

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 



Recetario meriendas para el Regreso a Clases



Bolitas de mozzarella

Pan tostado

Cuadritos de avena y piña

Pinchos de frutas

Mini fritatta



17 Minutos



5 Porciones

Información Nutricional

Energía 76 Kcal.
Proteínas 4.9 g
Carbohidratos 1.7 g
Grasas totales 5.4 g

MINI FRITATTA COLORIDA

Ingredientes

- ★ 1 Cucharada de aceite de oliva
- ★ ¼ Taza de brócoli picadito
- ★ 2 Cucharadas de zanahoria rallada
- ★ 2 Cucharadas de espinacas picaditas
- ★ ½ Cucharadita Sazonador Naturísimo MAGGI®
- ★ 3 Huevos
- ★ 1 Cucharada de queso parmesano
- ★ 2 Cucharadas de leche

Preparación

1. Sofríe por 2 minutos brócoli, zanahoria y espinaca, condimenta con el sazónador Naturísimo MAGGI®, reserva.
2. Bate los huevos, y mezcla con los demás ingredientes. Engrasa un molde de cupcakes y agrega la mezcla. Cocina en el horno por 15 minutos a 350° F.



30 Minutos



8 Porciones

Información Nutricional

Energía 139.3 Kcal.
Proteínas 2.9 g
Carbohidratos 26.9 g
Grasas totales 3.6 g

CUADRITOS DE AVENA Y PIÑA

Ingredientes

- ★ 1 1/4 Tazas de harina integral
- ★ 3/4 Taza de avena
- ★ 3 cucharadas Nido® Fortigrow
- ★ 2 Cucharadas de mantequilla
- ★ 2 Cucharadas miel (o sirope de maple)
- ★ 1/2 Cucharadita de extracto de vainilla
- ★ 1 Cucharadita canela en polvo

Relleno

- ★ 1 1/2 Taza piña (madura)
- ★ 1 Cucharada grande zumo de limón
- ★ 2 Cucharadas grandes miel
- ★ 1 Pizca de sal

Preparación

1. Mezcla la harina integral y la avena, agrega la mantequilla preferiblemente fría, mezcla. Añade los demás ingredientes y mezcla bien. Separa en 2 partes, reserva.
2. Para el relleno, en una olla de fondo grueso, agrega todos los ingredientes, cocina a fuego medio por 5-10 minutos o hasta obtener una consistencia de mermelada, reserva.
3. En un molde engrasado agrega la mitad de la masa y aplasta, lleva al horno por 5 minutos a 350 F. Agrega el relleno reservado, coloca la masa restante y lleva al horno por 10-15 minutos más o hasta dorar, deja refrescar y sirve.

Waffles

Rollitos de huevo
y zucchini



Frutas

Yogurt



15 Minutos



8 Porciones

Información Nutricional

Energía 240.3 Kcal.
Proteínas 7.1 g
Carbohidratos 36.8 g
Grasas totales 8.3 g

WAFFLES CON FRUTAS

Ingredientes

- ★ 2 Huevos
- ★ 1/3 Taza leche en polvo Nestlé Ideal® (diluida en 1 1/2 taza de agua)
- ★ 1/3 Cucharadas de miel o sirope de maple
- ★ 3 Cucharadas de mantequilla derretida
- ★ 1 Cucharadita de vainilla
- ★ 1/2 Cucharadita de polvo de hornear
- ★ 1 Pizca de canela
- ★ 2 Tazas de harina de trigo
- ★ Aceite en aerosol
- ★ 8 Fresas
- ★ 1 banana, pelada y lonjeada
- ★ 1 Kiwi pelado y lonjeado

Preparación

1. En un bowl, bate los huevos, agrega la leche, miel, mantequilla, vainilla, reserva.
2. En otro recipiente mezcla polvo de hornear y harina. Combina bien con la mezcla reservada.
3. Precalienta la waflera, engrasa con aceite en aerosol y coloca 1/2 taza de la mezcla. Cocina hasta que la waflera te indique que esta lista. Sirve con las frutas.



15 Minutos



1 Porción

Información Nutricional

Energía 251.2 Kcal.
Proteínas 17.6 g
Carbohidratos 3.3 g
Grasas totales 18.4 g

ROLLITOS DE HUEVO Y ZUCCHINI

Ingredientes

- * 2 huevos
- * 1 cucharada de albahaca
- * 1 Cucharada de puerro
- * 1 Cucharada de queso mozzarella
- * ½ Cucharadita de Sazón Completo MAGGI®
- * 3 tiras de zuchinni
- * 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación

1. Bate los huevos con el Sazón Completo Maggi®.
2. En una sartén, vierte el aceite, cocina las tiras de zucchini de ambos lados, añade el huevo y forma una tortilla. Agrega la albahaca, el puerro y el queso mozzarella.
3. Retira del fuego, forma un rollito y deja refrescar. Corta y sirve.



Barritas de chocolate,
guineo y ajonjolí

Bagel sándwich

Palomitas de maíz

Cubitos de queso
mozzarella y cheddar

Frutas

Palomitas de maíz

Cubitos de queso
mozzarella y cheddar

Frutas



15 Minutos



1 Porciones

Información Nutricional

Energía 250.1 Kcal
Proteínas 15.6 g
Carbohidratos 25.4 g
Grasas totales 9.5 g

BAGEL SÁNDWICH

Ingredientes

- ★ 1 Mini bagel multigrano
- ★ 1 Cucharada de cream cheese
- ★ ½ Cucharada de puerro, picadito (opcional)
- ★ 1 Huevo
- ★ ¼ Cucharadita de Sazón Completo MAGGI®
- ★ 1 Lonja de jamón de pavo
- ★ 2 Hojas de lechuga romana, lavada y seca

Preparación

1. Corta el bagel por la mitad, pasa por un sartén y tuesta. Mezcla el queso crema con el puerro y coloca en el bagel.
2. Mezcla el huevo con el Sazón completo Maggi. En una sartén antiadherente o con un poco de aceite haz el huevo revuelto, reserva.
3. Sirve el bagel con el huevo, el jamón y la lechuga.



45 Minutos



12 Porciones

Información Nutricional

Energía 153.6 Kcal.
Proteínas 2.6 g
Carbohidratos 22.7 g
Grasas totales 6.2 g

BARRITAS DE CHOCOLATE, GUINEO Y AJONJOLÍ

Ingredientes

- ★ 1 Unidad huevo batido
- ★ 1 Taza harina de maíz
- ★ 1/4 Cucharadita de sal
- ★ 1/2 Barra mantequilla a temperatura ambiente
- ★ 1 Taza Nesquik® en polvo sabor a chocolate
- ★ 1 1/2 Cucharadita polvo de hornear
- ★ 2 Unidades guineo maduros, pelados y majados
- ★ 1/2 Taza ajonjolí tostado

Preparación

1. Bate la mantequilla con el huevo, el NESQUIK® Chocolate, añadir la harina previamente cernida junto con el polvo para hornear y la sal, mezcla bien.
2. Agrega los guineos y la mitad del ajonjolí, continúa batiendo hasta formar una mezcla homogénea. Vierte la mezcla en un molde rectangular previamente engrasado, espolvorea el ajonjolí restante por encima.
3. Lleva al horno precalentado a 350°F por 20 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Pasado el tiempo, retirar del horno, dejar refrescar, desmoldar, corta barras y servir.