



## BEBIDA DE PLÁTANO

### Ingredientes

- 2 Medidas rasas de NESTUM® vainilla
- 2 Cucharaditas de leche (la recomendada por tu pediatra)
- ¼ Taza de plátano molido
- ½ Taza de jugo de naranja
- ½ Taza de agua previamente hervida

### 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.

2.- Pasa la preparación por cedazo si fuese necesario y sirve de inmediato.

### ES BUENO SABER...

El plátano contiene fibra que ayuda a tu bebé a tener una adecuada digestión, porque estimula el crecimiento de microorganismos beneficiosos del colon.

### ES BUENO APRENDER...

Como en este caso no ocuparás el plátano entero, te aconsejamos que lo dejes en un recipiente con agua y un poco de jugo de limón, así no se oxidará y lo podrás ocupar nuevamente.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
1



Tiempo:  
5 minutos

### Información Nutricional

Energía:	149 Kcal
Proteínas:	3.8 g
Grasa Total:	2.8 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	28.0 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	45 mg