Recetas
para niños

PediaSure®
Alimento completo y equilibrado

01. Sopa de fresa con helado de vainilla
02. Pastel de frutas
03. Natillas de fresa
04. Natillas de chocolate y naranja
05. Muffins de chocolate negro y blanco
06. Flan de leche y vainilla
07. Crema de chocolate y caramelo
08. Cookies de colores
09. Brownie de chocolate
10. Batido de chocolate

Gracias por descargarte estas deliciosas recetas para los más peques de la casa.

Recuerda que también estamos en **Facebook,** donde podrás descubrir las recetas más divertidas para que tu hijo pruebe nuevos alimentos, leer los mejores consejos para que tu niño crezca fuerte y sano y conocer todos los beneficios que aporta **PediaSure®** a la nutrición de tu hijo.

¡Ah, y no olvides hacer la consulta a nuestro **Experto**!

Sopa de fresa con helado de vainilla

Preparación

1. Se pone a hervir el agua con el azúcar. Una vez que haya hervido se deja enfriar y se mezcla con las fresas troceadas y unas gotas de zumo de limón.
2. Añadir a la mezcla anterior el **PediaSure® de Fresa** y triturar con la ayuda de una batidora.
3. Servir en un plato hondo la sopa de fresa y en el centro poner una bola de helado de vainilla.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	451,37 Kcal
Proteínas:	5,90 g
Hidratos de carbono:	77,66 g
Grasas:	12,95 g

Comentario nutricional

La sopa de fresa tiene un color rojo intenso que hace que sea el plato muy llamativo para los niños. Además se acompaña de helado, que a todos los niños les encanta.

Es un postre o una merienda perfecta, con una ración de fruta incluida.

Las fresas son muy ricas en vitamina C con acción antioxidante.

Comentario gastronómico

Es importante que el almíbar se mezcle con las fresas cuándo éste se haya enfriado para preservar todo el aroma de las fresas. Las gotas del zumo de limón evitan que el azúcar cristalice.

Ingredientes para 1 persona

- *2 cacitos de **PediaSure® de Fresa**.*
- *6 fresas.*
- *30 mililitros de agua.*
- *125 gramos de helado de vainilla.*
- *40 gramos de azúcar.*
- *Unas gotas de zumo de limón.*

Pastel de frutas

Preparación

1. Mezclar la leche con el azúcar, el huevo y la rebanada de pan de molde sin corteza con la ayuda de un tenedor. Añadir una pizca de sal y canela.
2. Agregar el **PediaSure® de Vainilla.**
3. Partir la fruta en láminas.
4. Colocar las láminas de fresas en el borde del molde,
5. añadir en la base las rodajas de plátano y mango. Verter
6. en el molde la mezcla de la leche y añadir las almendras
7. picadas por y espolvorear azúcar por encima.
8. Meter en el horno al baño María hasta que cuaje.
9. Esperar a que se temple para desmoldarlo.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	491,96 Kcal
Proteínas:	17,93 g
Hidratos de carbono:	67,87 g
Grasas:	16,52 g

Comentario nutricional

Es una merienda completa para los niños, ya que contiene pan como fuente de hidratos de carbono, una ración de fruta (fresa, mango y plátano) y leche y todo enriquecido con el **PediaSure® de Vainilla**. Además se le añade una fuente importante de omega 6, aportado por las almendras.

No añadir almendras si es para niños menores de 3 años.

Comentario gastronómico

Se puede hacer en el microondas. La leche se puede aromatizar con vainilla, limón, naranja…

Se puede acompañar con unos arándanos secos o con sirope de chocolate por encima.

Ingredientes para 1 persona

- *3 cacitos de **PediaSure® de Vainilla**.*
- *1 rebanada de pan de molde sin corteza.*
- *100 mililitros de leche.*
- *1 huevo.*
- *2 cucharadas azúcar.*
- *10 gramos de almendras.*
- *1 pizca de canela.*
- *1 pizca de sal.*
- *5 fresas.*
- *1/2 piezas de plátano.*
- *1 trozo de mango.*

Natillas de fresa

Preparación

1. Hervir la leche con la nata y con las fresas trituradas.
2. Mezclar el azúcar con las yemas y el **PediaSure® de fresa**. Cuándo esté bien mezclado se le añade a la leche.
3. Poner a calentar las natillas hasta que espese, sin dejar de remover evitando que hierva.
4. Servir en un cuenco y dejar enfriar antes de consumirlo. Decorar con fresones cortados en forma de abanico.

No se recomienda calentar el Pediasure Polvo a más de 35ºC para evitar comprometer la estabilidad de los Lactobacillus y Bidobacterium.

Comentario gastronómico

Se puede colar las fresas después de triturarlas para evitar que tengan pedacitos de frutas las natillas.

Se pueden hacer en el microondas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	555,32 Kcal
Proteínas:	10,49 g
Hidratos de carbono:	55,78 g
Grasas:	32,26 g

Comentario nutricional

Es un postre ideal para los niños tanto al mediodía como en la cena. Está compuesto por lácteo y fruta, pero con la textura de natillas que es fácil de comer para los niños y que tanto les gusta.

Las fresas trituradas tienen un alto poder saborizante.

Al sustituir parte de la leche por nata se aumenta el valor energético de las natillas.

Las fresas son una fuente muy importante de vitamina C.

Ingredientes para 1 persona

- *2 cacitos de **PediaSure® de Fresa**.*
- *50 mililitros de leche entera.*
- *50 mililitros de nata líquida.*
- *2 yemas de huevo.*
- *40 gramos de azúcar.*
- *6 fresas.*

Natillas de chocolate y naranja

Preparación

1. Llevar a ebullición la leche con la ralladura de la naranja. Colar la leche y dejarla templar.
2. Mezclar la yema con el azúcar y verter en el cazo con la leche aromatizada. Poner al fuego hasta que espese pero sin que llegue a hervir.
3. Retirar del fuego y templar. Añadir el chocolate troceado y el **PediaSure® de chocolate.** Mezclar bien con la ayuda de una varilla.
4. Volcarlo sobre un molde y dejar enfriar.
5. Servirlo acompañado de nata montada y decorarlo con una juliana de naranja.

No se recomienda calentar el Pediasure Polvo a más de 35ºC para evitar comprometer la estabilidad de los Lactobacillus y Bidobacterium.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	401,23 Kcal
Proteínas:	7,41 g
Hidratos de carbono:	37,51 g
Grasas:	24,36 g

Comentario nutricional

Una forma sencilla de hacer natillas para los niños.Estas natillas se pueden usar de base para después elaborar helados o batidos.

Es un postre o merienda perfecta para los niños, ya que les encanta las natillas de chocolate.

Comentario gastronómico

El chocolate negro se puede sustituir por chocolate con leche e incluso por chocolate blanco.

A las natillas se le puede añadir trocitos de fruta o fruta seca como pasas o arándanos. Decorar con sirope de chocolate.

Ingredientes para 1 persona

- *2 cacitos de **PediaSure® de Chocolate**.*
- *80 mililitros de leche entera.*
- *1 yema de huevo.*
- *20 gramos de azúcar.*
- *20 gramos de chocolate negro.*
- *30 gramos de nata montada.*
- *Ralladura de media naranja.*

Muffins de chococolate negro y blanco

Preparación

1. Con una varilla se bate el azúcar con la mantequilla. Añadir el huevo, la nata, la harina, la levadura y el **PediaSure® chocolate** y el chocolate negro derretido. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
2. Rellenar la bandeja de muffins y añadirle un trocito de chocolate blanco en el centro. Hornear a 180ºC 10 minutos.
3. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	433,72 Kcal
Proteínas:	7,02 g
Hidratos de carbono:	36,99 g
Grasas:	28,38 g

Comentario nutricional

Una ración serían 2 Muffins. Se puede acompañar de un vaso de leche, de un batido, de un zumo o de una fruta. De esta forma es una merienda completa.

El chocolate negro tiene propiedades antioxidantes y un perfil lipídico muy saludable.

Los niños pueden participar en la preparación de los Muffins, ya que es muy sencillo y puede ser muy divertido para ellos.

Comentario gastronómico

Rellenar ¾ parte de los moldes para permitir que suban y no se salgan.

Se pueden usar también moldes de silicona o papeles de magdalenas, es este caso poner doble papel.

Se le puede añadir frutos secos picados.

Ingredientes para 2 persona

- *3 cacitos de **PediaSure® de Chocolate**.*
- *30 gramos de azúcar.*
- *20 gramos de mantequilla.*
- *1 huevo.*
- *1/2 cucharaditas de levadura.*
- *50 mililitros de nata líquida.*
- *20 gramos de harina de trigo.*
- *30 gramos de chocolate negro.*
- *20 gramos de chocolate blanco.*

Flan de leche y vainilla

Preparación

1. Al huevo batido añadir la leche y la leche consensada.
2. Añadir el **PediaSure® de Vainilla**, y mover bien con la ayuda de una cuchara.
3. Verter el caramelo líquido en un molde y añadir la mezcla de leche.
4. Se cuaja en el baño María en el horno a 180ºC durante 10-15 minutos.
5. Desmoldar en frío y decorar con nata montada.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	418,10 Kcal
Proteínas:	15,40 g
Hidratos de carbono:	47,43 g
Grasas:	18,59 g

Comentario nutricional

Contiene una ración de lácteo. Para hacer una merienda completa se puede acompañar de una pieza de fruta.

El flan concentra en una pequeña ración un alto poder energético.

Comentario gastronómico

Si no se quiere usar la leche condensada, se puede sustituir por leche entera y añadirle 20g de azúcar.

Se puede hacer en el microondas, a ¾ de la potencia durante 5 minutos.

Ingredientes para 1 persona

- *3 cacitos de **PediaSure® de Vainilla**.*
- *100 mililitros de leche.*
- *1 huevo.*
- *10 gramos de nata montada.*
- *60 gramos de leche condensada.*
- *10 gramos de caramelo líquido.*

Crema de chocolate y caramelo

Preparación

1. Mezclar la yema con el azúcar, y cuándo esté bien mezclado añadirle el dulce de leche. Remover.
2. Montar la clara e incorporarle la mezcla anterior con movimientos suaves. Luego añadirle la nata montada, remover con cuidado y reservar la mousse.
3. En un cazo poner la nata a hervir. Cuando hierva añadirle el chocolate troceado para que funda. Dejar enfriar un poco y añadirle el **PediaSure® chocolate.** Mezclarlo todo con la ayuda de una cuchara.
4. En una copa o cuenco se va alternando las dos capas. Servir frío.

No se recomienda calentar el Pediasure Polvo a más de 35ºC para evitar comprometer la estabilidad de los Lactobacillus y Bidobacterium.

Comentario gastronómico

Se puede hacer el dulce de leche poniendo una lata de leche condensada abierta al baño María.

Se puede incorporar frutos secos como almendras o nueces a la crema de chocolate.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	772,20 Kcal
Proteínas:	13,19 g
Hidratos de carbono:	52,41 g
Grasas:	55,84 g

Comentario nutricional

Es un postre con un alto poder energético gracias al dulce de leche y la nata. Para que fuera completo como merienda se podría acompañar de una pieza de fruta.

Es muy atractivo para los niños al tener las dos capas de color tan diferenciadas.

Se puede intercalar entre ambas capas de crema una capa de galleta mojada en leche, y la receta sería para dos raciones.

Ingredientes para 1 persona

- *3 cacitos de **PediaSure® de Chocolate**.*
- *50 gramos de chocolate negro.*
- *80 mililitros de nata líquida.*
- *1 huevo.*
- *25 gramos de Dulce de leche.*
- *10 gramos de nata montada.*
- *10 gramos de azúcar.*

Cookies de colores

Preparación

1. Mezclar la harina con la pizca de sal y la levadura.
2. Batir con la ayuda de una varilla la mantequilla, el azúcar, el azúcar vainillado, el huevo, y el **PediaSure® vainilla**. Una vez que esté todo bien mezclado se añade la harina y se bate hasta que quede una masa homogénea.
3. Por último agregar las grageas de chocolate y las avellanas picadas.
4. Poner papel vegetal sobre la bandeja del horno. Con una cuchara hacer montoncitos de masa sobre el papel y hornear a 180ºC unos 4-5 minutos.

No se recomienda calentar el Pediasure Polvo a más de 35ºC para evitar comprometer la estabilidad de los Lactobacillus y Bidobacterium.

Comentario gastronómico

A la masa se le puede añadir pasas, perlitas de chocolates, almendras picadas, nueces troceadas… Se conservan 7 días en un bote hermético.

A la hora de echar la masa en el papel de horno se puede dar diferentes formas. Es importante que no quede una capa gruesa.

Al sacar las galletas del horno se pueden decorar con grageas de colores. Para que éstas queden pegadas, se añade un poco de chocolate fundido en gotas y poner encima las grageas. El chocolate actuará como “pegamento”.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	478,60 Kcal
Proteínas:	12,33 g
Hidratos de carbono:	67,87 g
Grasas:	25,66 g

Comentario nutricional

Es una manera de comer galletas atractiva para los niños.

En estas galletas la grasa viene aportada por la mantequilla y por las avellanas.

Acompañado de una pieza de fruta es una merienda ideal para los niños.

En niños menores de 3 años no incluir las avellanas.

Ingredientes para 1 persona

- *2 cacitos de **PediaSure® de Vainilla**.*
- *40 gramos de harina de trigo.*
- *1/2 cucharaditas de levadura.*
- *1 pizca de sal.*
- *20 gramos de mantequilla.*
- *20 gramos de azúcar moreno.*
- *1 pizca de azúcar vainillado.*
- *1 huevo.*
- *20 gramos de grageas de chocolate de colores.*
- *10 gramos de avellanas.*

Brownie de chocolate

Preparación

1. Derretir el chocolate con la mantequilla. Dejar templar.
2. Con un tenedor, batir el huevo con el azúcar. Añadir el chocolate y mover.
3. Añadir la harina, la levadura y el **PediaSure® chocolate**. Seguir moviendo y añadir por último las nueces.
4. Verter la mezcla en un molde y se cocinar en el lhorno a 160ºC 10 minutos o hasta que al pinchar una brotecha salga limpia.
5. Dejar enfriar antes de desmoldar el brownie. Servir decorado con menta o frutos rojos.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	753,19 Kcal
Proteínas:	12,45 g
Hidratos de carbono:	58,25 g
Grasas:	51,43 g

Comentario nutricional

Es una merienda perfecta para los niños. También pueden llevárselo al colegio para tomar a media mañana.

Puede acompañarse de un vaso de leche o una pieza de fruta.

Si es para niños menores de 3 años, no añadir los frutos secos.

Comentario gastronómico

Las nueces se pueden sustituir por almendras, avellanas o pistachos.

El brownie se puede aromatizar añadiendo ralladura de naranja o de limón.

Ingredientes para 1 persona

- *3 cacitos de **PediaSure® de Chocolate**.*
- *50 gramos de chocolate negro.*
- *30 gramos de mantequilla*
- *2 cucharadas de azúcar.*
- *1 huevo.*
- *20 gramos de harina de trigo.*
- *1 pizca de levadura.*
- *10 gramos de nueces.*

Batido de chocolate

Preparación

1. Triturar con la batidora la natilla, la leche, la nata y el **PediaSure® de chocolate**.
2. Servir en un vaso y añadirle por encima trocitos de chocolate blanco.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético:	300,30 Kcal
Proteínas:	4,85 g
Hidratos de carbono:	14,64 g
Grasas:	24,79 g

Comentario nutricional

El batido es el acompañamiento perfecto para la merienda. Puede servirse acompañando a los muffins, al brownie, a una fruta o a un bocadillo.
En este batido se ha aumentado el aporte calórico añadiendo la nata líquida.

Comentario gastronómico

Se puede sustituir las natillas por helado, en este caso se podría añadir helado de vainilla y **PediaSure® de vainilla** o helado de fresa con **PediaSure® de fresa**.
Se puede espesar el batido añadiendo menos leche.

Ingredientes para 1 persona

- *3 cacitos de **PediaSure® de Chocolate**.*
- *15 gramos de chocolate blanco.*
- *125 gramos de natillas de chocolate.*
- *80 mililitros de leche.*
- *50 mililitros de nata líquida.*