

Mezcla de frutas Se obtienen 28 cucharadas

1/3 de taza de uvas pasas

6 ciruelas, sin carozo

1/2 naranja pelada

Mezcla todos los ingredientes por la licuadora durante 2 minutos. Refrigerar. Servir hasta 1 o 2 cucharadas por día. (1 cucharada = 0.6 g de fibra).

1/2 manzana con cáscara

2 cucharadas de jugo de ciruela

2 cucharadas de jugo de naranja

Fruitlax Se obtienen unas 3 tazas

Laxante natural de frutas que puede usarse en lugar de tostada con mermelada o panecillos, o servirse como fruta en compota.

1/2 taza de ciruelas sin carozo

1/2 taza de higos

3/4 de taza de uvas pasas

1/2 taza de dátiles

3/4 de taza de néctar de ciruela

Poner en remojo los dátiles y el néctar de ciruela hasta que estén blandos. Licuar. Añadir el resto de los ingredientes y licuarlos. **Para los niños pequeños, asegúrese de pisar todos los ingredientes.** Para los niños mayores, se puede dejar con trozos de buen tamaño. (1 cucharada = 44 calorías, 1 g de fibra).

Pudín de energía Se obtienen 4 1/2 tazas

1 1/2 taza de ciruelas cocidas

1 taza de puré de manzana

1/2 taza de cereal All Bran

1 1/2 taza de jugo de ciruela

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave. Refrigerar hasta que se use. (2 cucharadas = 0.8 g de fibra)

Batidillo de ciruela Se obtienen unas 4 1/2 tazas

12 oz de ciruelas deshidratadas, sin carozo

12 oz de damascos deshidratados

12 oz de piña enlatada con jugo

Dejar en remojo las ciruelas y los damascos en 1 cuarto de galón de agua. Cuando estén blandos, licuar hasta que quede suave. Añadir la piña con jugo y volver a licuar. Añadir jugo adicional hasta obtener la consistencia deseada. Refrigerar. Queda bien con yogur. (2 cucharadas = 1 g de fibra).

Batido de ciruela

Licuar las ciruelas en compota hasta obtener un puré. Mezclar las ciruelas pisadas con una cantidad suficiente de Cool Whip para obtener un postre esponjoso. (2 cucharadas = 1.2 g de fibra).

ALERTA: Llame al médico de su hijo, al personal de enfermería o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento