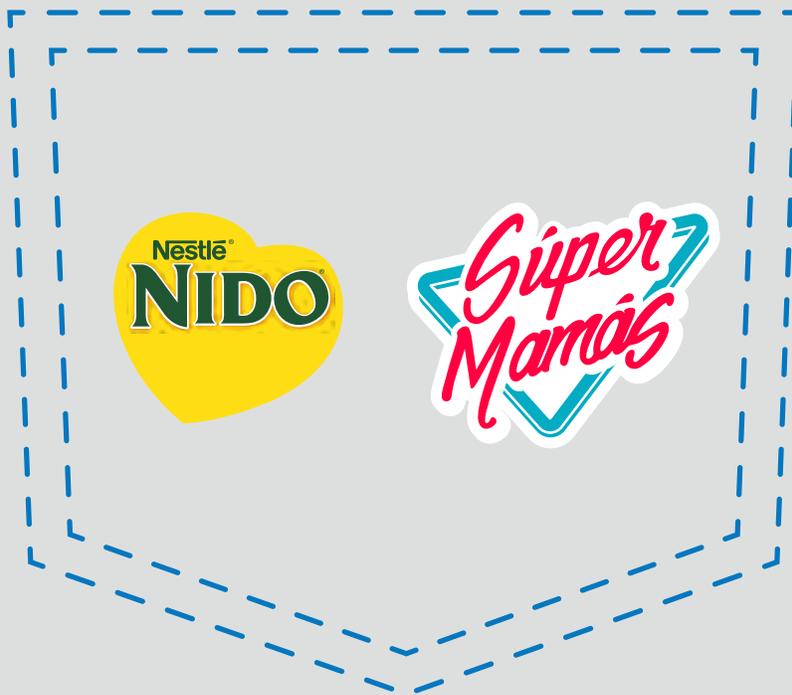
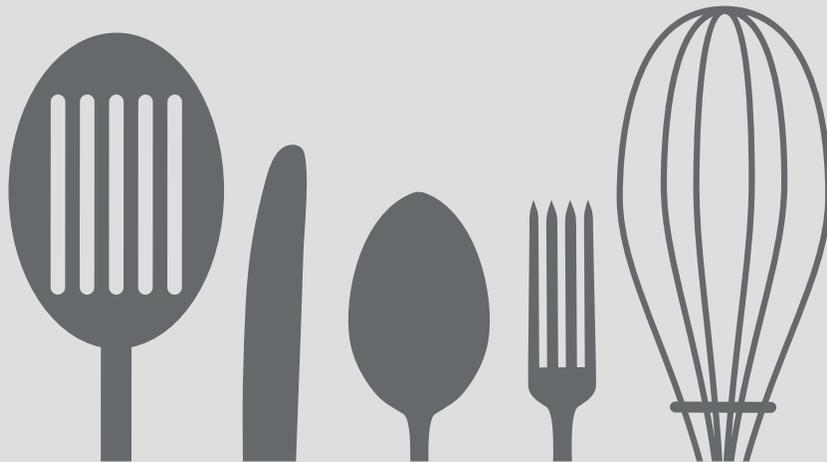


# Loncheras Divertidas



## RECETARIO



# RECETARIO

## Recetas que preparamos hoy

1. Gelatina de leche con fresas
2. Muffins de melocotón
3. Avena con almendras
4. Quiche de jamón y vegetales
5. Mousse de NIDO®

## Recetas extra divertidas que puedes hacer en tu casa

6. Crepas con guineo y jalea
7. Paletas de frutas mixtas
8. Frosty de mango y guineo
9. Smoothie bowl
10. Horchata casera
11. Helado de chocolate y guineo
12. Galletas de leche
13. Paletas de piña colada
14. Pancitos de leche
15. Paletas de mango



 26 porciones

 15 mins. preparación  
+ 6 hrs refrigeración

# GELATINA DE LECHE CON FRESAS

## INGREDIENTES:

- (1250 ml.) 5 tazas de agua tibia
- (34 g.) 4 sobres de gelatina sin sabor
- (200 g.) 1 taza de azúcar blanca
- (50 g.) ½ taza de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (243 g.) 2 tazas de fresas cortadas en dados



*Super  
Mamá's*

## PREPARACIÓN:

- En un bowl, disolver la gelatina en el agua tibia. Añadir el azúcar, tu NIDO® preferida y revolver hasta que no queden grumos de azúcar.
- Colocar las fresas en un molde de silicón en forma de anillo o en vasitos individuales, agregar la mezcla preparada y refrigerar por 6 horas o por toda una noche.
- Desmoldar con delicadeza y cubrir con canela.
- Servir y disfrutar.



 12 porciones

 45 mins.

# MUFFINS DE MELOCOTÓN

## INGREDIENTES:

- (200 g.) 1 ½ taza de harina de trigo
- (202g.) 1 ¾ taza de tu NIDO® preferida en polvo
- (6 g.) 2 cucharaditas de polvo de hornear
- (120 g.) ½ taza de azúcar blanca
- (5 g.) 1 cucharadita de aceite vegetal
- (50 g.) 1 huevo entero
- (250 ml.) 1 taza de agua
- (10 ml.) 1 cucharada de extracto de vainilla
- (2 g.) 1 cucharadita de ralladura de limón
- (226 g.) 1 taza de melocotones enlatados cortados en dados
- (30 g.) ¼ taza de harina de trigo



## PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 200° C.
- En un bowl, tamizar la harina, tu NIDO® preferida y el polvo de hornear.
- En otro bowl, mezclar el azúcar y el aceite hasta integrar. Añadir el huevo, el agua, la vainilla, la ralladura de limón, y batir hasta integrar totalmente.
- Añadir la harina al tazón de ingredientes húmedos en dos partes e integrar poco a poco con una espátula.
- En otro bowl, colocar los melocotones verter la harina por encima y agitar el bowl para que la harina se adhiera a los melocotones. Eliminar el exceso de harina.
- En un molde para cupcakes colocamos vasitos de papel y vertemos la mezcla elaborada y en cada molde colocar los melocotones.
- Hornear a 170° C por 25-30 minutos o hasta que, al introducirle un palillo, este salga seco.
- Retirar del horno dejar reposar por 10 minutos a temperatura ambiente y desmoldar.



 4 porciones

 15 mins.



# AVENA CON ALMENDRAS

## INGREDIENTES:

- (80 g.) 1 taza de avena en hojuelas
- (56 g.) ½ taza de tu NIDO® preferida en polvo
- (500 ml.) 2 taza de agua al tiempo
- (14 g.) 1 cucharada de vainilla
- (2g.) 1 raja de canela
- (35 g.) ¼ taza de pasitas
- (20 g.) ¼ taza de almendras en rebanadas



## PREPARACIÓN:

- En un sartén a fuego medio, combinar la avena, tu NIDO® preferida, el agua, la vainilla, la raja de canela y cocinar por 5 minutos a fuego bajo hasta que espese.
- Cuando tome cuerpo, añadir las pasitas, revolver y cocinar por 2 minutos más. Retirar la raja de canela.
- Servir, cubrir con almendras rebanadas y disfrutar.



 4 porciones

 25 mins.

# QUICHE DE JAMÓN Y VEGETALES

## INGREDIENTES:

- (200 g.) 4 huevos enteros
- (112 g.) 1 taza de tu NIDO® preferida en polvo
- (60 ml.) ¼ taza de agua
- (60 g.) ½ taza de jamón cortado finamente
- (35 g.) ¼ taza de cebolla cortada finamente
- (30 g.) ¼ taza o 2 rebanadas de Queso Americano NESTLÉ®
- Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 200°C.
- En un bowl, combinar los huevos, tu NIDO® preferida y el agua con un batidor de globo.
- Engrasar moldes para cupcake y divide el jamón, la cebolla y el Queso Americano NESTLÉ®.
- Hornear los quiches por 15 minutos o hasta que tomen una tonalidad dorada y estén firmes.



-  8 porciones
-  5 mins. preparación  
+ 4 hrs. refrigeración



# MOUSSE DE NIDO®

## INGREDIENTES:

- (135 g.) ½ taza de Leche Condensada LA LECHERA®
- (140 g.) ½ taza de Crema de Leche NESTLÉ®
- (87 g.) ¾ taza de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (8 g.) 1 sobre de gelatina sin sabor
- (240 ml.) 1 taza de agua tibia



## PREPARACIÓN:

- Licuar la Leche Condensada LA LECHERA®, la Crema de Leche NESTLÉ® y tu NIDO® preferida por 30 segundos.
- En un bowl, diluir la gelatina en el agua tibia, verter en la licuadora y licuar por 1 minuto más.
- Verter la mezcla preparada en 8 porciones separadas y refrigerar por 4 horas o por toda una noche.
- Servir y disfrutar.



4 porciones



35 mins. preparación



# CREPAS CON GUINEO Y JALEA

## INGREDIENTES:

- (52 g.) ½ taza de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (33 g.) ¼ taza de harina de trigo
- (60 ml.) ¼ taza de agua
- (14 g.) 1 cucharada de mantequilla derretida
- (100 g.) 1 guineo maduro cortado en rodajas
- (64 g.) 4 cucharadas de mermelada de fresa



## PREPARACIÓN:

- En un bowl, combinar con un batidor tu NIDO® preferida, la harina, el agua y la mantequilla. Dejar reposar por 5 minutos.
- En un sartén a fuego medio (aprox. 8" de diámetro), colocar un poco de aceite en aerosol y verter 1/3 taza de la mezcla elaborada. Tomar el sartén por el mango y moverlo con movimientos circulares, para distribuir la masa por todo el fondo del sartén.
- Cocinar por 1 minuto, girar cuidadosamente y cocinar por el otro lado. Colocarlos uno a uno sobre un plato y reservar.
- Colocar una crepa sobre una superficie plana, rellenar ¼ de la crepa con las rebanadas de guineo, , cerrar la crepa haciendo una media luna, rellenar el ¼ restante con la mermelada y cerrar la crepa dándole forma de triángulo.
- Servir y disfrutar.



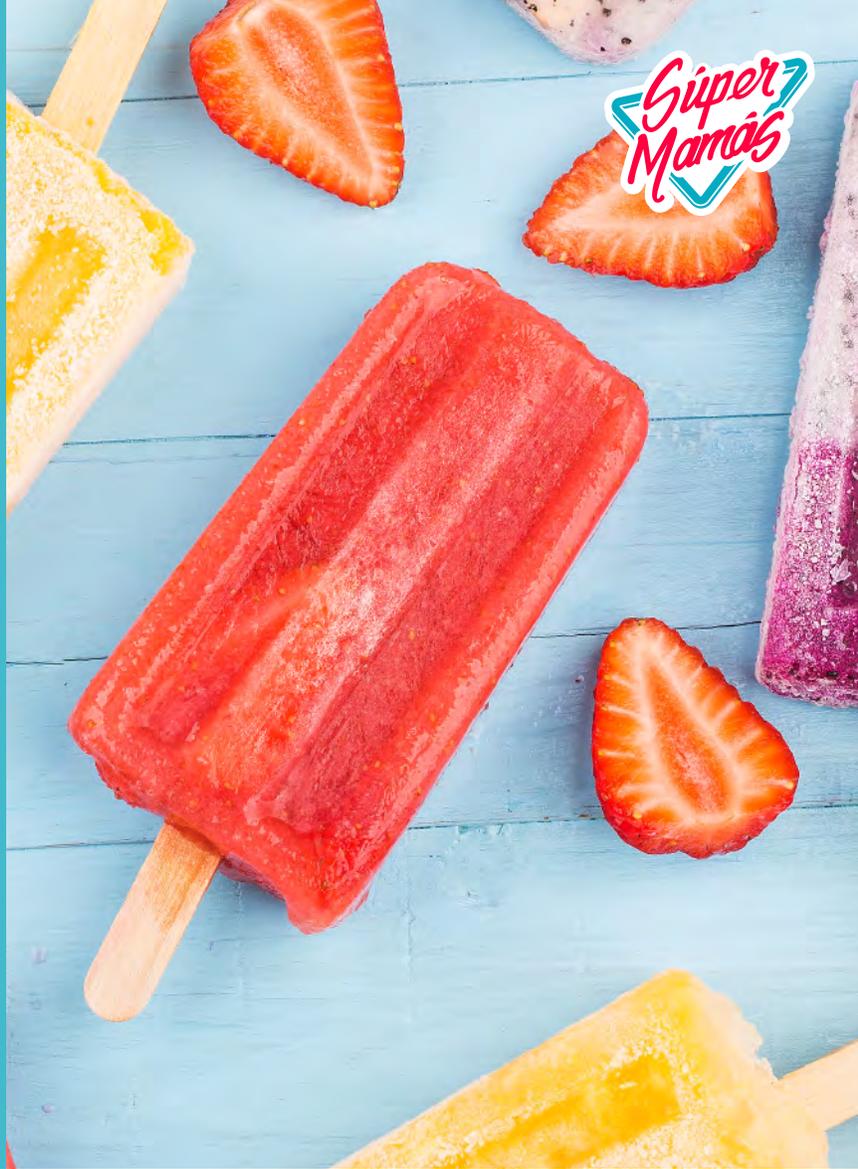
 4 porciones

 5 minutos preparación  
+ 6 hrs. congelación

# PALETAS DE FRUTAS MIXTAS

## INGREDIENTES:

- (290 g.) 1 ½ taza cóctel de frutas (sin almíbar)
- (52 g.) ½ taza de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (250 ml.) 1 taza de agua



## PREPARACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes por dos minutos en la licuadora, procesar por 2 minutos.
- Verter la mezcla preparada en bolsitas boli o moldes reutilizables de paleta.
- Refrigerar por 6 horas o por toda una noche.
- Servir y disfrutar.

Tip: Puedes dejar algunas frutas enteras para añadir textura a las paletas de frutas.



 4 porciones

 5 mins.



# FROSTY DE MANGO Y GUINEO

## INGREDIENTES:

- (166 g.) 1 taza de mango congelado cortado en dados
- (122 g.) 1 banana congelada cortada en rodajas
- (250 ml.) 1 taza de agua
- Azúcar al gusto
- (52 g.) 6 cucharadas de tu NIDO® preferida (sin preparar)



## PREPARACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes a máxima velocidad por 1 minuto.
- Servir en dos vasos.
- Disfrutar frío al instante.



 2 porciones

 15 mins.

# SMOOTHIE BOWL

## INGREDIENTES:

- (78 g.) ½ taza de dados de piña congelados
- (68 g.) ½ taza de mango congelado
- (58 g.) ½ taza de guineo congelado en rodajas
- (68 g.) ½ taza de melón congelado en dados
- (26 g.) 3 cucharadas de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (60 ml.) ¼ taza de agua
- (52g.) ½ taza de granola
- Granola, frutas deshidratadas, frutos secos o semillas para decorar.



## PREPARACIÓN:

- En una licuadora, colocar las frutas con tu NIDO® preferida, el agua y licuar por 2 minutos. Verter esta mezcla en 2 tazones de aprox. 8oz.
- Cubrir los tazones con la decoración favorita.
- Disfrutar al instante.



1 porción

15 mins preparación  
+ 5 hrs. refrigeración



# HORCHATA CASERA

## INGREDIENTES:

- (192 g.) 1 taza de arroz crudo
- (2000 ml.) 2 litros de agua
- (78 g.) 8 cucharadas de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (10 g.) 3 rajas de canela
- Azúcar morena al gusto
- (5 ml.) 1 cucharadita de esencias de vainilla



## PREPARACIÓN:

- En una licuadora, colocar el arroz, la mitad del agua y tu NIDO® preferida y licuar por 3 minutos.
- Verter en una jarra y refrigerar por 4 horas. Volver a licuar la mezcla, pasarla por un colador fino y verterla en una jarra.
- Añadir el resto del agua, la canela, el azúcar y la vainilla, refrigerar por 1 hora más.
- Servir y disfrutar.



 4 porciones

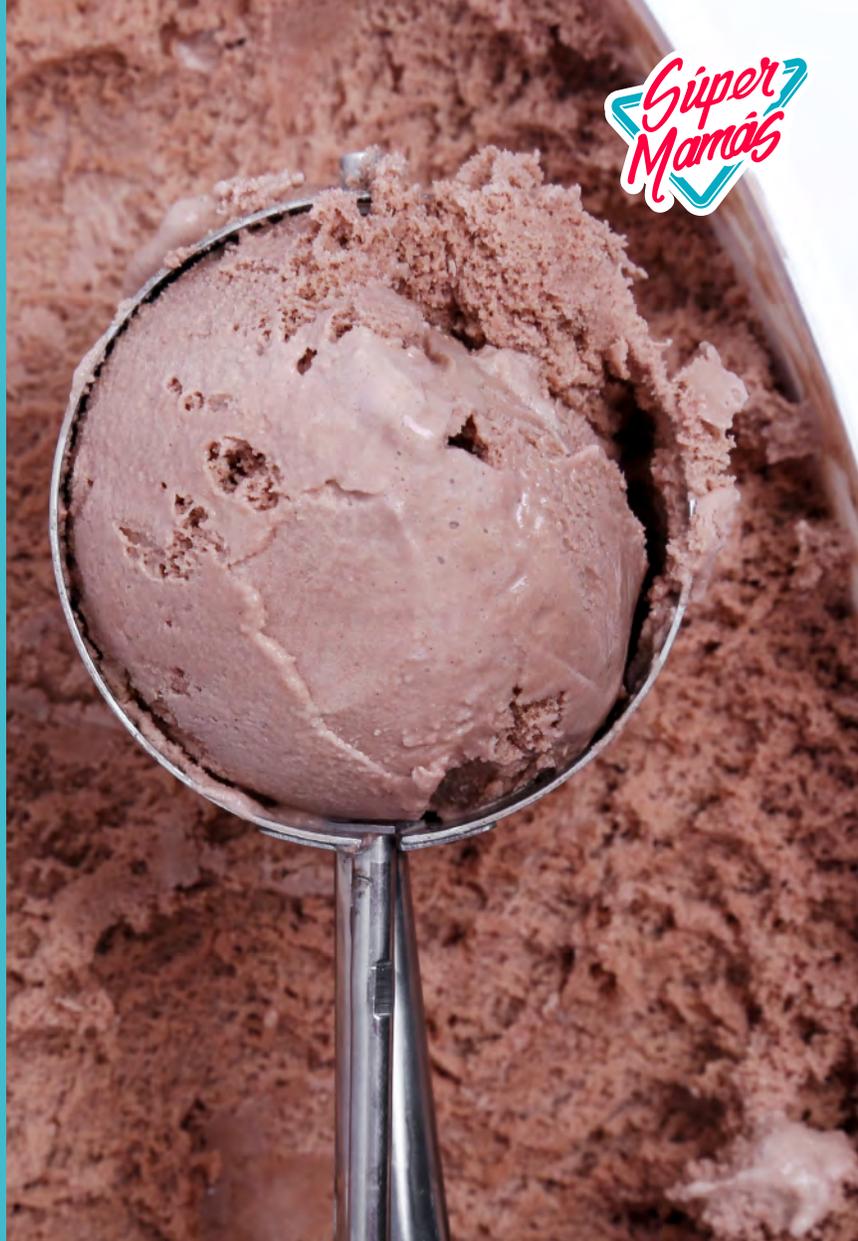
 15 mins preparación  
+ 5 hrs. refrigeración



# HELADO DE CHOCOLATE CON GUINEO

## INGREDIENTES:

- (348 g.) 3 bananas maduras congeladas cortadas en rodajas
- (60ml.) 1/4 taza de agua
- (48g.) 6 cucharadas de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (21 g.) 1 cucharada de mantequilla de almendras o maní
- (5 g.) 2 cucharaditas de cacao en polvo
- Chispas de chocolate opcional



## PREPARACIÓN:

- En procesador, colocar la banana, el agua, la tu NIDO® preferida, la mantequilla de almendras o maní y el cacao en polvo. Procesar hasta obtener un puré. Si necesita más agua, añadir por cucharadas.
- Verter la mezcla en un envase apto para frío y si gustas, añade las chispas de chocolate. Tapa el envase y refrigera por toda una noche.
- Servir y disfrutar frío.

Tip: añade dados de guineo congelado junto con las chispas de chocolate, esto es agradable al momento de disfrutar el helado.



 10 porciones

 1 hora y 30 mins.



# GALLETAS DE LECHE

## INGREDIENTES:

- (50 g.) 1 huevo
- (60 g.) ¼ taza de aceite de girasol
- (15 g.) 1 cucharada de esencia de vainilla
- (65 g.) 1/3 taza de azúcar blanca
- (160 g.) 1 ½ taza de tu NIDO® preferida
- (125 g.) 1 taza de harina de trigo
- (10 g.) 1 cucharada polvo de hornear



## PREPARACIÓN:

- En un tazón, batir vigorosamente el huevo y agregar el aceite poco a poco al hilo. Añadir la vainilla, el azúcar y batir hasta tener una mezcla, mezclar hasta dejarla homogénea.
- En otro tazón, mezcla tu NIDO® preferida, la harina y el polvo de hornear. Agregar los ingredientes húmedos a este tazón y revolver vigorosamente hasta integrar totalmente.
- Tapar el tazón y refrigerar la mezcla por al menos 30 minutos.
- Precalentar el horno a 200° C.
- Retirar la masa de refrigerador y dejar reposar a temperatura ambiente al menos 10 minutos antes de trabajarla.
- Con una cuchara, tomar porciones de la masa y dividirla en 20 bolitas.
- Colocarlas en una bandeja previamente engrasada o con papel encerado, con 2 pulgadas de distancia entre una y otra. Puedes aplastarlas un poco.
- Hornear a 160° C por 10 minutos o hasta que estén doradas. Retirar del horno y dejar reposar 15 minutos a temperatura ambiente.



 4 porciones

 5 mins. de preparación  
+ 4 hrs de congelación

# PALETAS DE PIÑA COLADA

## INGREDIENTES:

- (125 ml.) ½ taza de concentrado de piña
- (135 ml.) ½ taza de crema de coco
- (155 g.) 2/3 taza de yogurt griego
- (250ml) 1 taza de agua
- (26g.) ¼ taza de tu NIDO® preferida



## PREPARACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes a máxima velocidad por 1 minuto.
- Verter la mezcla en vasitos, cubrir cada uno con papel aluminio e introducir un palito de paleta en el centro del papel aluminio hasta llegar al fondo del vaso.
- Congelar por al menos 4 horas o durante toda una noche.



 8 porciones

 3 horas

# PANCITOS DE LECHE

## INGREDIENTES:

- (71 ml.) 1/3 taza de agua tibia
- (12 g.) 1 cucharada de levadura instantánea
- (300 g.) 2 tazas de harina de trigo multiuso
- (60 g.) ¼ taza de azúcar morena
- (2 g.) ½ cucharadita sal
- (30 g.) ¼ taza de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (50 g.) 1 huevo
- (30 g.) 2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
- Suficiente agua para el baño María
- (50 g.) 1 huevo batido



## PREPARACIÓN:

- En un tazón, combinar el agua tibia con la levadura y dejar reposar 5 minutos.
- En otro tazón, combinar 1 ½ taza harina, el azúcar, la sal, tu NIDO® preferida y el huevo y la mantequilla.



# PANCITOS DE LECHE



## CONTINUACIÓN PREPARACIÓN:

- Verter la mezcla de la levadura al tazón donde está la harina y amasar (con las manos). Mientras se amasa, agregar la  $\frac{1}{2}$  taza de harina restante si es necesario. Cuando la masa ya no se adhiera a las manos, estará lista para dejarla reposar.
- Cubrir el tazón con un trapo y dejar reposar por 45 minutos o hasta que la masa duplique su tamaño.
- En una superficie enharinada, colocar la masa y dividirla en 8 bolitas de aprox. 55 g. c/u. Colocar los pancitos un molde rectangular para horno, dejando 2 pulgadas entre cada pancito. Cubrir el molde con un trapo y dejar reposar por 30 minutos más.
- Precalentar el horno a 200° C.
- Cubrir los panecitos con el huevo batido.
- Poner el molde con los panecitos dentro de un molde más grande y cubrir el alrededor con agua (haciendo un baño María). Cubrir los moldes con papel aluminio y hornear a 200° C 40 minutos. Retira el papel aluminio y hornear por 5 minutos más.
- Retirar del horno y dejar reposar por 10 minutos antes de comer.



 4 porciones

 5 minutos de preparación  
+ 4 hrs de congelación

# PALETAS DE MANGO

## INGREDIENTES:

- (290 g.) 1 ½ taza de mango cortado en cubos
- (52 g.) ½ taza de tu NIDO® preferida (sin preparar)
- (250 ml) 1 taza de agua
- (76 g.) ¼ taza de miel de abeja
- (8 ml.) 1 cucharaditas de jugo de limón



## PREPARACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes a máxima velocidad por 1 minuto.
- Verter la mezcla en un molde para paletas.
- Congelar por al menos 4 horas o durante toda una noche.
- Disfrutar frío.

### Tip:

Añade 2 cucharadas de hojas de menta fresca al licuar todos los ingredientes, esto le dará un toque mentolado amigable.