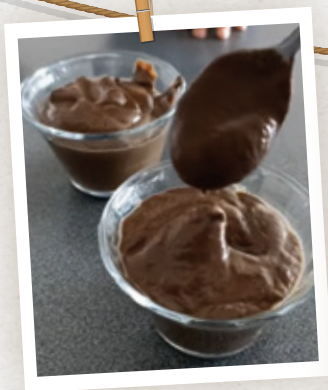


Recetas

Fáciles, caseras y nutritivas

para bebés



15 platos para acompañar su crecimiento con buena alimentación y amor



Save the Children



Alimentación

complementaria



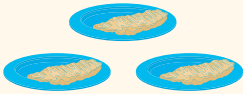



A los 6 meses, los niños y niñas necesitan más energía, hierro y otros nutrientes para continuar su crecimiento y desarrollo.

Poco a poco debemos complementar la lactancia materna con alimentos que tengan la consistencia, cantidad y frecuencia adecuadas según su edad.

¿Cuánto debe comer mi bebé?

Cantidades desde **6 meses**

Edad	De 6 a 8 meses	De 9 a 11 meses	De 12 a 23 meses
Consistencia	Alimentos aplastados tipo papilla o puré; es decir, alimentos espesos que permanezcan en la cuchara	Alimentos picados en trozos pequeños.	Alimentos de la olla familiar. De preferencia segundo y NO sopa.
Cantidad	1/2 plato mediano o de 3 a 5 cucharadas soperas 	3/4 de plato mediano o de 5 a 7 cucharadas soperas 	1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas soperas 
Frecuencia	3 comidas al día 	3 comidas + 1 refrigerio al día 	3 comidas + 2 refrigerios al día 
Consejo	No todos los bebés comen igual, debes tener paciencia y estimular su apetito con los deliciosos platos que te recomendamos en este recetario.		



Para que cada comida sea balanceada no olvides los 3 grupos de alimentos:



Alimentos energéticos

Nos brindan **energía**. Se encuentran en la quinua, avena, arroz, pasta, camote y otros. Y en las grasas como aceite, mantequilla y frutos secos.



Alimentos protectores

Nos **protegen** de enfermedades. Se encuentran en las frutas y verduras.



Alimentos constructores

Ayudan a los niños a crecer y estar **más fuertes**. Además, mantienen nuestra masa muscular. Se encuentran en **las carnes, el pescado, el huevo, los lácteos, las legumbres y las menestras**.



Recetas para bebés

de 6 a 8 meses



Zapallito

bonito

Recetas para bebés de 6 a 8 meses

¿Quieres darle a tu bebé algo nutritivo y fácil de preparar?

¡Este Zapallito bonito es perfecto!

Vamos a empezar.



Aporte nutricional

Energía: 153 Kcal

25%

Proteínas: 8 g

57%

Hierro: 3.2 mg

29%

Vitamina A: 54.7 ug

11%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



6 a 8 meses

- ✓ 1 trozo de zapallo
- ✓ 1 papa mediana sancochada
- ✓ 2 cucharadas soperas de pescado bonito (de preferencia la parte oscura)
- ✓ 2 cucharadas soperas de leche materna

Preparación

- 1 Primero, vamos a sancochar un trocito de zapallo.
- 2 Añadimos una papa mediana, ya que todo buen puré necesita una base suave.
- 3 Ahora le toca el turno al pescado bonito, **recuerden quitarle todas las espinas**. La carne de color oscuro tiene muchos nutrientes, así que no lo desechen. El pescado es un súper alimento y es fácil de digerir para nuestros peques. Esperamos unos minutos y estará listo.
- 4 Ya tenemos todo cocido, así que vamos a lo divertido: ¡aplstar!.

- 5 Dejamos que se enfríe un poquito antes de verter la leche materna, que es muy buena para la comida de sus bebés. Por último, agregamos una cucharada sopera de caldo para que quede aún más rico.

Recuerden:
nada de sal ni azúcar para los bebés menores de un año. ¡Dejemos que descubran los sabores naturales!

- 6 Mezclamos bien hasta que nos quede un puré espesito, suave y perfecto para nuestros pequeños exploradores de sabores.
- 7 Ahora servimos de 3 a 5 cucharadas sopera. **¡Todo quedó delicioso!**

¡Un plato nutritivo, rico en hierro y omega 3, lleno de amor para consentir a nuestros bebés!
¡A disfrutar!



Purecito

morenito

Recetas para bebés de 6 a 8 meses

¿Buscando una receta fácil, nutritiva y deliciosa para tu bebé?

¡Traemos un Purecito morenito que le encantará!



Aporte nutricional

Energía: 189 Kcal

30%

Proteínas: 4.3 g

31%

Hierro: 1.5 mg



14%

Vitamina A: 327.6 ug

66%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

 **1 ración**  **6 a 8 meses**

- ✓ **1** cucharada sopera de frejol castilla
- ✓ **2** cucharadas soperas de papa amarilla
- ✓ **2** cucharadas soperas de zanahoria
- ✓ **1** cucharadita de aceite*

*Si deseas mejorar la textura del puré puedes agregar una 1 cdta. de aceite.



Preparación

- 1** Primero, tomamos nuestra cucharada de frejol castilla ya sancochado y la reservamos.
- 2** Después, cocinamos la zanahoria y la papa. **Recuerden guardar este caldito** de la cocción. **¡Nos servirá más adelante!**
- 3** Cuando todo esté bien cocido, pasamos a aplastar. **¡Este paso es clave para que todo quede suavcito para los peques!:** 1 cucharada sopera de frejol castilla, 2 cucharadas de papa amarilla y 2 cucharadas de zanahoria.
- 4** Agregamos un poquito del caldo de la cocción para darle la textura perfecta.
- 5 ¡Y ahora sí, a mezclar!** Queremos un puré espeso, pero bien suavcito, para que tu bebé lo disfrute. Su pancita está en pleno desarrollo, así que la textura debe ser fácil de digerir, como la leche materna.
- 6** Recuerda servir de 3 a 5 cucharadas o la mitad de un plato mediano.

¿Sabías que las legumbres y menestras son buena fuente de proteína y ayudan a nuestros niños y niñas en su proceso de crecimiento? **¡Alimenta siempre con amor!**

Suavecito de hígado

Recetas para bebés de 6 a 8 meses

Sabor y nutrición
en una sola receta.
Prepáramos Suavecito
de hígado para tu bebé.

Aporte nutricional

Energía: 175 Kcal
28%



Proteínas: 9.6 g
68%

Hierro: 3.7 mg
34%

Vitamina A: 1452 ug
290%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

 **1 ración**  **6 a 8 meses**

- ✓ 2 cucharadas soperas de hígado de pollo
- ✓ 2 cucharadas soperas de caldo
- ✓ 1/4 papa amarilla mediana
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ 1 rodaja delgada de zanahoria
- ✓ 3 cucharadas soperas de leche materna



Preparación

- 1 Empezamos sancochando la zanahoria, la papa y el hígado de pollo, **¡Ojo, no olviden guardar el caldito porque lo vamos a usar!**
- 2 Cuando todo esté bien cocido, pasamos los ingredientes a un recipiente. Aquí, agregamos la cucharadita de aceite, el caldo que guardamos y 3 cucharadas soperas de leche materna.
- 3 Ahora, **¡a aplastar!** Queremos que todo quede bien suave para nuestros pequeños.
- 4 Mezclamos todo hasta que tenga una textura espesa y suave. Esta consistencia es perfecta para los bebés de 6 a 8 meses.
- 5 Recuerden que es mejor evitar el uso de sal y azúcar en las comidas de nuestros bebés menores de un año. Dejemos que disfruten el sabor natural de los alimentos. Para los bebés de 6 a 8 meses, la porción adecuada es $\frac{1}{2}$ plato mediano o de 3 a 5 cucharadas soperas.
- 6 **¡Y listo!... Ya tienen un Suavecito de Hígado lleno de nutrientes, rico en hierro y vitamina A. Perfecto para nuestros exploradores de sabores. ¡A disfrutar!**



Mazamorrita

energética

Recetas para bebés de 6 a 8 meses

¿Sabías que la quinua es un superalimento ideal para tu bebé? Te enseño a transformarla en una mazamorra suave y nutritiva.



Aporte nutricional

Energía: 205 Kcal

33%

Proteínas: 7.9 g

56%

Hierro: 3.1 mg



28%

Vitamina A: 21.3 ug

4%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

 **1 ración**  **6 a 8 meses**

- ✓ **2** cucharadas soperas de avena precocida
- ✓ **1** cucharada sopera de quinua
- ✓ **2** cucharadas soperas de manzana
- ✓ **2** cucharadas soperas de leche materna



Preparación

- 1** Lavamos bien la quinua frotándola con los dedos. Esto elimina la saponina, que es responsable de su sabor amargo, así que no te saltes este paso.
- 2** Ponemos la quinua a sancochar y agregamos la manzana pelada y cortada en trocitos.
- 3** Cuando la quinua esté bien cocida, disolvemos avena precocida en un poquito de agua y la agregamos.
- 4** Retiramos del fuego y dejamos reposar hasta que esté tibio.

Recuerden:

No agregar azúcar o sal a las comidas de sus bebés menores de un año. A esa edad sus papilas gustativas aún están en desarrollo y estos ingredientes pueden tapar el sabor natural de los alimentos. Además, pueden provocar problemas de salud más adelante. ¡Es mejor que disfruten los sabores naturales!

- 5** Ahora, agregamos leche materna, mezclamos **¡y listo!**. Una mazamorrita fácil, llena de energía y proteínas para los bebés de 6 a 8 meses. La porción que debes servir es $\frac{1}{2}$ plato mediano o de 3 a 5 cucharadas soperas

Mousse

de sangrecita

Recetas para bebés de 6 a 8 meses

¿Mousse de sangrecita?
¡Así es!, ¡un postre
nutritivo, muy rico, y
perfecto para combatir la
anemia!



Aporte nutricional

Energía: 142 Kcal

203%

Proteínas: 7.3 g

52%

Hierro: 13.6 mg

124%

Vitamina A: 24 ug

4.8%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

 **1 ración**  **6 a 8 meses**

- ✓ 2 cucharadas soperas de sangrecita
- ✓ 1/2 taza de pulpa de mango
- ✓ 1 pizca de canela
- ✓ 6 cucharadas soperas de jugo de naranja
- ✓ 1 pizca de ralladura de naranja



Preparación

- 1 Sancochamos la sangrecita con agua, canela y la ralladura de naranja. Recuerda que la sangrecita la puedes conseguir en los mercados y supermercados y es ideal para cuidar la salud de tu bebé.
- 2 Retiramos del fuego y dejamos reposar hasta que esté tibio.
- 3 Luego, colocamos en la licuadora sólo la sangrecita sancochada, agregamos el jugo de naranja y el mango. Licuamos hasta que sea una mezcla homogénea.
- 4 Ahora, probamos el dulzor **y listo!** Recuerda que la porción adecuada para tu bebé de 6 a 8 meses es: $\frac{1}{2}$ plato mediano o de 3 a 5 cucharadas soperas de la preparación.

Recetas para bebés

de 9 a 11 meses



Chaufa de

sangrecita

Recetas para bebés de 9 a 11 meses

¡Sí!, vamos a preparar un plato delicioso y rápido que les encantará a nuestros bebés.



Aporte nutricional

Energía: 202 Kcal

29%

Proteínas: 11.3 g

81%

Hierro: 12.6 mg

115%

Vitamina A: 171 ug

34%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

- ✓ 8 cucharadas soperas de sangrecita
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ 8 cucharadas soperas de arroz cocido
- ✓ 1/4 unidad de cebolla china
- ✓ 1/2 unidad de huevo

 2 raciones  9 a 11 meses



Preparación

- 1 Primero, preparamos una tortilla sencilla con huevo batido y unas gotitas de aceite. Una vez lista, la cortamos en cuadraditos.
- 2 Ahora, vamos a hacer el aderezo. En la sartén, agregamos una gota de aceite y la parte blanca de la cebollita china cortada en cuadraditos.
- 3 Agregamos 8 cucharadas soperas de sangrecita sancochada y mezclamos. Tapamos por un minutito para que se impregne todo el sabor.
- 4 Ahora es el turno de la parte verde de la cebolla china cortada en aros pequeños y el arroz ya cocinado.
- 5 ¡Listo! El chaufa de sangrecita ya está para servir a tu bebé de 9 a 11 meses. Recuerda que su porción debe ser $\frac{3}{4}$ de un plato mediano o entre 5 a 7 cucharadas soperas.
- 6 Es importante preparar las porciones adecuadas según la edad de tus engreídos. Ahora sí, **¡a disfrutar de este platillo lleno de nutrientes!**



Panqueque

de brócoli y quinua

Recetas para bebés de 9 a 11 meses

¿Panqueques de
brócoli y quinua?
¡Sí! Es una opción
nutritiva, esponjosa
y cargada de sabor.



Aporte nutricional

Energía: 243 Kcal

35%

Proteínas: 8.4 g

62%

Hierro: 5.2 mg



47%

Vitamina A: 181 ug

36%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

 **4 raciones**  **9 a 11 meses**

- ✓ 1/4 de cabeza de brócoli
- ✓ 1/4 de taza de harina de quinua
- ✓ 1/4 de cebolla
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/4 de taza de leche materna
- ✓ 1 pizca de orégano al gusto
- ✓ 1 pedacito de ajo
- ✓ 1/4 de zanahoria mediana



Preparación

- 1 Comenzamos sancochando la zanahoria, la cebolla y el brócoli a fuego medio.
- 2 Una vez listos, los retiramos del agua y picamos finamente **¡Así todo queda más suave y manejable!**
- 3 **¡Hora de mezclar!** En un tazón, agregamos las verduras picadas, la leche materna, un huevo, harina de quinua tamizada o cernida y orégano. Mezclamos bien hasta obtener una masa uniforme.
- 4 Calentamos la sartén a fuego medio y engrasamos con un poco de aceite. Vertemos la masa poco a poco, dándole la forma que más nos guste. Dejamos cocinar por ambos lados.
- 5 Servimos y decoramos al gusto, con porciones adecuadas para tu bebé de 9 a 11 meses: $\frac{3}{4}$ partes de un plato mediano o de 5 a 7 cucharadas soperas.

También puedes ofrecer esta preparación en trozos pequeños.
¡A quién no le encanta un plato bonito y delicioso!



Saltadito

de verduras y corazón

Recetas para bebés de 9 a 11 meses

¡Familia, preparemos
juntos un saltadito de
verduras y corazón!
¡Es muy fácil y rápido
de hacer!



Aporte nutricional

Energía: 226 Kcal

32%

Proteínas: 8.1 g

58%

Hierro: 2.3 mg

21%

Vitamina A: 50.7 ug

10%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



2 raciones 9 a 11 meses



- ✓ 6 cucharadas soperas de bazo o hígado de res (sin nervios)
- ✓ 2 papas pequeñas
- ✓ 1/4 de tomate mediano
- ✓ 3 cucharadas soperas de cebolla picada
- ✓ 1/4 de pimentón pequeño
- ✓ 4 cucharadas soperas de brócoli picado
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite
- ✓ 1 ramita de culantro

Preparación

- 1 Comenzamos lavando el bazo o hígado de res, le retiramos todos los nervios y lo cortamos en cubos pequeños.
- 2 Picamos el tomate, el pimentón, la cebolla y el culantro en cubos pequeños para darle más color y sabor al plato.
- 3 En una sartén caliente, agregamos aceite y salteamos el bazo o hígado de res durante 5 minutos a fuego lento, luego agregamos el resto de los ingredientes uno por uno hasta integrarlos todos de manera uniforme.
- 4 **¡Listo!** Un saltadito de verduras y bazo o hígado de res que te encantará. Es nutritivo, colorido y delicioso.
- 5 Recuerda que para los niños de 9 a 11 meses las porciones son $\frac{3}{4}$ partes de un plato mediano. También puedes servir de 5 a 7 cucharadas soperas.

Prueba esta receta en casa, ¡Es saludable y llena de sabor!.



Recetas para bebés de 12 meses a más

Empanaditas

rellenas de nutri-carne

Recetas para bebés de 12 meses a más

¿Quieres preparar un refrigerio perfecto para tu niña o niño? Acompáñame a elaborar esta poderosa empanada de nutri-carne.



Aporte nutricional

Energía: 256 Kcal

27%

Proteínas: 19.6 g

140%

Hierro: 5 mg

71%

Vitamina A: 728 ug

243%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



4 raciones



12 a 24 meses

Masa:

- ✓ 2 tazas de harina de maíz precocida
- ✓ 2 tazas de agua
- ✓ 1 cucharada sopera de azúcar
- ✓ 1 cucharada sopera de sal

Relleno:

- ✓ 3 cucharadas soperas de hígado de res
- ✓ 3 cucharadas soperas de corazón de res molido
- ✓ 3 cucharadas soperas de carne de res molida
- ✓ 1 cucharada sopera de cebolla en tiras
- ✓ 1 cucharada sopera de tomate en tiras
- ✓ 1 cucharada sopera de pimentón en tiras
- ✓ 2 dientes de ajo triturados
- ✓ 1 rama de culantro
- ✓ 1/2 cucharada sopera de aceite vegetal

Preparación

- 1 Empezamos calentando un chorrito de aceite en la sartén. Sofríe el hígado, el corazón y la carne de res molidos durante 5 minutos.
- 2 Luego, agrega la cebolla y el ajo hasta que se vean transparentes y añade el pimentón y tomate. Cocina todo por 10 minutos a fuego medio y coloca un poquito de culantro picado al final.
- 3 Para la masa, mezcla harina de maíz precocida, agua, azúcar, sal y deja reposar por unos minutos. Luego, amasa bien durante 5 minutos.
- 4 Coloca 2 cucharadas soperas de la masa y dale forma de bolita sobre una bolsa plástica cubierta por una capita de aceite y aplánala sobre la bolsa para tener forma de círculo.
- 5 Colocar 2 cucharadas de relleno en el centro y cierra el borde en forma de arco. Presiona bien los bordes para sellar.
- 6 Fríe las empanadas en aceite caliente hasta que estén doradas. **¡Y listo!** a disfrutar estas empanadas rellenas de Nutri-Carne, saludables y deliciosas **¡Perfectas para cualquier ocasión!**

Recuerda que las niñas o niños a partir de **un año** ya pueden disfrutarlas.



Galletitas de rayos x



Recetas para bebés
de 12 meses a más

¿Sabías que estas
galletitas "Rayos x"
tiene ingredientes
poderosos?



Aporte nutricional

Energía: 302 Kcal
31%



Proteínas: 4.8 g
34%

Hierro: 1 mg
14%

Vitamina A: 225 ug
75%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes

 **12 galletas**  **12 a 24 meses**

- ✓ 2 cucharadas soperas de leche materna
- ✓ 50 gramos de avena en hojuelas precocida
- ✓ 1 plátano maduro
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ 3 cucharadas soperas de mantequilla
- ✓ 1/2 zanahoria



Preparación

- 1 Rallamos la zanahoria.
- 2 Pelamos el plátano y lo trituramos hasta hacer una papilla.
- 3 Agregamos la avena precocida, la zanahoria rallada, huevo, el polvo de hornear, mantequilla, leche materna y mezclamos bien, **¡que sea una mezcla explosiva!**
- 4 Formamos bolitas con la masa y les damos forma de galletas.

- 5 Ahora, tienes dos opciones para cocinarlas.

5.1 Si usas sartén:
engrasa y cocina las galletas tapadas a fuego medio, 5 a 8 minutos por cada lado.

5.2 Si usas horno: precalienta a 180° y hornea por 10 minutos hasta que estén doraditas.

Recuerda:

Estas galletitas son ricas en vitamina A, y favorecen el desarrollo visual, el crecimiento y refuerzan las defensas.

Esta opción es ideal como refrigerio para un niño o niña a partir **de los 12 meses de edad.**

Tortita

feliz de quinua

Recetas para bebés de 12 meses a más

¿Tortita feliz de quinua?... Este súper alimento te va a sorprender.

Aporte nutricional

Energía: 326 Kcal

34%

Proteínas: 13.4 g

96%

Hierro: 4.1 mg

37%

Vitamina A: 83 ug

28%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



2 raciones



12 a 24 meses

- ✓ 1 plátano maduro
- ✓ 1/2 taza de quinua cocida
- ✓ 4 cucharadas soperas de avena precocida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada soperas de aceite
- ✓ 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- ✓ 4 cucharaditas de canela (opcional)



Preparación

- 1 Comienza triturando el plátano hasta que se convierta en un puré suave.
- 2 Añade la quinua cocida, llena de energía y vida.
- 3 Agrega el huevo, la avena, Y si gustas, un poco de canela para darle un toque especial.
- 4 Ahora mezclamos estos ingredientes... **¡y dejamos que la magia suceda!**
- 5 Engrasa la sartén para que todo fluya sin problemas.
- 6 Vierte la mezcla con cuidado, tapa y cocina a fuego bajo. Déjalo entre 8 y 12 minutos hasta que la tortita esté firme, y luego voltéala.
- 7 Retira la tortita, déjala enfriar un poco... **¡y prepárate para disfrutar cada bocado!**

Esta opción es ideal como refrigerio para un niño o niña de **12 meses en adelante.**

Mollejitas recargadas

Recetas para bebés
de 12 meses a más

¿Te gustan los platos
llenos de sabor y fáciles
de preparar? ¡Hoy te
traemos una receta
irresistible, perfecta para
sorprender a todos con un
toque casero y delicioso!



Aporte nutricional

Energía: 395 Kcal

41%

Proteínas: 24.7 g

176%

Hierro: 6.8 mg

97%

Vitamina A: 170 ug

57%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



2 raciones 12 a 24 meses

- ✓ 250 gramos de mollejas de pollo
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 1 cucharada sopera de ajo triturado
- ✓ 1/4 de ají amarillo desvenado y sin semillas cortado finamente
- ✓ 1/4 pimentón cortado finamente
- ✓ 2 tomates maduros sin cáscara
- ✓ 1/4 cucharadita de mezcla de pimienta y comino
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite vegetal
- ✓ 1 cucharada sopera de orégano seco
- ✓ 1/2 cucharadita de sal

Acompañamiento a su elección:

Arroz, yuca sancochada, papa sancochada, legumbres o menestras.

Preparación

- 1 Primero, limpiamos bien las mollejas.
- 2 Las sancochamos hasta que estén blanditas para que nuestros engreidos puedan disfrutarlas.
- 3 Cortamos las mollejas en trozos pequeños y las sazonamos con ajo, sal y pimienta.
- 4 En una sartén, sofreímos la cebolla hasta que se cristalice, luego agregamos el pimentón y el ají. Recuerden limpiar muy bien el ají para evitar que pique
- 5 Añadimos los tomates y las mollejas al sofrito, agregamos media taza de agua, tapamos y cocinamos a fuego bajo hasta que la salsa espese.

Servimos las mollejas acompañadas de lo que más le guste: arroz, legumbres o menestras, papa sancochada, yuca o cualquier otro acompañamiento que prefiera. **La cantidad de acompañamiento** debe ser un cuarto del plato y se debe agregar una ensalada que ocupe la mitad del plato.

Hígado

súper energético

Recetas para bebés de 12 meses a más

¡Sorprende a tus niños y niñas con este plato!
¡Vamos a preparar un platito lleno de sabor con mucho cariño!

Aporte nutricional

Energía: 287 Kcal

30%

Proteínas: 22.9 g

164%

Hierro: 6.5 mg

93%

Vitamina A: 4989 ug

1663%

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes


1 ración


12 a 24 meses

- ✓ 1 unidad de filete de hígado de res (100 gramos)
- ✓ 1/2 cebolla pequeña
- ✓ 50 gramos de arroz graneado o 1/4 parte del plato
- ✓ 1 chorrito de vinagre o jugo de limón
- ✓ 1/2 cucharadita de sal
- ✓ 1/2 taza de caldo de verduras
- ✓ 1/4 de pimentón
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ 1/2 cucharadita de ajo picado



Preparación

- 1 Lavamos el hígado, retiramos la membrana blanca y lo dejamos macerar con sal, ajo, cebolla, pimentón, vinagre y aceite por 30 minutos.
- 2 Colocamos el hígado en una sartén con aceite caliente y agregamos los vegetales para darle sabor y color.
- 3 Tapamos y dejamos cocinar a fuego medio, permitiendo que todos los ingredientes se mezclen perfectamente.
- 4 Si prefieres una salsita más líquida, solo añade un poco de agua y deja que todo se combine maravillosamente.
- 5 Servimos con arroz graneado. La cantidad de arroz debe ser 1/4 del plato, acompañado de plátano frito o ensalada.

Si tu niño tiene de **12 a 24 meses**, la porción recomendada es 1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas soperas.

Buñuelos

de la abuelita

Recetas para bebés
de 12 meses a más

¡Este es un platito
lleno de sabor y
mucho cariño, para
recordar a nuestras
abuelitas!

Aporte nutricional

Energía: 127 Kcal

13%

Proteínas: 2.8 g

20%

Hierro: 0.4 mg

6%

Vitamina A: 10 ug

3%

*Aporte nutricional
de los buñuelos.

*No incluye la miel.

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



8 buñuelos 12 a 24 meses

Buñuelos:

- ✓ 250 gramos de yuca
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cucharada sopera de maicena
- ✓ 1/2 cucharadita de anís
- ✓ 1 huevo
- ✓ Aceite para freír

Salsa (melao):

- ✓ 3 cucharadas soperas de chancaca
- ✓ 3 clavos de olor
- ✓ 1 anís estrella
- ✓ 1/2 taza de agua



Preparación

- 1 Comenzamos triturando la yuca previamente sancochada hasta que quede bien suave, luego la mezclamos con huevo, maicena, anís y sal. **¡Así logramos la masa perfecta para nuestros buñuelos!**
- 2 Formamos bolitas con la masa y las freímos en aceite caliente hasta que queden doraditas y crujientes por fuera.
- 3 Ahora, la estrella del show: cocinamos chancaca con agua y especias (anís estrella y clavos de olor), dejando que espese y alcance un provocativo brillo.
- 4 En seguida, bañamos los buñuelos con esta deliciosa salsa y **¡a disfrutar!**... Tu niño o niña no se resistirá!

Recuerda:

Esta receta es recomendada para niños de 12 meses en adelante.

Esta preparación es una buena opción como refrigerio o postre para los niños o niñas.

Mixtura

poterosa

Recetas para bebés
de 12 meses a más

Más que una tradición,
esta mixtura poderosa
tiene todos los nutrientes
que tu niña o niño necesitan.

Aporte nutricional

Energía: 483 Kcal

50%

Proteínas: 37.4 g

268%

Hierro: 10.6 mg

151%

Vitamina A: 33.2 ug

11%

*El valor nutricional
de este plato no
incluye la ensalada.

Acorde a las necesidades diarias

Ingredientes



4 raciones 12 a 24 meses

Frejol castilla:

- ✓ 250 gramos de frejol castilla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite
- ✓ 1 pizca de orégano molido
- ✓ 1/2 cebolla grande
- ✓ 1 pizca de sal

Carne mechada:

- ✓ 400 gramos de carne de res
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite
- ✓ 1/2 cebolla mediana
- ✓ 1/4 de pimentón rojo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Sal al gusto

Acompañamientos:

- Plátano frito
- Arroz
- Ensalada

Preparación

- 1 **¡Vamos a empezar con los frijoles que ya están remojados desde anoche!** Los cocinamos hasta que estén suaves y listos.
- 2 Preparamos un aderezo con aceite, cebolla, ajo y orégano. Cuando esté doradito, lo mezclamos con los frijoles para darle ese toque delicioso.
- 3 Ahora la carne, la sancochamos, la deshilachamos con amor y la agregamos al aderezo con aceite, cebolla, pimentón, ajo y culantro, hasta que se impregne de sabor. Añadimos un poquito de caldo para que quede más jugosita y sabrosa.
- 4 Servimos con arroz graneado, que ocupe 1/4 del plato. Acompañamos con plátano maduro frito y ensalada que llene la mitad del plato.
- 5 **¡Y listo!** ¡Un plato completo, rico en hierro, proteínas y lleno de sabor!



Editado por Save the Children en Perú
Febrero de 2025

Revisión y validación técnica:
Anita Rodríguez, Oficial de Nutrición
Lizeth Palomino, Oficial de Nutrición
Ivonne Ascencio, Especialista en Protección, Salud y Nutrición

Actualización – Mayo de 2025:
Jossely De La Sota Jara, Oficial de Salud
Vicki Mariño Pastor, Oficial de Salud

Esta publicación ha sido elaborada en el marco del proyecto
"Comunidades con Futuro", imprentado por Save the Children en Perú.