

¿Qué voy a cocinar hoy?

Desayunos

RÁPIDOS Y DIVERTIDOS



Desayunos Rápidos y Divertidos



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

Recetas
Nestlé



Licuada de MANGO Y chocolate Nesquik®

 5 minutos  1 porción

- ½ mango, su pulpa
- 2 cucharadas de Alimento en Polvo para Preparar Bebida Fortificada Sabor a Chocolate NESQUIK®
- 15 g de coco seco, rallado
- 1 taza de leche descremada
- ¼ de taza de amaranto

1 Licúa el mango con el Alimento en Polvo para Preparar Bebida Fortificada Sabor a Chocolate NESQUIK®, el coco, el amaranto y la leche.

2 Sirve en un vaso y ofrece.



Moto RATÓN

8 minutos 1 porción

- 1 huevo, cocido y cortado a la mitad
- 1 pasita
- 2 óvalos pequeños de zanahoria
- 10 tiras de cáscara de pepino desinfectado
- ¼ de taza de zanahoria, rallada
- 2 rodajas de calabacita
- 2 rodajas de zanahoria
- 2 cucharadas de Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 rama de cilantro, desinfectado y picado finamente

1 Corta una mitad de huevo para obtener 2 tiras de clara para formar las orejas y el cuarto de huevo restante resérvalo. Para formar el ratón, en un plato, coloca 1 mitad de huevo y forma la cabeza, utiliza la pasita para el ojo, las tiras de clara con los óvalos de zanahoria para las orejas, un trocito de zanahoria para la nariz y 1 tira de cáscara de pepino para los bigotes.

2 Con un pedacito de zanahoria forma la boca, con el cuarto de huevo, el cuerpo y la moto con la zanahoria rallada y las cáscaras de pepino. Utiliza las rodajas de calabaza y zanahoria para las llantas.

3 Mezcla la Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*, el jugo de limón y el cilantro; usa para acompañar el ratón de huevo.

*Comparada con la fórmula anterior de Media Crema NESTLÉ® Regular.



Smoothie

BOWL

arcoiris

🕒 5 minutos 🍴 1 porción

- ½ taza de fresas, congeladas
- ½ taza de Alimento a Base de Avena CARNATION® CLAVEL®
- ⅓ de taza de avena
- 1 cucharadita de miel de abeja
- ¼ de taza de kiwi, cortado en cubos
- ¼ de taza de mango, cortado en cubos
- ¼ de taza de fresas, desinfectadas y cortadas en cubos

1 Licúa las fresas congeladas con el Alimento a Base de Avena CARNATION® CLAVEL®, ¼ taza de avena y la miel de abeja.

2 Sirve en 1 tazón, decora con la avena restante, el kiwi, el mango y los cubos de fresa.

3 Ofrece.



Mini PASTEL DE verano

🕒 16 minutos 🍴 1 porción

- 2 cucharadas de Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*
- 1 cucharada de queso crema reducido en grasa
- 1 rebanada de pan integral, sin orillas y cortado en triángulo
- ½ huevo, cocido y cortado en rebanadas
- ¼ de taza de zanahoria, rallada
- 2 rebanadas de aguacate
- 2 rodajas de jitomate
- 1 rebanada de jamón de pavo
- ½ cucharadita de perejil, desinfectado y picado finamente

1 Mezcla la Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa* con el queso crema hasta integrar por completo y refrigera por 15 minutos.

2 Coloca ½ rebanada de pan como base, rellena con el huevo, la zanahoria, el aguacate, el jitomate y el jamón.

3 Coloca la otra mitad de pan y cubre la superficie con la mezcla de queso, decora con el perejil; ofrece.

*Comparada con la fórmula anterior de Media Crema NESTLÉ® Regular.

Realización:

RECETAS NESTLÉ®
Paulina Espinosa
Yamel Barrera
Fernanda González
Paulina Moneda
Olivia Urdiales

Dirección Editorial y Diseño:

Fernanda González

Contenidos Editoriales:

Fernanda González
Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Diseño e Ilustración:

Fernanda González
Fátima Lombera

Edición gastronómica:

Mariana Ortega

Desarrollo y Degustación de Recetas:

Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Miguel Martínez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Gabriel Rodríguez
Sub chef Abraham Gómez
Becario: Noé Medina

Estilismo de Alimentos:

Becky Treves Studio

Fotografía:

Alex Vera
Karla Acosta

**Publicado y editado por:
Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301,
PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo,
C.P. 11520, Ciudad de México.

Media Crema NESTLÉ®, CARNATION® CLAVEL®,
NESQUIK® y sus diseños son marcas registradas,
utilizadas bajo la licencia de su titular, Société
des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale 353,
1800, Vevey, Suiza.

CROSSE & BLACKWELL®, es marca registrada
utilizada bajo licencia de Société des Produits
NESTLÉ S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey,
Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

Recetas
Nestlé®
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

