



# Nuevo Recetario

**EDICIÓN ESPECIAL DE ANIVERSARIO**

By Nutrióloga Cynthia Calva





**1 año impulsando el  
neurodesarrollo infantil**



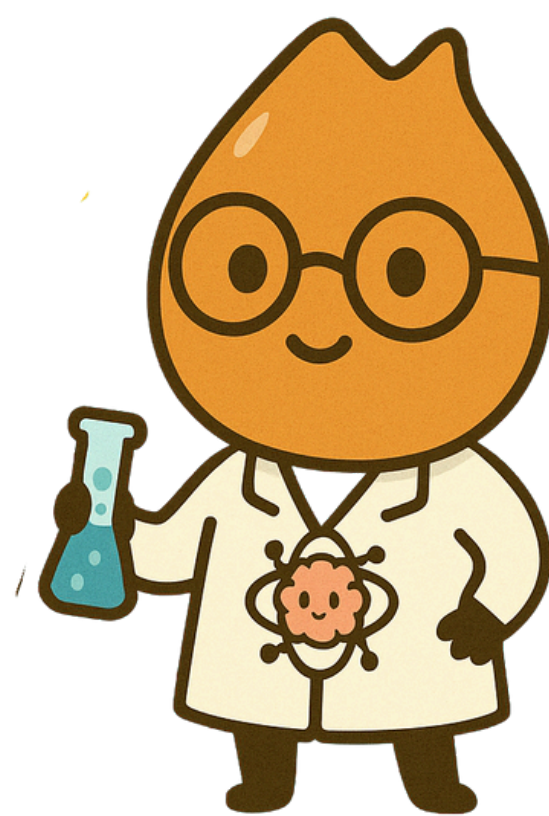
En este recetario encontrarás  
**ideas fáciles, prácticas y  
deliciosas**, pensadas para  
adaptarse al ritmo de cada  
familia.

Cada receta ha sido creada  
para que los peques **disfruten  
el sabor** y se vean  
beneficiados con los  
**nutrientes claves** para su  
sano neurodesarrollo

**“BOCADOS IRRESISTIBLES HASTA PARA LOS PALADARES MÁS EXIGENTES”**



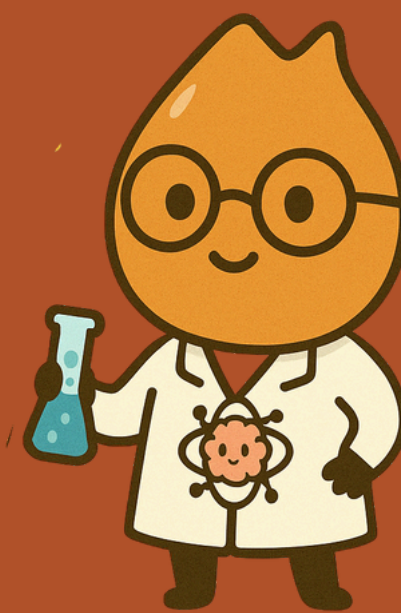
# GENIUS SHAKE





**FICHA DE USO:**

# GENIUS SHAKE



## Nutrientes :

Proteína, Omega 3, fibra prebiótica, vitaminas, antioxidantes, adaptógenos

## Beneficios:

Los ingredientes tienen beneficios que pueden promover un desarrollo y crecimiento saludable

## Momento del día:

En cualquier momento del día, excelente para alimento pre-escolar.

## Tips de uso:

Combinar con agua o leche de su preferencia, versatilidad para usar en multiples recetas frías o calientes.

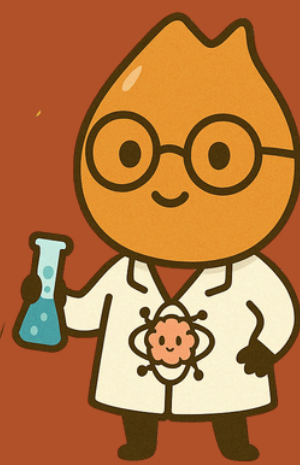
## Edad :

Apto desde los 2 años



**By Nutrióloga Cynthia Calva**





# RECETAS PARA MENTES BRILLANTES:

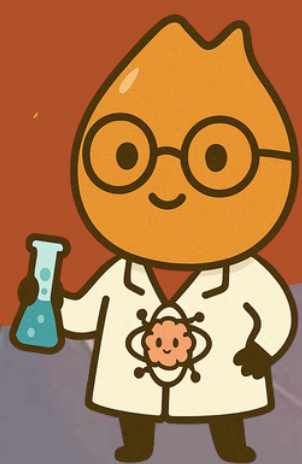
“Delicioso sabor chocolate”



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



# PASTELITO CHOCOLATE



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

# PASTELITO CHOCOLATE

## Ingredientes

- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA.
- ½ TAZA DE HARINA DE AVENA.
- 1 CDITA DE POLVO PARA HORNEAR SIN ALUMINIO.
- 2 SCOOPS DE MALTEADA GENIUS SHAKE.
- 2 CDAS. DE CACAO EN POLVO.
- 2 HUEVOS.
- 1 CDA. DE VAINILLA.
- ½ TAZA DE PURÉ DE MANZANA.
- ½ TAZA DE LECHE DE ALMENDRA.

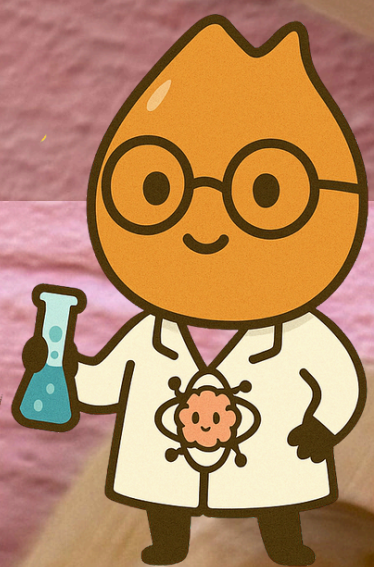
## Procedimiento:

1. EN UN RECIPIENTE MEZCLAR LA HARINA DE ALMENDRA CON LA HARINA DE AVENA, EL POLVO PARA HORNEAR, LOS 2 SCOOPS DE GENIUS SHAKE Y LAS 2 CUCHARADAS DE CACAO. RESERVA...
2. EN UN BOWL QUE TE SIRVA PARA MEZCLAR AGREGAR LOS 2 HUEVOS, LA VAINILLA, LA LECHE, LA LECHE DE ALMENDRA Y EL PURÉ DE MANZANA. INTEGRAR MUY BIEN ESTOS INGREDIENTES Y CON AYUDA DE UN GLOBO BATIR POR 3 MIN PARA LOGRAR UNA TEXTURA MÁS ESPONJOSA EN TU PASTEL.
3. COLOCAR LA MEZCLA EN UN MOLDE PARA HORNEAR (SILICONA O DE ACERO INOXIDABLE) Y HORNEAR EN FREIDORA DE AIRE POR 15 MIN A 180° Y EN HORNO POR POR 35 MIN A 180°.
4. ESPERAR A QUE ENFRÍE MUY BIEN.
5. DECORAR CON MERMELADA DE FRUTOS ROJOS, CREMA PASTELERA DE VAINILLA COCO (VER ANEXOS) Y FRUTAS DE TU PREFERENCIA.
6. ¡QUELO DISFRUTEN!





# Anexas PASTELITO CHOCOLATE



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



# MERMELADA

## Ingredientes:

- 2 DÁTILES SIN HUESO
- 4 FRESAS
- ¼ TAZA DE BLUEBERRIES
- 1 CUCHARADA DE CHÍA

## Procedimiento:

1. PICAR LOS DÁTILES (SIN HUESO), LAS FRESAS Y LOS BLUEBERRIES EN TROZOS PEQUEÑOS
2. COLOCAR EN TU ESTUFA UN SARTÉN ANTIHADERENTE PEQUEÑO A FUEGO BAJO Y UNA VEZ CALIENTE.
3. AGREGAR ½ TAZA DE AGUA, LOS DÁTILES Y CON UN MACHACADOR COMENZAR A APLASTAR EN TODO MOMENTO.
4. CUANDO LOS DÁTILES SE VEAN SUAVES AGREGAR LAS FRESAS Y LOS BLUEBERRIES Y CONTINUA APLASTANDO HASTA QUE LA FRUTA SE DESHAGA FACILMENTE.
5. AGREGAR LA CUCHARADA DE CHÍA Y CONTINUAR MEZCLANDO HASTA FORMAR TU MERMELADA.
6. APAGAR EL FUEGO Y DEJA ENFRIAR UN POCO.
7. COLOCAR TU MERMELADA EN UN FRASCO DE VIDRIO TUPPER CON CIERRE HERMÉTICO.





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

# CHANTILLÍ CASERO

## Ingredientes:

- ¼ DE TAZA DE YOGURT NATURAL O CREMA DE COCO SIN AZÚCAR.
- 3 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO.
- 2 CUCHARADAS DE VAINILLA.

## Procedimiento:

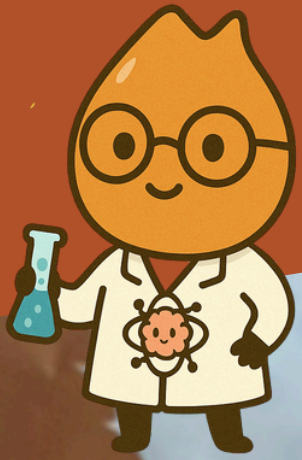
- EN UN BOWL AGREGAR EL YOGURT NATURAL O LA CREMA DE COCO SIN AZÚCAR, LAS 3 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO Y LA VAINILLA.
- MEZCLA CON UN TENDOR O MINI GLOBO BATIDOR HASTA OBTENER UNA PASTITA SUAVE.
- REFRIGERA POR 10 MIN PARA QUE TOME MEJOR FORMA.
- NOTA: DECORA TU PASTEL A TU PREFERENCIA.

¡NO OLVIDES INTEGRAR A TU PEQUE A LA PREPARACIÓN!



# NATILLA 🍌

## PLATANO-CHOCOLATE



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



# NATILLA PLATANO-CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 1 PLÁTANO
- 1 CUCHARADA DE CREMA DE ALMENDRA
- 1 SCOOP (O LA PORCIÓN INDICADA SEGÚN LA EDAD) DE GENIUS SHAKE

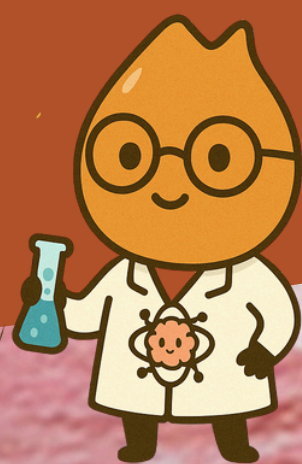
## Procedimiento:

- 1.COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.
- 2.MEZCLA HASTA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA Y UNIFORME.
- 3.VIERTE LA MEZCLA EN PEQUEÑOS RECIPIENTES O FRASCOS.
- 4.REFRIGERA DURANTE 20 A 30 MINUTOS, HASTA QUE LA NATILLA ADQUIERA CONSISTENCIA TERSA.



# BARRITA

# DATIL-CHOCOLATE



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

## Ingredientes:

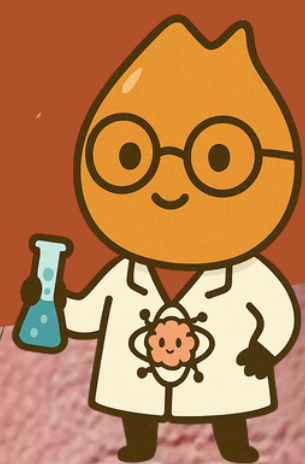
- 4 DÁTILES (REMOJADOS Y HECHOS PURÉ PARA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA)
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE CACAHUATE NATURAL
- ½ TAZA DE HOJUELAS DE AVENA
- ¼ DE TAZA DE AMARANTO O QUINOA POP
- 1 SCOOP (O LA PORCIÓN CORRESPONDIENTE) DE GENIUS SHAKE

## Procedimiento:

1. EN UN TAZÓN, MEZCLA EL PURÉ DE DÁTIL CON LA CREMA DE CACAHUATE HASTA INTEGRAR POR COMPLETO.
2. AGREGA LAS HOJUELAS DE AVENA, EL AMARANTO O QUINOA POP Y EL SCOOP DE GENIUS SHAKE.
3. MEZCLA HASTA OBTENER UNA MASA DENSA Y UNIFORME.
4. EXTIENDE LA MEZCLA SOBRE UN REFRACTARIO RECTANGULAR FORRADO CON PAPEL ENCERADO, PRESIONANDO BIEN PARA COMPACTAR.
5. REFRIGERA DURANTE AL MENOS 1 HORA O HASTA QUE LA MEZCLA ESTÉ FIRME.
6. DESMOLDA Y CORTA EN BARRAS DEL TAMAÑO DESEADO.



# MUGCAKE CON NUEZ



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





**By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva**

## **Ingredientes:**

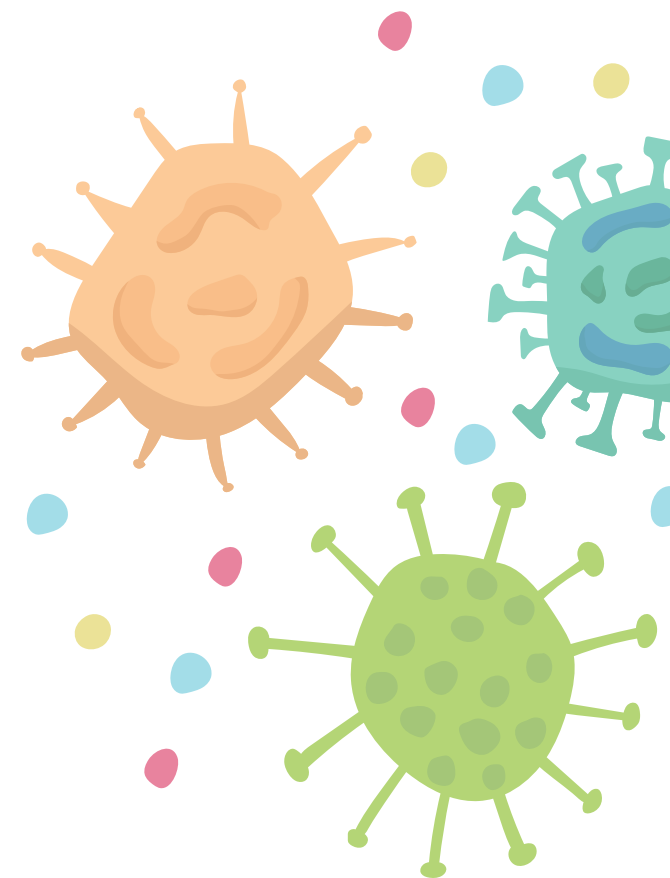
- 1 SCOOP GENIUS SHAKE
- 1 HUEVO
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE AVENA
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRA
- 1 CUCHARADA DE CREMA DE NUEZ DE MACADAMIA
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

## **Procedimiento:**

1. EN UNA TAZA GRANDE O RECIPIENTE APTO PARA CALOR, MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA Y SIN GRUMOS.
2. SI LA MEZCLA SE SIENTE MUY DENSA, AÑADE LA LECHE POCO A POCO HASTA LOGRAR UNA TEXTURA CREMOSA.
3. COCINA EN FREIDORA DE AIRE A 160 °C DURANTE 5 MINUTOS, O EN MICROONDAS A MÁXIMA POTENCIA DURANTE 3 MINUTOS.
4. DEJA ENFRIAR LIGERAMENTE ANTES DE SERVIR.



# SMART BIOTICS



“EQUILIBRIO PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL”

By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



**FICHA DE USO:**

# SMART BIOTICS



## Nutrientes :

10 cepas probióticas, fibra prebiótica, 3 enzimas digestivas, Magensio, Colina.

## Beneficios:

Los ingredientes tienen beneficios que pueden equilibrar la microbiota intestinal, apoyando a la digestión, neurodesarrollo y sistema Inmunológico.

## Momento del día:

De preferencia tomar por las mañanas.

## Tips de uso:

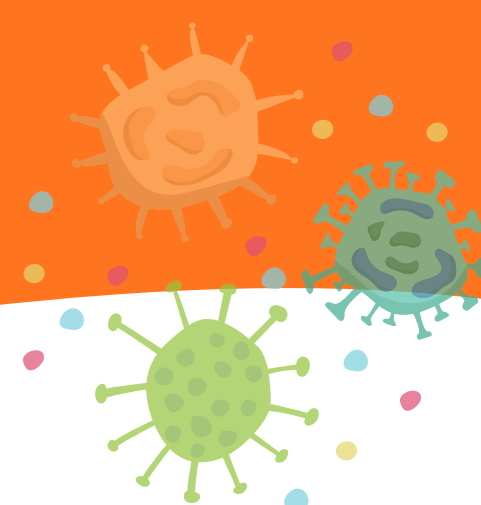
Agregar en agua natural fría y disolver antes de combinar con otro ingrediente para las recetas.

## Edad :

Apto desde los 2 años



**By Nutrióloga Cynthia Calva**

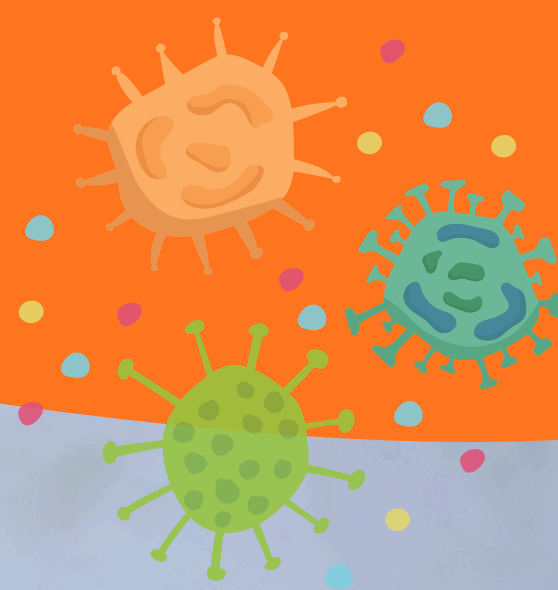






# RECETAS PROBIOTICAS:

“Sutil sabor a mango que queda bien con todo”



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



# BOWL DE DURAZNO:



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

# BOWL DE DURAZNO

## Ingredientes

- ½ TAZA DE DURAZNOS CONGELADOS
- ¼ DE TAZA DE ZANAHORIA EN TROZOS, CONGELADA
- ½ TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
- 1 SCOOP DE SMARTBIOTICS

## Procedimiento:

1. COLOCA LOS DURAZNOS Y LA ZANAHORIA CONGELADA EN LA LICUADORA.
2. AGREGA LA LECHE DE ALMENDRAS Y EL SCOOP DE SMARTBIOTICS.
3. LICÚA HASTA OBTENER UNA TEXTURA ESPESA Y HOMOGÉNEA, TIPO SMOOTHIE BOWL.
4. SIRVE EN UN TAZÓN Y DECORA CON RODAJAS DE PLÁTANO Y ALMENDRAS FILETEADAS.



# SHOT DE CARAMBOLA



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

# SHOT DE CARAMBOLA

## Ingredientes

- 1 CARAMBOLA (TAMBIÉN CONOCIDA COMO FRUTA ESTRELLA)
- 1 TAZA DE AGUA FRÍA
- ½ TAZA DE HIELO
- 1 SCOOP DE SMARTBIOTICS

## Procedimiento:

1. LAVA Y CORTA LA CARAMBOLA EN TROZOS, RETIRANDO LAS SEMILLAS SI ES NECESARIO.
2. COLOCA EN LA LICUADORA JUNTO CON EL AGUA, EL HIELO Y EL SCOOP DE SMARTBIOTICS.
3. LICÚA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
4. SIRVE DE INMEDIATO.



# SMOOTHIE MARACUYA



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



# SMOOTHIE MARACUYA

## Ingredientes

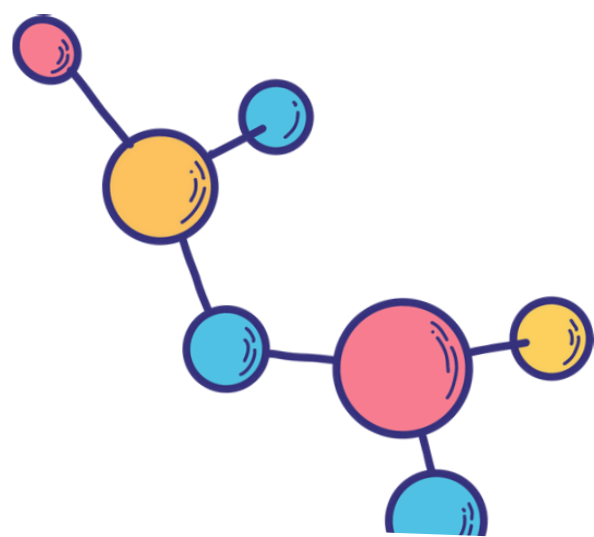
- 1 PIEZA DE MARACUYÁ O ½ TAZA DE PULPA CONGELADA
- 1 TAZA DE AGUA FRÍA O LECHE DE COCO
- ½ TAZA DE HIELO
- 1 SCOOP DE SMARTBIOTICS

## Procedimiento:

- 1.
2. COLOCA EN LA LICUADORA LA PULPA O PIEZA DE MARACUYÁ CONGELADA, EL AGUA, EL HIELO Y EL SCOOP DE SMARTBIOTICS.
3. LICÚA HASTA OBTENER UNA TEXTURA TIPO FRAPPÉ.
4. SIRVE Y DISFRUTA.



# D-FENCE KIDS



**“ESCUDO PROTECTOR SABOR LIMÓN”**



**FICHA DE USO:**

# D FENCE KIDS



## **Nutrientes :**

Vitamina , Vitamina D3, Niacina  
Treonato de Magnesio, Zinc  
Tetrahydrocurucumina

## **Beneficios:**

Los ingredientes tienen  
beneficios para modular el  
sistema inmunológico y  
antioxidación

## **Momento del día:**

En cualquier tiempo de  
comida, para favorecer  
calidad de sueño, se  
recomienda por las  
noches

## **Tips de uso:**

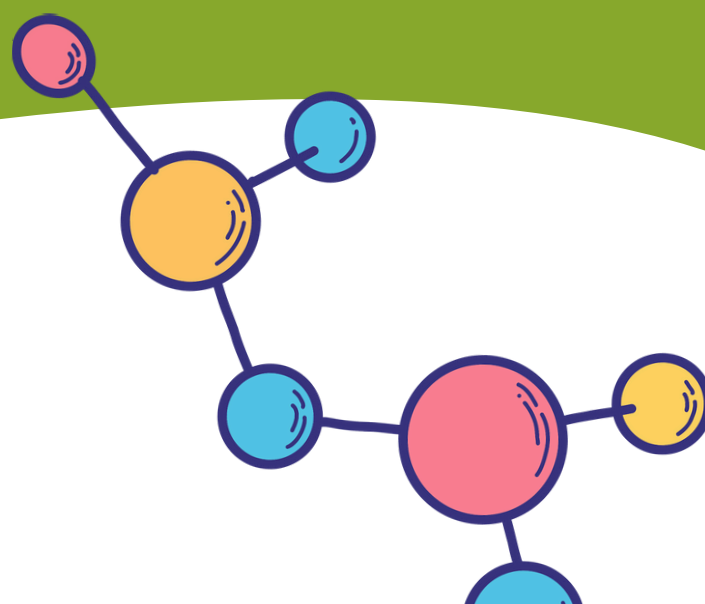
Agregar en agua natural y  
disolver antes de combinar  
con otro ingrediente para las  
recetas

## **Edad :**

Apto desde los 2 años



**By Nutrióloga Cynthia Calva**





# RECETAS ESCUDO:

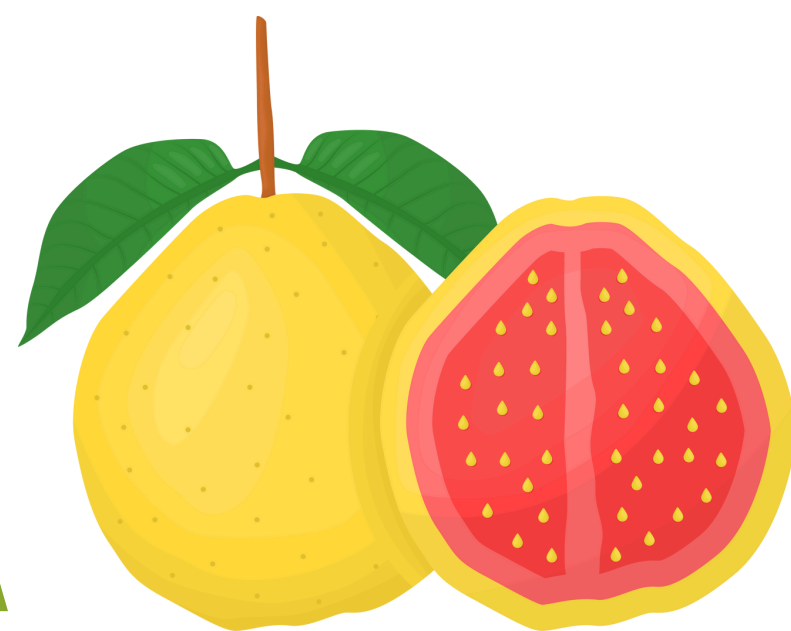


“El toque de limón que a los peques les encanta”





# SMOOTHIE GUAYABA



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva



# SMOOTHIE GUAYABA

## Ingredientes

- 1 TAZA DE GUAYABA (SIN SEMILLAS)
- 1 TAZA DE AGUA FRÍA
- ½ TAZA DE HIELO
- 1 SCOOP DE D-FENCE KIDS
- 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE HEMP

## Procedimiento:

- 1.COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.
- 2.MEZCLA HASTA OBTENER UNA TEXTURA SUAVE Y LIGERA

TIP: PUEDES DECORAR CON UNA RODAJITA DE GUAYABA O SERVIR EN VASO CON POPOTE DIVERTIDO PARA LOS PEQUES.





# GELATINA KIWI-COCO



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

# GELATINA KIWI-COCO

## Ingredientes

- 1 KIWI MADURO
- 1 SOBRE DE GRENETINA (7 G)
- ½ TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CUCHARADA DE COCO RALLADO
- 1 SCOOP DE D-FENCE KIDS

## Procedimiento:

- HIDRATA LA GRENETINA SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL EMPAQUE.
- LICÚA EL KIWI JUNTO CON LA LECHE DE COCO, EL COCO RALLADO Y EL SCOOP DE D-FENCE KIDS HASTA OBTENER UNA MEZCLA UNIFORME.
- AÑADE LA GRENETINA YA HIDRATADA Y MEZCLA LIGERAMENTE PARA INTEGRARLA.
- VIERTES LA PREPARACIÓN EN CAPACILLOS O MOLDES PEQUEÑOS.
- REFRIGERA POR AL MENOS DOS HORAS O DURANTE TODA LA NOCHE HASTA QUE CUAJEN POR COMPLETO.





# PAY DE MANDARINA



By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva





By Nutrióloga Infantil Cynthia Calva

# PAY DE MANDARINA

## Ingredientes

- ¼ DE TAZA DE QUINOA POP
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE ALMENDRA
- 1 MANDARINA
- ½ TAZA DE YOYURT
- 1 SOBRE DE GRENETINA (7 G)
- 1 CUCHARADA DE ALMENDRAS FILETEADAS
- 1 SCOOP DE D-FENCE KIDS

## Procedimiento:

1. MEZCLA LA QUINOA POP CON LA CREMA DE ALMENDRA HASTA OBTENER UNA TEXTURA PEGAJOSA Y MOLDEABLE.
2. COLOCA ESTA MEZCLA EN LA BASE DE MOLDES PEQUEÑOS O CAPACILLOS, PRESIONANDO LIGERAMENTE PARA FORMAR LA BASE.
3. REFRIGERA DURANTE UNOS MINUTOS HASTA QUE SE SIENTA FIRME.
4. HIDRATA LA GRENETINA SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL EMPAQUE.
5. LICÚA LA MANDARINA CON EL YOGURT, LAS ALMENDRAS FILETEADAS Y EL SCOOP DE D-FENCE KIDS HASTA OBTENER UNA MEZCLA UNIFORME.
6. AGREGA LA GRENETINA HIDRATADA Y MEZCLA SUAVEMENTE PARA INTEGRARLA.
7. VIERTES LA MEZCLA SOBRE LA BASE YA FIRME Y REFRIGERA DURANTE AL MENOS DOS HORAS O TODA LA NOCHE.
8. DESMOLDA CON CUIDADO Y DECORA CON GAJOS DE MANDARINA.





Gracias por confiar en Einstein Kids, una línea creada con ciencia, sensibilidad y propósito, para seguir construyendo infancias más fuertes, alegres y llenas de posibilidades.

Soy Cynthia Calva Nutrióloga Materno Infantil y me encanta preparar este recetario lleno de amor y nutrición.

Este material fue creado con fines informativos y educativos. Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución, venta o uso con fines comerciales sin la autorización expresa de los autores.

Las recetas e información aquí compartidas no sustituyen la orientación médica o nutricional personalizada. El contenido está diseñado como apoyo para familias interesadas en fortalecer la nutrición y el desarrollo infantil de manera práctica y consciente.