

Budines con alto contenido de calorías

Budín con alto contenido de calorías (vainilla o chocolate)

- 2 tazas de leche entera**
- 1 paquete (tamaño de la porción: 4) de budín instantáneo de vainilla o chocolate
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 paquetes de desayuno instantáneo en polvo de vainilla o chocolate

Budín con alto contenido de calorías (plátano)

- 1 taza de leche entera**
- 1 plátano maduro
- 1 paquete (tamaño de la porción: 4) de budín instantáneo de crema de plátano
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 paquetes de desayuno instantáneo en polvo de vainilla



Instrucciones para los budines de vainilla, plátano y chocolate:

Agregue el aceite vegetal a la leche. Mezcle todos los ingredientes. Para saber cómo mezclar y el tiempo de refrigeración, siga las indicaciones en la mezcla del budín. Rinde de 4 a 5 porciones.

Información Nutricional: ½ taza equivale a alrededor de 250 calorías y 8 gramos de proteína.

Consejo: Para más variedad, agregue otros sabores de budín instantáneo y desayuno instantáneo.

Budín de mantequilla de cacahuate (maní) con alto contenido de calorías

- ½ taza de mantequilla de cacahuate (maní) cremosa
- 1 ½ taza de leche entera**
- 1 paquete (tamaño de la porción: 4) de budín instantáneo (de cualquier sabor)

Agregue lentamente la leche a la mantequilla de cacahuate (maní); mezcle hasta que esté suave. Agregue la mezcla de budín y bata lentamente con una batidora manual o una licuadora eléctrica a la velocidad más baja hasta suavizarla.

Información Nutricional: ½ taza equivale a alrededor de 270 calorías y 10 gramos de proteína

**considere sustituir substitutos de leche con proteína de soya, coco o de chícharo (guisante), de ser necesario.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.