



Crema de auyama

Ingredientes:

- 1 trozo pequeño de auyama
- 1 unidad pequeña de cebolla de huevo
- Medio cubo de caldo de gallina
- Media taza de salsa blanca o bechamel

Preparación:

- 1 Cocine durante 10 a 15 minutos la verdura con el caldo de gallina y un poco de sal, en una taza de agua.
- 2 Licúe con la salsa bechamel y sirva.

Batido de banano

Ingredientes:

- Medio pocillo tintero de leche
- Medio banano
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 2 cucharadas soperas de crema de leche

Preparación:

- 1 Licuar todo junto.

indicado principalmente para casos de bajo peso, aunque se le puede dar a todos los niños en general.



Batido de frutas

Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de crema de leche
- Media tajada de piña
- Media tajada de papaya
- Medio banano
- 2 cucharadas soperas de azúcar

Preparación:

- 1 Licuar todo junto.

El banano lo puede remplazar por la fruta de preferencia o combinar dos como en este caso.

Este queda con una consistencia similar a la compota.

promesa@
de un futuro mejor

Un proyecto realizado por:



Facultad de Medicina
Facultad Nacional de
Salud Pública



Co-financiado con recursos del Fondo de Ciencia Tecnología e Innovación del Sistema General de Regalías.
Macroproyecto "Desarrollo de soluciones en CTI para Telesalud en el Departamento de Antioquia". Convenio específico 140C-2014