

6 a 8
Meses

PURÉ DE HÍGADO CON BRÓCOLI



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

PURÉ DE HÍGADO CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1 rama pequeña de brócoli sin tronco
- ½ unidad pequeña de papa amarilla
- 6 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 68 kcal
Proteína: 4,2 g
Hierro: 1,7 mg
Retinol: 999,0 ug
Zinc: 0,6 mg



1 *Sancochar el hígado de pollo, el brócoli y la papa sin cáscara. Reservar el caldo.*



2 *Aplastar los alimentos sancochados con ayuda de un tenedor, adicionar el aceite y el caldo.*



3 *Mezclar toda la preparación y servir.*



4 *Separar dos cucharadas de la preparación, dejar entibiar.*



5 *Agregar todo el sobre del micronutrientes en las dos cucharadas de preparación tibia.*



6 *Mezclar uniformemente y dar TODA la mezcla al niño y luego ofrecer el resto de la preparación.*

6 a 8
Meses

PURÉ DE BAZO CON CAMOTE



El bazo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

PURÉ DE BAZO CON CAMOTE

INGREDIENTES

- 1 rodaja gruesa de camote
- 2 cucharadas de bazo
- ½ unidad pequeña de zanahoria
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 4 cucharadas de leche materna
- 2 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 100 kcal
Proteínas: 9,2 g
Hierro: 11,6 mg
Retinol: 184,5 ug
Zinc: 1,1 mg



1 Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo y retirar la piel.



2 Hasta obtener la pulpa del bazo y poner a sancochar.



3 Sancochar la zanahoria y el camote sin cáscara, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor.



4 Mezclar todos los ingredientes; el bazo, la zanahoria, el camote, la leche, el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.



5 Mezclar toda la preparación



6 Servir al niño en su plato.



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



8 Vaciar todo el contenido del sobre del micronutrientes en la preparación tibia mezclar bien y ofrecer al niño.

6 a 8
Meses

PURECITO INFANTIL



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

PURECITO INFANTIL

INGREDIENTES

- 1 cucharada de sémola
- 1 hoja de espinaca
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 rodaja delgada de zanahoria
- 2 cucharadas de bazo
- 12 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 88 kcal
Proteínas: 8,3 g
Hierro: 11,7 mg
Retinol: 135,5 ug
Zinc: 1,0 mg



1 *Sancochar el bazo, luego con ayuda de una cuchara vaciar el contenido.*



2 *Sancochar la zanahoria y la espinaca, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor. Guardar el caldo.*



3 *Disolver la sémola en el caldo y luego poner a cocinar.*



4 *Agregar la zanahoria y la espinaca aplastadas.*



5 *Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa.*



6 *Agregar una cucharadita de aceite y servir la preparación.*

6 a 8
Meses

MAZAMORRA MORENITA



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

MAZAMORRA MORENITA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- ½ cucharada de maicena
- 1 unidad de durazno pequeño rallado
- ½ taza de agua
- Canela y clavo de olor

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 88 kcal
Proteínas: 5,2 g
Hierro: 9,1 mg
Retinol: 2,3 ug
Zinc: 0,1 mg



1 Licuar la sangrecita sancochada, el durazno sin cáscara en trozos y la mitad de agua.



2 Luego poner a cocinar el licuado con la canela y el clavo de olor.



3 Cuando hierva adicionar la maicena disuelta en el agua.



4 Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa.



5 Una vez listo servir.



6 Separar dos cucharadas de la preparación.



7 Mezclar todo el contenido de un sobre de micronutrientes en estas dos cucharadas de preparación.



8 Ofrecer primero las dos cucharadas de la preparación con micronutrientes y luego el resto de la preparación.

6 a 8
Meses

COLADO DE SANGRECITA

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

COLADO DE SANGRECITA

INGREDIENTES

- 1 tajada delgada de zapallo
- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- 2 cucharadas de lentejas sancochadas
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 6 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 119 kcal
Proteínas: 9,8 g
Hierro: 10,6 mg
Retinol: 13,9 ug
Zinc: 1,1 mg



1 Licuar la sangrecita previamente sancochada y picada.



2 Agregar al licuado anterior las lentejas sancochadas, el caldo y licuar todo.



3 Aplastar el zapallo previamente sancochado con ayuda de un tenedor.



4 Mezclar con el licuado anterior y el aceite.



5 Dar vueltas hasta que tenga consistencia espesa y servir.



6 Servir en el plato del niño.



7 Separar dos cucharadas de preparación y esperar a que esté tibia.



8 Agregar TODO el sobre del micronutriente en las dos cucharadas de comida TIBIA separada y ofrecerla al niño.