



RECETARIO INFANTIL

Snacks, Postres y Bebidas para Niños Brillantes

By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



Malteada

Choco banana

Ingredientes

- 1/2 Plátano.
- 1 Medida de **Genius Shake**
- 1 Cda. de crema de cacahuete.
- Leche o agua.
- Hielos al gusto.

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en licuadora o procesador y a disfrutar.



Smoothie fresa smart

Ingredientes

- 6 Fresas.
- 1 Medida de **Genius Shake.**
- 1 Cda. de chía.
- Leche o agua.
- Hielos al gusto.

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en licuadora o procesador y a disfrutar.



Licuada

Genius nuez

Ingredientes

- 4 Nueces.
- 1 Medida de **Genius Shake.**
- Leche o agua.
- Hielos al gusto.

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en licuadora o procesador y a disfrutar.



Hot cakes chocolate

Ingredientes

- 3/4 Taza de harina de avena.
- 1 Medida de **Genius Shake**.
- Leche o agua.
- 1 Huevo.
- 1 Cdita de polvo para hornear sin aluminio.

Procedimiento

1. Mezlar los ingredientes en licuadora o a mano.
2. Engrasar un sartén con mantequilla sin sal o aceite de oliva.
3. Agregar la mezcla haciendo mini hotcakes.
4. Servir con toppings favoritos.



Choco paletas

Ingredientes

- 1 Taza de leche o agua.
- 1 Medida de **Genius Shake**.
- 1 Plátano maduro.

Procedimiento

1. Mezlar los ingredientes en licuadora.
2. Vertir en recipientes para paletas.
3. Dejar 4 a 6 horas en congelador ¡y a disfrutar!.



Arroz con leche y chocolate

Ingredientes

- 2 Tazas de leche
- 2 Medias de **Genius shake**
- 3 Dátiles
- 1 Taza de arroz precocido (sin sal).
- 1 Cda de chía
- 1 Varita de canela

Procedimiento

1. Agregar en una cacerola la leche, varita de canela y el arroz y calentar en la estufa.
2. Después de 8 minutos agregar la chía y los dátiles picados.
3. Mezclar las medidas de genius shake con 1/2 taza de agua y agregar a la cacerola.
4. Dejar enfriar ¡y a disfrutar!



Energy bytes

Ingredientes

- 1/2 Taza de crema de almendra.
- 2 Medidas de **Genius shake**.
- 4 Dátiles o ciruela pasa.
- 1 Cda de chía.
- 2 Cdas de granola.

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o manual.
2. Hacer bolitas y refrigerar por 1 hora.
3. ¡A disfrutar!



Paletas mango y yogurt

Ingredientes

- 1 Taza yogurt natural.
- 1 Taza de mango picado.
- 2 Medidas **Smartbiotics**.

Procedimiento

1. Diluir **Smartbiotics** en media taza de agua.
2. Mezclar el yogurt con agua y **Smartbiotics**.
3. Agregar en molde de paletas el yogurt los trocitos de mango.



Piña colada kids

Ingredientes

- 1 Taza de leche de coco
- 1/2 Taza de piña en trocitos congelada.
- 3 Cdas de coco rallado.
- 2 Medidas **Smartbiotics**.
- Hielo.

Procedimiento

1. Diluir **Smartbiotics** en media taza de agua.
2. Mezclar los ingredientes en licuadora.
3. Servir en copas o vasos divertidos con mini rebanada de piña.



Berry Smoothie

Ingredientes

- 1 Taza de frutos rojos congelados.
- 2 Medidas **Smartbiotics**.
- Yogurt natural.
- 1 Cda de amaranto.
- Hielo.

Procedimiento

1. Diluir **Smartbiotics** en media taza de agua.
2. Mezclar los ingredientes en licuadora.
3. Servir ¡y a disfrutar!



Helado de Vainilla

Ingredientes

- 1 Taza de leche.
- 2 Cdas de concentrado de vainilla.
- 2 Medidas **Smartbiotics**.
- 1 Puñito de almendras.

Procedimiento

1. Diluir **Smartbiotics** en media taza de agua.
2. Mezclar los ingredientes en licuadora.
3. Servir en un molde con tapa y meter al congelador por 6 horas.
4. ¡A disfrutar!



Super Bowl

Ingredientes

- 1 Taza de yogurt.
- 2 Medidas **Smartbiotics**.
- 1 Taza de fruta congelada de tu preferencia.
- Granola, semillas al gusto.

Procedimiento

1. Diluir **Smartbiotics** en media taza de agua.
2. Mezclar el yogurt y la fruta congelada en licuadora.
3. Servir y mezclar con smartbiotics diluido.
4. Agregar fruta, granola y toppings saludables al gusto.



Fruti biotics

Ingredientes

- Fruta favorita picada
- Agregar 1 medida de **Smartbiotics** sobre la fruta.



Fresh lemonade

Ingredientes

- 2 Tazas de agua
- 4 Limones
- 1/2 Pepino
- 2 Medidas de **D fence**

Procedimiento

1. Diluir 2 medidas de **D fence** en media taza de agua.
2. Mezclar los ingredientes en licuadora.
3. Servir en vasos.
4. ¡A disfrutar!



Limo fresada

Ingredientes

- 2 Tazas de agua.
- 4 Limones.
- 4 Fresas.
- 2 Medidas de **D fence**.

Procedimiento

1. Diluir 2 medidas de **D fence** en media taza de agua.
2. Servir en vasos y agregar las frutas picada.
3. ¡A disfrutar!



Naranjada menta

Ingredientes

- 2 Tazas de agua.
- 3 Naranjas.
- Hojitas de menta.
- 2 Medidas de **D fence**.

Procedimiento

1. Diluir 2 medidas de **D fence** en media taza de agua.
2. Agregar a agua con naranaja, hojitas de menta y hielos.
3. ¡A disfrutar!



Paletas de limón

Ingredientes

- 2 Tazas de agua.
- 6 Limones.
- Miel al gusto.
- 2 Medidas de **D fence**.

Procedimiento

1. Diluir **D fence** en media taza de agua.
2. Agregar agua con naranja, hojitas de menta y hielos.
3. ¡A disfrutar!





COMPARTE
tus recetas en nuestras
redes sociales



@centrodapsicointegral



@misprimerosbocados