



Cereal para Bebés con Mantequilla de Maní, Plátano y Quinoa – Baby Bites Etapa 3 Comida

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa, cocida
- ¼ taza de leche materna, fórmula, agua o caldo
- 1 Cucharada de mantequilla de maní suave
- ½ taza de plátano
- ¼ cucharadita de canela

INDICACIONES

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Agregue líquido adicional en incrementos de ¼ de taza según la consistencia deseada y la etapa de Desarrollo de la textura del niño.
2. Divida en porciones de ¼ de taza. Sirva inmediatamente, guárdelo en el refrigerador hasta por dos días o en el congelador hasta por dos meses. Asegúrate de etiquetar cada recipiente con el nombre de la receta y la fecha en que se preparó.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1/4 cup (50g)	
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 8mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 89mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

