



## PAPILLA FRESCA DE NARANJA Y MIEL

### Ingredientes

- 2 Medidas rasas de NESTUM® trigo y miel
- ½ Taza de jugo de naranja pasado por cedazo
- ¼ Cucharadita ralladura de naranja

### 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 media-espesa.

2.- Pasa la preparación por cedazo si fuese necesario, una vez lista sirve de inmediato.

#### ES BUENO SABER...

Es importante el consumo de cítricos como la naranja, ya que ayudan a tu hijo a absorber el hierro presente en sus alimentos.

#### ES BUENO APRENDER...

Cuando uses naranjas, recuerda retirar muy bien su parte blanca ya que ésta es muy amarga y puede afectar la preparación.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
1



Tiempo:  
5 minutos

### Información Nutricional

Energía:	67 Kcal
Proteínas:	1.2 g
Grasa Total:	0.2 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	15.2 g
Fibra Dietética:	0,5 g
Sodio:	15 mg