



IDEAS SALUDABLES PARA  
CELEBRAR A L@S NIÑ@S ESTE

**30 DE ABRIL**



## PARFEIT DE FRUTAS

**Rinde 4 porciones**

### **Ingredientes:**

- 1 mango congelado en cubos
- 200g de frambuesas congeladas
- 200g de Yogurt natural
- 2 cdas de azúcar mascabado
- granola al gusto
- 2 cdas de agua

### **Procedimiento:**

Se va colocando en capas: 1 cda de mango, una de frambuesa, 1 de yogurt y 1 de granola hasta llegar al tope del vaso.

La fruta restante se licua con el agua y el azúcar. Esta salsa de fruta se usa para decorar el tope de cada vaso.

# BOLITAS DE FRESA

## Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- 1/4 taza de quinoa inflada
- 1/4 de taza de amaranto
- 1/4 taza de almendras
- 3/4 taza de coco rallado

## Procedimiento:

Se colocan los ingredientes en el procesador de alimentos , se forman las bolitas, se cubren con el coco rallado y se refrigeran por dos horas.





# MUFFINS DE CACAO Y PLÁTANO

## Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2/3 taza de avena
- 4 cdas de harina
- 2 cdas de vainilla
- 4 cditas de azúcar mascabado
- 1/2 taza de Yogurt natural
- 2 huevos
- 1 cdita de polvo para hornear
- 3 Cdas de cacao en polvo
- 2 cditas de aceite de coco o mantequilla

## Procedimiento:

Precalentar el horno a 180° C

Licuar todos los ingredientes

Colocar la mezcla en moldes para muffins

Hornear por 15 minutos

# Nieve Almendrada

## INGREDIENTES:

- 4 Plátanos maduros
- 1/8 taza de crema de coco
- Almendras fileteadas
- Chocolate amargo
- Un chorrito de vainilla

## INDICACIONES:

1. Congelar los plátanos previamente
2. Triturar los plátanos hasta formar una mezcla homogénea
3. Agregar la crema de coco, mezclar
4. Agregar la vainilla, mezclar
5. Agregar la almendra fileteada y el chocolate amargo, triturar de nuevo
6. Congelar por 2 – 3 horas hasta formar la consistencia de nieve
7. ¡Listo!... a disfrutar

Rinde para 4 porciones

Merari Castro, Nutrióloga

Sanó & Feliz



# TORTITAS DE SALMÓN

## Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 manojito de cilantro picado
- 1 cda de chía
- 1 cda de cebolla picada
- Salmón desmenuzado
- 1 pizca de sal

## Preparación

En un recipiente colocar todos los ingredientes, Mezclar y formar tortitas, ponerlas a cocinar en un sartén caliente con un poquito de aceite.



# ROSCA DE VERDURAS Y CHAMOY

## Salsa Chamoy

- 1 taza jamaica
- 1 taza arandanos
- 1/2 tz chile en polvo
- Limon

## Rosca de Verduras

- 1 tza pepino rayado
- 1 tza jicama rayada
- 1 tza zanahoria rayada
- 1 mango picado
- 1 tza de fresa
- 1 sobre de grenetina natural

Hervir la jamaica por 5 minutos y apagar, añadir los arándanos y dejar reposar 5 min. separar 1/4 de taza del agua de la cocción y tirar el resto. Licuar la flor y el arándano cocidos, si está muy espeso añadir el agua que separamos poco a poco hasta lograr la consistencia deseada. añadir el chile en polvo y listo. El limón se pone al momento de servir para que no se amargue.

En un molde para rosca poner 1 capa de pepino el jugo de 1 limón y un poco de grenetina, 1 capa de zanahoria, limón y genetina, luego la jícama, limón y grenetina. Refrigerar por 6hr o congelar por 2hr. Desmoldar y decorar con el mango y la fresa, acompañar con el chamoy



# CREMA DE CACAHUATE CASERA



## Ingredientes:

- 2 tazas de cacahuates horneados.
- 2 cucharaditas de aceite de canola.
- ½ cucharadita de azúcar morena.
- una pizca de Sal.



## Procedimiento:

Moler el cacahuete en licuadora o en un procesador de alimentos a alta velocidad, agregar los demás ingredientes hasta que se incorporen; moler hasta que tenga la consistencia cremosa. Guardar en un frasco de vidrio con tapa. Dentro del refrigerador dura dos a tres semanas. Ideal para untar en frutas y verduras.



# ¿Quiénes somos?



**Norma Angeles**

**Nutrióloga materno-infantil  
y asesora en lactancia**

**Al frente de Nutriendo con amor y  
mamá de 3 chiquitines**

**Ofrece cursos online, cursos y  
consulta presencial en León , Gto . y  
CDMX**



**Encuéntrala en su Fanpage :  
nutriendoconamor.com**

**Página web:  
www.nutriendoconamor.com**

**Contacto por email :  
nut.normaangeles@yahoo.com**



**Goretti Castro**

**Nutrióloga materno-infantil  
Diplomado en Nutrición Pediátrica  
Consultor Internacional Certificado en  
Lactancia Materna  
IBCLC**

**Ofrece cursos online, talleres y  
consulta presencial en  
Saltillo, Coahuila**



**Encuéntrala en su Fanpage:  
Nutrióloga Goretti Castro, IBCLC**

**Whatsapp:  
8441593793**

**Contacto por email :  
lic.anacastro@outlook.com**



**Merari Castro**

**Nutrióloga materno-infantil  
Educatora en obesidad infantil por la  
Asociación niñ@s en movimiento  
Maestría en Mercadotecnia**

**Ofrece Orientación Alimentaria online  
la encuentras en la CDMX**



**Encuéntrala en su Fanpage:  
Sano & Feliz- Nutrióloga Merari  
Castro**

**Contacto por email :  
lic.jmv@gmail.com**

# Visita a tu Nutriólogo



**Lulú Flores**

**Nutrióloga materno-infantil**  
Certified Nutrition and wellness  
Consultant, Certified Lactation Educator.

Ofrece consulta online,  
cursos , charlas y talleres en Bay area,  
California , USA

Encuéntrala en su Fanpage:

1.-Lulú Flores: Nutrición,  
Lactancia y Crianza

2.-Lulú flores: Nutrición Pai-sana

Contacto por email :  
lulu.flores@gmail.com  
nutripaisana@gmail.com



**Sofía de Icaza**

**Nutrióloga materno infantil**  
Asesora en Lactancia  
Educatora en Obesidad Infantil  
por la Asociación Niñ@s en  
movimiento

Diplomado en Nutrición Infantil

Ofrece consultas y cursos  
presenciales en Querétaro, Qro.  
Consultas y cursos online

Encuéntrala en su Fanpage:

f Aprendiendo a comer

Contacto por email :  
sdeicaza@gmail.com



**Ivonne Jiménez**

**Nutrióloga materno-infantil**  
Diplomado en Nutrición infantil  
Educatora en Lactancia

Ofrece cursos online, talleres y  
consulta presencial  
en Guadalajara , Jalisco

Encuéntrala en su Fanpage :  
Sanute-Centro de Nutrición

Página web:  
www.nutretuvidaconsabor.com

Contacto por email :  
sanutenutricion@gmail.com



**Patricia Villarreal**

**Nutrióloga materno-infantil**  
Educatora en obesidad infantil y en la  
obesidad del Adolescente por la  
Asociación Niñ@s en movimiento  
Educatora en Diabetes

Ofrece cursos en línea, conferencias,  
cursos y talleres presenciales en  
Monterrey , Nuevo León

Encuéntrala en su Fanpage:

f Paty Villarreal,  
Nutrióloga infantil

Contacto por email :  
nutriologa.infantil.patyvi@gmail.com