



## DELICIA DE TRIGO Y MIEL CON FRUTAS

### Ingredientes

- ½ Taza de plátano molido
- ½ Taza de durazno
- ½ Taza de agua fría previamente hervida
- 6 Medidas de NESTUM® trigo y miel

### Preparación

- 1.- Prepara un jugo con el durazno y el agua cocida, agrega el plátano molido y revuelve hasta homogeneizar.
- 2.- Una vez listo, agrega el NESTUM® trigo y miel y revuelve nuevamente hasta conseguir una papilla de textura firme.

#### ES BUENO SABER...

Recuerda que incluir fruta de postre al almuerzo y la cena ayuda a que tu hijo obtenga las vitaminas, minerales y fibra que necesita a diario.

#### ES BUENO APRENDER...

Puedes hervir agua una vez al día y guardarla refrigerada y tapada. Así tendrás este ingrediente disponible todo el día.



Dificultad:  
Media



Porciones:  
2



Tiempo:  
10 minutos

### Información Nutricional

Energía:	73 Kcal
Proteínas:	1.7 g
Grasa Total:	0.9 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	14.9 g
Fibra Dietética:	0,8 g
Sodio:	15 mg

