

12 a 23
Meses

PURÉ DE OLLUCO CON PESCADO FRITO



El pescado es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia. Consume las parte oscuras.

PURÉ DE OLLUCO CON PESCADO FRITO

INGREDIENTES

- ½ filete de pescado
- 3 unidades pequeños de olluco
- 8 cucharadas de leche
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de mantequilla
- Una pizca de sal yodada
- 2 cucharadas de arroz graneado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 322 kcal
Proteína: 15,3 g
Hierro: 2,1 mg
Retinol: 28,3 ug
Zinc: 0,5 mg



Lavar, pelar, sancochar los ollucos y aplastarlos con ayuda de un tenedor.



Para preparar el puré, freír el ajo molido con la mantequilla, agregar la leche, el agua y el olluco aplastado.



Dar vueltas hasta que tome una consistencia espesa y homogénea.



Aparte lavar, aderezar con la sal y freír el pescado con el aceite.



Servir el puré de olluco con el pescado frito acompañado de arroz graneado.



Separar dos cucharadas de la preparación y esperar que este tibia.



Luego vaciar todo el contenido de un sobre de micronutrientes.



Mezclar la preparación, servir y ofrecerle al niño.

12 a 23
Meses

LOCRO DE ZAPALLO CON HÍGADO AL JUGO



El hígado de pollo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

LOCRO DE ZAPALLO CON HÍGADO AL JUGO

INGREDIENTES

- 1 tajada delgada de zapallo
- 1 cucharada de choclo desgranado
- 1 cucharada de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de arveja fresca
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ tajada delgada de queso fresco
- 4 cucharadas de leche
- 2 hojas de huacatay
- ½ filete de hígado de res
- 2 hojas de espinaca
- 2 cucharadas de arroz graneado
- 1 Pizca de sal yodada

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 262 kcal
Proteínas: 17,6 g
Hierro: 4,1 mg
Retinol: 4906,9 ug
Zinc: 3,0 mg



Para preparar el locro, freír el ajo molido con el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, las arvejas y la mitad de agua.



Cuando estén cocidas las arvejas agregar el choclo, el huacatay picado finamente y dejar que hierva.



Cuando todo este cocido agregar el queso picado en cuadraditos, la leche y la sal. Mezclar y dejar que de un hervor.



Para preparar el hígado al jugo, lavar y sazonar el hígado con la sal, la espinaca licuada. Dejar cocinar.



Servir el locro de zapallo con el hígado de res al jugo acompañado de arroz graneado.



Separar dos cucharadas de la preparación, y esperar que este tiblo.



Luego vaciar todo el contenido de un sobre de micronutriente.



Mezclar la preparación, ofrecer las dos cucharadas con el micronutriente y luego el resto de la preparación.

12 a 23
Meses

GUISO DE QUINUA CON SANGRECITA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

GUISO DE QUINUA CON SANGRECITA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de quinua sancochada
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de sangrecita
- ½ unidad pequeña de pimiento
- ¼ tajada gruesa de queso fresco
- Una pizca de sal yodada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de caldo
- 2 cucharadas de arroz graneado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 238 kcal
Proteínas: 11,5 g
Hierro: 10,7 mg
Retinol: 20,1 ug
Zinc: 1,0 mg



1 *Lavar varias veces la quinua y sancocharla. Luego sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.*



2 *Para preparar el aderezo, freír el ajo molido con el aceite, agregar el pimiento lkuado, la quinua y el caldo.*



3 *Cuando hierva, agregar la sangrecita picada en cuadraditos.*



4 *Luego agregar el queso picado en cuadraditos y la leche.*



5 *Mezclar y servir acompañado con arroz graneado.*



6 *Separar dos cucharadas de la preparación y dejar que este tibia.*



7 *Luego vaciar todo el contenido de un sobre de micronutrientes y mezclar en la preparación separada y servir.*

12 a 23
Meses

CAIGUA RELLENA CON SANGRECITA Y ENSALADA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

CAIGUA RELLENA CON SANGRECITA Y ENSALADA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de zanahoria
- ½ unidad pequeña de pimiento
- 1 huevo de codorniz sancochado
- 1 caigua pequeña
- 1 cucharadita de aceite
- Una pizca de sal yodada
- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de arroz graneado
- 2 rodajas de tomate
- Jugo de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 194 kcal
Proteínas: 9,6 g
Hierro: 9,5 mg
Retinol: 158,1 ug
Zinc: 0,4 mg



1 Lavar, retirar las semillas de la caigua y pasarla por agua hervida. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos.



2 Agregar la zanahoria picada en cuadraditos, la sal, el pimiento licuado, la sangrecita picada en cuadritos y el agua. Dejar cocinar.



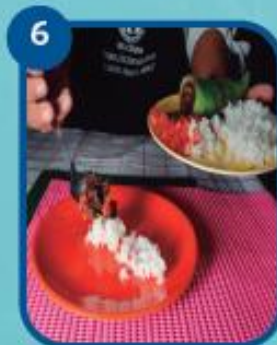
3 Luego rellenar la caigua con el aderezo anterior, el huevo sancochado sin cáscara y cocinarlo relleno en el jugo del aderezo.



4 Aparte para preparar la ensalada, lavar, pelar, picar el tomate en cuadraditos y sazonar con la sal y el jugo de limón.



5 Servir la caigua rellena con la ensalada de tomate y el arroz graneado.



6 Separar dos cucharadas de la preparación y esperar que este tibia.



7 Añadir TODO el sobre del multivitaminico en la comida TIBIA separada, mezclar bien y ofrecerla al niño.



8 Asegurarse de que ingiera primero las dos cucharadas luego el resto de la preparación.

12 a 23
Meses

TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO DE POLLO



El hígado de pollo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 unidad de hígado de pollo
- 5 cucharadas de trigo sancochado
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharada de arvejas frescas
- 1 cucharada de choclo desgranado
- ½ unidad pequeña de pimienta
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Una pizca de sal y yodada
- ½ taza de agua

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 166 kcal
Proteínas: 9,8 g
Hierro: 4,0 mg
Retinol: 2619,7 ug
Zinc: 1,4 mg



1 *Freír el ajo molido en el aceite, agregar la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas sin cáscara, el choclo desgranado, la mitad de agua, la sal y el trigo sancochado.*



2 *Mezclar todo y dejar cocinar.*



3 *Para preparar el hígado a la plancha, lavar y sazonarlo con la sal y el pimienta llavado.*



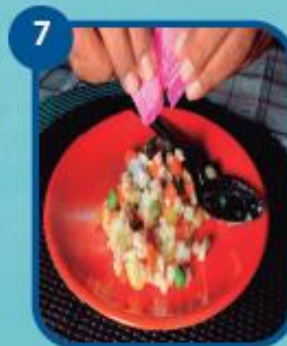
4 *Poner en una sartén el hígado sazonado con el resto de agua y cocinarlo hasta que se consuma el agua.*



5 *Servir el trigo a la jardinera con el hígado de pollo a la plancha.*



6 *Separar dos cucharadas de la preparación y esperar que este tibia.*



7 *Luego vaciar todo el contenido de un sobre de micronutriente y mezclarlo bien.*



8 *Ofrecer las dos cucharadas con el micronutriente y luego el resto de la preparación.*