

9 a 11  
Meses

# TALLARINES VERDES CON HÍGADO



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

# TALLARINES VERDES CON HÍGADO

## INGREDIENTES

- Un puñado de fideo cabello de ángel
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 6 hojas de espinaca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de agua

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 158 kcal  
Proteínas: 6,7 g  
Hierro: 3,5 mg  
Retinol: 1087,5 ug  
Zinc: 1,0 mg



Sancochar los fideos.



Lavar y licuar la espinaca con el agua.



Aparte en una olla freír en aceite el ajo molido, el hígado picado en cuadraditos y la sal.



Adicionar la espinaca licuada y cocinar.



Antes de apagar adicionar la leche.



Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y servir.



Aparte separar dos cucharadas de preparación y esperar que este tibia.



Vaciar TODO el contenido de un sobre de micronutrientes en la comida tibia y ofrecerla al niño, luego el resto de la preparación.

9 a 11  
Meses

## SALTADO DE CAIGUA CON SANGRECITA



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

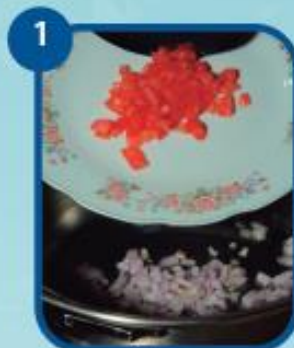
# SALTADO DE CAIGUA CON SANGRECITA

## INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$  unidad pequeña de caigua
- $\frac{1}{2}$  cucharada de cebolla
- $\frac{1}{2}$  cucharada de tomate
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{8}$  unidad pequeña de pimienta
- 2 cucharadas de sangrecita
- $\frac{1}{8}$  taza de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de arroz graneado
- 1 pizca de sal yodada

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 132 kcal  
Proteínas: 6,4 g  
Hierro: 9,5 mg  
Retinol: 17,4 ug  
Zinc: 0,3 mg



Para preparar el aderezo, freír el ajo molido, el aceite, la cebolla y el tomate ambos picados en cuadraditos.



Agregar el pimienta licuado, la sangrecita y la pizca de sal.



Dejar cocinar y servir acompañado del arroz graneado.



Añadir el perejil picado y dejar cocinar.



Una vez listo servir acompañado de arroz.



Separar dos cucharadas de la preparación, dejar enfriar y añadir TODO el sobre del micronutriente.



Mezclar bien y ofrecer al niño. Asegurarse de que ingiera primero las dos cucharadas luego el resto de la preparación.

9 a 11  
Meses

## PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO



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

# PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO

## INGREDIENTES

- 1 puñado de habas frescas sin cascara
- 4 cucharadas de leche evaporada
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de sangrecita
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de tomate
- ½ unidad pequeña de pimienta
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de arroz graneado
- 1 pizca de sal yodada

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 158 kcal  
Proteínas: 9,2 g  
Hierro: 9,5 mg  
Retinol: 28,0 ug  
Zinc: 0,4 mg



1 Para preparar el puré, freír el ajo molido con el aceite vegetal.



2 Agregar las habas partidas por la mitad, la sal y la mitad de agua.



3 Cuando estén cocidas aplastar con ayuda de un tenedor hasta que tome una consistencia homogénea. Adicionar la leche y mezclar todo



4 Para preparar la sangrecita, freír la cebolla y el tomate ambos picados en cuadraditos con el aceite.



5 Luego servir la preparación acompañado de arroz graneado.



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



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



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

9 a 11  
Meses

# OLLUQUITO CON HÍGADO DE POLLO



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

# OLLUQUITO CON HÍGADO DE POLLO

## INGREDIENTES

- 3 unidades pequeñas de ollucos
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- ½ unidad pequeña de pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de arroz graneado

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 215 kcal  
Proteínas: 5,8 g  
Hierro: 3,2 mg  
Retinol: 1003,9 ug  
Zinc: 3,2 mg



1 Lavar, pelar y picar el olluco en cuadraditos. Aparte lavar, pelar y licuar el pimienta.



2 Preparar el aderezo con el ajo molido, el aceite y el pimienta licuado.



3 Agregar los ollucos picados.



4 Cuando estén cocidos adicionar el hígado picado en cuadraditos y la sal.



5 Servir acompañado con el arroz graneado.



6 Aparte separar dos cucharadas de preparación y esperara que éste tibia.



7 Agregar TODO el sobre del micronutriente en la comida tibia separada y ofrecer al niño.



8 Luego ofrecer al niño el resto de la preparación servida.



9 a 11  
Meses

# LOMO DE SANGRECITA



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

# LOMO DE SANGRECITA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sangrecita
- 1 cucharada de tomate
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de papa blanca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 hojas de perejil
- ½ taza de caldo
- Una pizca de sal yodada
- 1 cucharada de arroz graneado

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 115 kcal  
Proteínas: 5,9 g  
Hierro: 9,2 mg  
Retinol: 6,2 ug  
Zinc: 0,2 mg



1 *Sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.*



2 *Preparar el aderezo con el aceite, la cebolla, el tomate ambos picados en cuadraditos, agregar la papa picada en cuadraditos y el caldo.*



3 *Cuando este cocida la papa, adicionar la sangrecita picada en cuadraditos y el perejil picado.*



4 *Mezclar todo y dar un hervor. Servir acompañado de arroz graneado.*



5 *Servir la preparación.*



6 *Añadir TODO el sobre de micronutrientes en DOS cucharadas de la preparación TIBIA.*



7 *Mezclar bien y ofrecer al niño. Asegurarse de que ingiera primero las dos cucharadas luego el resto de la preparación.*