



Dificultad:
Baja



Porciones:
1



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

Energía:	71 Kcal
Proteínas:	1.5 g
Grasa Total:	0.7 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	15.5 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	10 mg

CERELAC FRUTAL

Ingredientes

2 Cucharaditas de NESTUM® CERELAC® trigo

½ Plátano chico molido

½ Durazno maduro molido

2 cucharadas de jugo de frutas (naranja, manzana, durazno)

Preparación

1.- Mezcla en un recipiente o bowl, el plátano con el durazno y el jugo de fruta. Añade el NESTUM® CERELAC® trigo®. Mezcla bien hasta juntar todos los ingredientes y lograr una textura semi-espesa.

2.- Pasa la preparación por cedazo si fuese necesario y reposa durante 5 minutos. Una vez lista sirve de inmediato.

ES BUENO SABER...

El plátano contiene potasio, mineral beneficios para la musculatura y funcionamiento del sistema nervioso de tu bebé.

ES BUENO APRENDER...

Para que el plátano no se ponga negro (oxidación) puedes agregar ½ cucharadita de jugo de naranja.