

Recetas de batidos para el hogar



Se pueden usar batidos cuando su hijo necesita más nutrición, pero es posible que no quiera ingerir una comida completa. A veces, beber es más fácil que ingerir alimentos. Las recetas a continuación le proporcionan a su hijo calorías, proteínas, vitaminas y minerales. También puede trabajar con su hijo para hacer sus propias recetas. Para hacer las recetas de batidos a continuación, agregue todos los ingredientes sólidos en la licuadora seguidos de los ingredientes líquidos. Licue hasta que no haya grumos, aproximadamente 1 minuto. Es posible que estos batidos no satisfagan el 100% de las necesidades nutricionales de su hijo. El dietista de su hijo puede ayudarle a decidir cuántos batidos debe beber su hijo cada día.

Batido de bayas y mantequilla de maní 1 taza de leche 1/2 plátano maduro mediano 1 cucharada de mantequilla de maní 1 taza de frambuesas congeladas	Batido de plátano y mantequilla de maní 1/2 taza de leche 1/2 taza de yogur de vainilla 2 cucharadas de linaza molida 1 cucharada de mantequilla de maní 1 plátano congelado
Batido de plátano y bayas 1 plátano congelado 1/2 taza de jugo de naranja 1 taza de fresas congeladas 1 taza de moras congeladas 2 tazas de yogur de vainilla	Batido para el desayuno 1/2 taza de leche 1/8 cucharadita de nuez moscada molida 1 plátano maduro congelado en rodajas 1/2 taza de piña congelada 1 taza de yogur
Batido Sunshine 1/2 taza de mango congelado 1/2 taza de duraznos congelados 1 plátano congelado 1/2 taza de yogur de vainilla 1/2 taza de jugo de naranja 1/2 taza de leche pizca de canela	Batido energético de arándanos 1 taza de arándanos congelados 3/4 taza de leche 1/2 taza de tofu sedoso semifirme 1/2 taza de yogur de vainilla 1 cucharada de semillas de chía
Batido de plátano y naranja 1 taza de jugo de naranja 1/2 taza de yogur griego de vainilla pizca de canela 1 plátano	Batido de chocolate y mantequilla de maní 1/2 taza de leche 2 cucharadas de chocolate líquido 2 cucharadas de mantequilla de maní 1 plátano congelado 1 taza de yogur de vainilla

Cree su propia tabla de batidos

Instrucciones: Ponga una fruta y un líquido en la licuadora. Luego, agregue cualquier potenciador de nutrición, potenciador de calorías y potenciador del sabor que desee. No necesita agregar potenciadores al batido si no lo desea o puede agregar tantos como desee. Licue hasta que no haya grumos.

Fruta	Agregar líquido	Potenciadores de nutrición	Potenciadores de calorías	Potenciadores del sabor
<p>Elija 1 o más para 1-2 tazas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frambuesas • Fresas • Plátano • Duraznos • Piña • Moras • Manzana • Cerezas • Arándanos • Mango • Fruta mixta 	<p>Aproximadamente 1 taza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Yogur griego • Leche • Leche vegetal <ul style="list-style-type: none"> ◦ Soya ◦ Coco ◦ Cáñamo ◦ Almendra ◦ Avena • Agua • Kéfir • Jugo 100% 	<p>1 cucharada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo • Semillas de chía • Linaza (molida) <p>1 puñado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espinaca • Col rizada <p>1/4 - 1/2 taza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Tofu sedoso 	<p>1-2 cucharadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla de nueces <ul style="list-style-type: none"> ◦ Maní ◦ Anacardo ◦ Almendra ◦ Semilla de girasol • Chocolate líquido • Crema batida espesa • Aceite de coco • Coco rallado <p>1/4 taza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helado <p>1/2 - 1 paquete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnation Breakfast Essential Powder 	<p>1/2 cucharadita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuez moscada • Jengibre • Canela • Miel • Jengibre

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

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.