



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