcla en un pocillo.
- 4.** Decora con cereales NESTLÉ®. ¡Listo, disfruta de una rica y saludable receta!



12

-PORRIDGE- DE VAINILLA Y FRUTA

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de copos de avena no instantánea
- 1 Taza de leche semi descremada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 1 Taza de fruta picada de tu preferencia

UTENSILIOS

- Olla pequeña
- Recipiente

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza juntando la avena con la leche y lleva a una olla pequeña a fuego medio y calienta hasta tener una textura levemente espesa, puedes endulzar con el azúcar rubia si deseas.
- 2.** Retira y dejar enfriar. Agrega las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla y mezcla bien hasta no tener grumos.
- 3.** En un recipiente agrega una capa de fruta picada y luego otra de la mezcla de avena.
- 4.** Repite esto y termina decorando con canela por encima y disfruta.

10 min
1 porciones
4+

Nestlé
ASCENDA®

-NOTAS-



13

-CREMOSO- DE CHOCOLATE BLANCO Y VAINILLA

INGREDIENTES

- 1 Cajita de crema NESTLÉ® de 200 g bien fría
- 5 Cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla
- 100 g de chocolate blanco derretido
- 1/4 Taza de frambuesas para decorar

UTENSILIOS

- Congelador
- Microondas
- Batidora
- Bowl apto para microondas
- Espátula de goma

PREPARACIÓN

- 1.** Comienza batiendo la crema NESTLÉ® a velocidad media por 2 minutos hasta tener un punto semi espumoso.
- 2.** Luego agrega poco a poco las 5 cucharadas de **Nestlé ASCENDA®** sabor Vainilla hasta tener una especie de crema chantilly y reserva en frío.
- 3.** Aparte, derrite el chocolate en un bowl apto para microondas, calentando por tandas de 10 segundos para ir revolviendo y revisando. Repetir hasta que se derrita por completo.
- 4.** Agrega al chocolate una cucharada de la crema batida y mezcla bien, si es necesario, vuelve 10 segundos al microondas y luego vierte a la crema batida integrando con ayuda de una espátula de goma hasta formar una crema untuosa.
- 5.** Porciona en 2 pocillos de postre y refrigera por 3 horas aprox. Sirve 1 por porción, decora con la frambuesa y disfruta.



- NOTAS -

- NOTAS -



- NOTAS -

- NOTAS -



CONOCE MÁS EN:

www.nestlebabyandme.cl/ascenda



*Carbohidrato presente de forma natural en la leche.

Ascenda es un Alimento de uso médico y su consumo como complemento nutricional con las comidas o entre las mismas, debe ser supervisado por un profesional de la salud mientras se establezca una dieta balanceada.