

Recetas Divertidas con NESTUM®



Imágenes ilustrativas

Índice

01

MORIR SOÑANDO CON NESTUM®

02

BATIDO DE MANGO Y NESTUM®

03

GALLETAS NESTUM®

04

BATIDA DE ZANAHORIA Y ARROZ

05

CUPCAKES DE AVENA DE CHOCOLATE

06

SMOOTHIE BOWL DE FRESAS Y GUINEO

07

TOPPING CROCANTE NESTUM®

08

PALETA DE YOGURT Y NESTUM®

09

PALETA GUINEO Y MANGO



MORIR SOÑANDO

con NESTUM®



3 porciones
(1 vaso por porción)



10 minutos

Ingredientes

- 6 cucharadas de **NESTUM® Vainilla Canela**
- ½ taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de leche **NIDO® Crecimiento**
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de miel (opcional)
- ½ taza de hielo, picado

Preparación

- Licúa todos los ingredientes y sirve de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	221.8 Kcal.
Proteínas	5.7 g
Carbohidratos	40.3 g
Grasas totales	3.5 g



BATIDO DE Mango y NESTUM®

 3 porciones
(1 vaso por porción)

 10 minutos

Ingredientes

- 6 cucharadas de **NESTUM® Vainilla Canela**
- ½ Mango maduro, pelado y cortado en pedazos pequeños
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 taza de leche **NIDO® Crecimiento** (preparado según las instrucciones del empaque)
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1 taza de hielo, picado

Preparación

- Licúa todos los ingredientes y sirve de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	200.2 Kcal.
Proteínas	5.6 g
Carbohidratos	34.6 g
Grasas totales	3.6 g



GALLETAS NESTUM®



15 porciones
(2 galletas)



35 minutos

Ingredientes

- 2 barras de mantequilla derretidas
- ¼ taza de miel
- 1 huevo
- 1 ¼ tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de avena en hojuelas
- 2 tazas de **NESTUM® Vainilla Canela**
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Ingredientes para el glaseado

- ⅓ taza de azúcar pulverizada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de leche entera
- 1 chorrito de zumo de limón (opcional)

Preparación para galletas

- En un tazón, mezcla la mantequilla, miel y huevo hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora la harina, el **NESTUM® Vainilla Canela**, la canela y la avena en hojuelas. Mezcla bien.
- Utilizando una cuchara sopera forma las galletas. Colócalas en una bandeja previamente engrasada. Deja espacio entre cada una.
- Hornea a 350°F por 15-20 minutos o hasta que estén doradas.

Para el glaseado

- Incorpora a la azúcar, leche tibia, la vainilla y el zumo de limón.
- Una vez preparado el glaseado, espera que las galletas enfrién y báñalas en él y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	283.9 Kcal.
Proteínas	4.6 g
Carbohidratos	35.9 g
Grasas totales	13.8 g



4 porciones
(1 vaso por porción)



25 minutos

BATIDA DE Zanahoria y Arroz

Ingredientes

- ✂ ¼ taza de arroz
- ✂ 3 tazas de agua
- ✂ 1 astilla de canela
- ✂ ½ taza de zanahoria, pelada y picada en cubos
- ✂ 1 taza de leche **NIDO® Crecimiento** (preparada según las instrucciones del empaque)
- ✂ 3 cucharadas de **NESTUM® Vainilla Canela**
- ✂ 2 cucharadas de azúcar crema (opcional)
- ✂ 1 taza de hielo

Preparación

- En una olla, agrega arroz, agua, astilla de canela y zanahoria. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio. Una vez que empiece a hervir, reduce el fuego y tapa.
- Cocina a fuego lento durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que el arroz y la zanahoria estén tiernos. Deja refrescar.
- Retira la astilla de canela. En una licuadora, combina arroz, zanahorias, leche **NIDO® Crecimiento**, **NESTUM® Vainilla Canela**, azúcar crema y hielo. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve y disfruta inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	145.1 Kcal.
Proteínas	3.7 g
Carbohidratos	26.7 g
Grasas totales	2.3 g



CUPCAKES DE Avena de Chocolate



10 porciones
(1 cupcake por porción)



30 minutos

Ingredientes

- 1 taza de leche **NIDO® Crecimiento** (preparada según las instrucciones del empaque)
- 1 taza de **NESTUM® Vainilla Canela**
- 1 huevo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina integral o blanca
- ½ taza de azúcar crema
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ taza chispas de chocolate

Preparación

- Precalienta el horno a 350°F. En un tazón, combina la harina, el **NESTUM® Vainilla Canela**, la canela, el azúcar, el bicarbonato, el polvo de hornear, la sal y la canela.
- En otro tazón, bate el huevo y luego añade la leche **NIDO® Crecimiento** y el aceite. Mezcla bien.
- Vierte la mezcla húmeda en la mezcla seca y revuelve hasta que estén combinados. Agrega las chispas de chocolate.
- Llena los moldes para cupcakes con la mezcla, decora con chispas de chocolate. Hornea hasta que estén dorados y cocidos por dentro, aproximadamente 18-20 minutos. Deja enfriar unos minutos antes de servir. Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	210 Kcal.
Proteínas	4.7 g
Carbohidratos	38.4 g
Grasas totales	4 g



3 porciones



10 minutos

SMOOTHIE BOWL

de Fresas y Guineo

Ingredientes

- ✂ 1 taza de fresas congeladas
- ✂ 2 guineos maduros congelados
- ✂ 6 cucharadas **NESTUM® Vainilla Canela**
- ✂ ½ taza de leche **NIDO® Crecimiento**
(preparada según las instrucciones del empaque)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	242.8 Kcal.
Proteínas	5.6 g
Carbohidratos	49.7 g
Grasas totales	2.7 g

Preparación

- En una licuadora, agrega las fresas, los guineos, el **NESTUM® Vainilla Canela** y la leche **NIDO® Crecimiento**.
- Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si la mezcla es demasiado espesa, puedes añadir un poco más de leche **NIDO® Crecimiento** para alcanzar la consistencia deseada. Vierte en un tazón.
- Decora con rodajas de fresas, guineos, **Crocante NESTUM®**, granola o cualquier otro topping de tu elección. Sirve y disfruta inmediatamente.



TOPPING

Crocante NESTUM®



8 porciones
(1 cucharada por porción)



10 minutos

Ingredientes

- ✂ 1/4 taza de coco rallado
- ✂ 1/4 taza de **NESTUM® Vainilla Canela**
- ✂ 1 1/2 cucharadas de miel
- ✂ 1/4 cucharadita de canela molida

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	76.8 Kcal.
Proteínas	1.1 g
Carbohidratos	8.9 g
Grasas totales	4.4 g

Preparación

- Precalienta tu horno a 350°F. En un tazón, combina el coco rallado, el **NESTUM® Vainilla Canela** y la canela. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- Agrega la miel, combina hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos con la miel. Vierte la mezcla en una bandeja para hornear, extendiéndola de manera uniforme.
- Hornea durante unos 5 minutos, o hasta que esté dorado. Una vez que esté listo, retira del horno y deja enfriar antes de usarlo como topping.



PALETA DE Yogurt y NESTUM®



8 porciones
(1 paleta)



15 minutos

Ingredientes

- ✂ 1/2 taza de **NIDO® Crecimiento** (preparada según las instrucciones del empaque)
- ✂ 1 taza de yogurt griego o natural
- ✂ 3 cucharadas de **NESTUM® Vainilla Canela**
- ✂ 1/4 taza de mermelada de piña
- ✂ 1/4 taza de piña, picadita
- ✂ 1 guineo maduro, picadito

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	89.9 Kcal.
Proteínas	4.4 g
Carbohidratos	16.2 g
Grasas totales	0.8 g

Preparación

- En un tazón grande, mezcla la leche **NIDO® Crecimiento** con el yogurt griego, el **NESTUM® Vainilla Canela**, la mermelada de piña y la piña picadita hasta obtener una mezcla homogénea.
- Vierte la mitad de la mezcla en los moldes para paletas, esparce los guineos maduros, coloca la mezcla de yogurt restante.
- Coloca los palitos en el centro de cada molde. Lleva los moldes al congelador y deja que se congelen por al menos 4-6 horas, o hasta que estén completamente sólidos.
- Una vez que las paletas estén listas, sumérgelas en agua tibia durante unos segundos para facilitar el desmoldeo. Retira las paletas del molde y sírvelas inmediatamente.



PALETA

Guineo y Mango



4 porciones
(1 paleta)



15 minutos

Ingredientes

- ✂ ½ taza de mango
- ✂ 1 guineo maduro, pelado
- ✂ 6 cucharadas **NESTUM® Vainilla Canela**
- ✂ ½ taza de leche **NIDO® Crecimiento**
(preparada según las instrucciones del empaque)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN APROXIMADO.

Energía	155.2 Kcal.
Proteínas	3.9 g
Carbohidratos	30.2 g
Grasas totales	1.9 g

Preparación

- En una licuadora, coloca el mango, el guineo maduro, el **NESTUM® Vainilla Canela**, y la leche **NIDO® Crecimiento**, licúa hasta que todo esté bien integrado.
- Vierte la mezcla en moldes para paletas, coloca los palitos en el centro de cada molde.
- Lleva los moldes al congelador y deja que se congelen durante varias horas, o hasta que estén completamente sólidos.
- Una vez que las paletas estén listas, sumérgelas en agua tibia durante unos segundos para facilitar el desmoldeo. Retira las paletas del molde y sírvelas inmediatamente.

