



Gerber®

# Recetario

Iniciando la alimentación complementaria.



La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible. Gerber® es recomendado a partir de 6 meses de edad como parte de la alimentación complementaria.

Por tu bebé,  
todo

Presentado por:

Nestlé.  
Baby & me

# Índice



Gerber®

## A partir de **6 meses** ..... 3

Probaditas de manzana y avena .....	4
Mix de mango y camote .....	5
Rápido desayuno de puré de pera .....	6
Tortitas de zanahoria y avena .....	7
Puré de higadito y vegetales mixtos .....	8
Carne molida con puré de verduras .....	9
Mezcladito de frijoles con res y verduras .....	10
Comidita de pollo, rápida y completa .....	11
Arrocito con puré de frutas y verduras .....	12

## A partir de **8 meses** ..... 13

Hot cakes de frutas tropicales .....	14
Mini muffins ciruela-manzana .....	15
Fruta con amaranto .....	16
Yogurt con frutas tropicales .....	17
Carnita deshebrada con verduras .....	18
Papilla de verduras con arroz .....	19
Papilla de espinacas con pavo .....	20
Res con verdura y cilantro .....	21
Arroz con plátano .....	22
Pavo y pasta con aguacate .....	23
Cenita de avena y pera .....	24
Pollito en salsa de mango .....	25
Smoothie de mango .....	26
Paletas de mango .....	27

## A partir de **12 meses** ..... 28

Hotcakes de avena y plátano.....	29
Tortitas de pollo con ejote .....	30
Falafel .....	31
Salpicón de res .....	32
Albóndigas de pavo .....	33
Hash brown de camote .....	34
Muffin de plátano y zanahoria .....	35
Croquetas de pescado con verduritas .....	36
Helado de frutas con crema de cacahuete .....	37
Tostaditas de hígado y manzana .....	38
Bites de fruta .....	39

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible. Gerber® es recomendado a partir de 6 meses de edad como parte de la alimentación complementaria.



Gerber®

# 6 meses

## Menús a partir de los 6-8 meses de edad

Calorías recomendadas: 650 Kcal

- A partir del sexto mes es importante que junto con la leche materna a libre demanda se integren nuevos alimentos a la dieta de los pequeños.
- La integración de diferentes alimentos desde etapas tempranas ayudará a brindar una experiencia más completa a tu pequeño.
- Las primeras semanas es importante que se ofrezcan pequeñas porciones de un solo alimento al día, así el pequeño se familiarizará con él, podrás descartar algún tipo de alergia y evaluar su tolerancia al mismo.
- Conforme avancen las semanas, lo ideal es incorporar diferentes grupos de alimentos hasta formar un menú completo para todo el día.



La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentación complementaria.



Gerber®



## Probaditas de manzana y avena

### Ingredientes

- 3 cdas de cereal Gerber® de avena
- 1 papilla Gerber® de manzana
- 75 ml de leche materna (o de fórmula infantil en caso de que no puedas dar leche materna\*)
- 1/4 de manzana rallada
- 1 pizca de canela en polvo

\*En caso de que la lactancia materna no sea posible, la fórmula infantil debe estar siempre prescrita por un profesional de la salud.

### Preparación

- 1 Ralla 1/4 de manzana y reserva.
- 2 Mezcla una porción de cereal de avena con la leche materna y añade un poco de papilla Gerber® de manzana.
- 3 Añade la manzana rallada para dar textura, una pizca de canela y sirve.



**TIP:** Esta receta es muy buena como primeros alimentos ya que los sabores son sutiles y la consistencia es adecuada para su boquita.



128 kcal



2 min.



Muy Fácil



Gerber®

## Mix de mango y camote

### Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de mango
- 1 pieza de camote amarillo

### Preparación

- 1 Hierva el camote hasta que esté muy suave (aprox. 45 minutos).
- 2 Pela el camote cuando esté frío y córtalo en trozos.
- 3 Licúa 40 g de camote con un frasco de papilla Gerber® de mango.



**TIP:** Esta papilla contiene muchos antioxidantes para impulsar el sistema inmunológico de tu bebé, su piel y su vista. Alta en vitamina C, fibra e hidratos de carbono complejos.



86 kcal



50 min.



Muy Fácil



Gerber®

## Desayuno de puré de pera

### Ingredientes

- 1/3 taza de brócoli
- 1 frasco de papilla Gerber® de pera
- 1 cda de chía
- 2 cdtas de cereal Gerber® 4 cereales



**TIP:** La pera es una fruta básica que todo bebé debe conocer desde sus primeros alimentos.

### Preparación

- 1 Lava, retira el tallo, pica finamente y cocé al vapor el brócoli con un poco de agua.
- 2 Mezcla la papilla y el cereal Gerber® con el brócoli cocido.
- 3 Sirve y agrega chía al gusto.



210 kcal



20 min.



Muy fácil



# Tortitas de zanahoria y avena



## Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de zanahoria
- 1 taza de **cereal Gerber®** de avena
- 2 tazas de brócoli
- 1 cucharada de linaza

## Preparación

- 1 Cuece 2 tazas de brócoli al vapor.
- 2 Cuando esté cocido llévalo a la licuadora junto con la **papilla Gerber®** de zanahoria y el **cereal Gerber®** de avena.
- 3 En 2 cucharadas de agua hidrata una cucharada de linaza por 10 min.
- 4 Lleva a la licuadora con los otros ingredientes.
- 5 Mezcla los ingredientes con la ayuda de tus manos.
- 6 Haz pequeñas tortitas que puedas cocinar al horno o en sartén por 15 min.



280 kcal



25 min.



Difícil



**TIP:** Cuando haces una mezcla de varios ingredientes en tortitas o tiritas es bueno acompañarlo con los ingredientes por separado, así le puedes explicar a tu peque lo que están comiendo así como su color.



Gerber®

# Puré de higadito y vegetales mixtos



## Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de vegetales mixtos
- 1 hígado de pollo
- 1 **bebida Gerber®**

## Preparación

- 1 Cuece muy bien un higadito de pollo y déjalo enfriar.
- 2 Licúa con la **papilla Gerber®** de vegetales mixtos.

Puedes acompañarlo con una **bebida hidratante Gerber®** de uva.



**TIP:** Una receta alta en hierro, zinc y ácido fólico, nutrimentos muy importantes para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.



93 kcal  
+ 34 calorías  
de bebida



40 min.



Fácil



Gerber®

# Carne molida con puré de verduras



## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de vegetales mixtos
- 2 cucharadas de carne molida
- 1 bebida Gerber®

## Preparación

- 1 Cuece muy bien 2 cdas de carne molida y deja enfriar.
- 2 Mezcla con la papilla Gerber® de vegetales mixtos y sirve.

Puedes acompañarlo con una bebida Gerber®.



**TIP:** Esta receta alta en hierro y zinc es básica para alimentar a tu bebé y asegurar la ingestión de estos nutrimentos tan importantes para su desarrollo.

  
**137 kcal**  
+ 23 calorías de bebida



**20 min.**



**Media**



Gerber®

# Mezcladito de frijoles con res y verduras



## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de res, verduras y arroz
- 3 cucharadas de frijoles negros
- 1 bebida Gerber®

## Preparación

- 1 Cuece frijoles como lo harías normalmente.
- 2 Toma 3 cdas con todo y caldito, machácalos y mézclalos con la papilla Gerber® de res, verduras y arroz.

Puedes acompañarlo con una bebida Gerber®.



232 kcal  
+ 21 calorías de bebida



2 hrs



Media



**TIP:** Los frijoles aportan proteína de origen vegetal, es importante remojarlos 12 hrs antes, tirar el agua de remojo y cocinar como lo harías normalmente para ayudar a tu bebé a digerirlos y evitar molestias como cólicos y gases. Otro tip es eliminar las cáscaras grandes de frijoles que queden en la preparación.



Gerber®

## Comidita de pollo, rápida y completa



### Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de pollo, verduras y pasta
- 1/4 aguacate
- 1/4 calabaza cocida
- 1/4 zanahoria cocida
- 1 bebida Gerber®

### Preparación

- 1 Machaca el aguacate, la zanahoria y la calabaza.
- 2 Mézclalo con el frasco de papilla Gerber® y sirve.

Puedes acompañarlo con una bebida Gerber®.



114 kcal  
+ 69 calorías  
de bebida



30 min



Media



**TIP:** Una receta muy tradicional, apapachadora y excelente para esos días fríos, cuando tu bebé tiene algún malestar estomacal o de encías. Es una comida completa que incluye proteína, hidratos de carbono y grasas saludables.



Gerber®

# Arrocito con puré de frutas y verduras



## Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de vegetales mixtos
- 2 arbolitos de brócoli
- 3 cucharadas de **cereal Gerber®** de arroz
- 75 ml leche materna

## Preparación

- 1 Prepara con la leche materna 3 cdas de **cereal Gerber®** de arroz.
- 2 Integra la **papilla Gerber®** de vegetales mixtos.
- 3 Agrega el brócoli cocido y picado.
- 4 Mezcla para que el cereal tenga consistencia (corta el brócoli dependiendo de la consistencia en la que prepares los alimentos de tu hijo).



332 kcal



15 min



Fácil



**TIP:** Esta receta es una explosión de sabor ya que mezclamos sabores dulces, salados y neutros y es una buena manera de agregar frutas junto con verduras. El arroz nos proporciona textura para hacer una combinación ideal.



Gerber®

# 8 meses

## Menús a partir de los 8-12 meses de edad

Calorías recomendadas: 700 Kcal

- Después de la **introducción de grupos alimenticios** a la dieta de tu pequeño, es importante enfocarte en ofrecer variedad en sabores y texturas.
- La integración de **diversas texturas a la alimentación** de tu pequeño apoyará el **adecuado desarrollo del habla y su motricidad**.
- Se recomienda que del total de la dieta, la mitad aproximadamente provenga de alimentos y la otra mitad de leche materna o la leche recomendada por tu pediatra.
- Entre los 8 y 12 meses el bebé **ya puede comer entre 3 y 4 veces al día alimentos sólidos adicionales** a la leche que le estés dando.



La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentación complementaria.



Gerber®

# Hot Cakes de Frutas tropicales



## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de frutas tropicales
- 1 huevo
- 1/3 de taza de cereal Gerber® de avena.

## Preparación

- 1 Mezcla los ingredientes en la licuadora hasta obtener una consistencia cremosa.
- 2 En un sartén antiadherente a fuego lento vierte la mezcla en pequeñas porciones.
- 3 Sirve con fruta de tu preferencia.



**TIP:** Es una receta muy completa que incluye varios grupos de alimentos en los hot cakes y los niños los aceptan súper bien y practican motricidad, coordinación ojo-mano-boca y pinza fina.



339 kcal  
sin  
acompañamiento



20 min.



Fácil



Gerber®

## Mini muffins ciruela-manzana



### Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de ciruela
- 1 manzana
- 1 huevo
- 1/2 taza de **cereal Gerber®** de avena
- **Cereal Gerber® Puffs®** sabor mora azul

### Preparación

- 1 Pela una manzana y cocina al vapor hasta que esté muy suavcita, una vez lista usa un tenedor o procesador de alimentos para machacarla.
- 2 Mezcla 3 cdas de manzana con la papilla de ciruela, 1 huevo y 1/2 taza de **cereal Gerber®** de avena.
- 3 Mezcla nuevamente en el procesador de alimentos.
- 4 Coloca capacillos en la charola para muffins y sirve la mezcla.
- 5 Hornea por 15 min a 180 °C y sirve.

Puedes acompañarlo con **cereal Gerber® Puffs®** sabor mora azul.



**TIP:** Los niños aprenden a comer con las manos y este tipo de alimentos son muy fáciles para que ellos se alimenten solos.



188 kcal



30 min



Media



Gerber®

## Fruta con amaranto

### Ingredientes

- 2 cdas de chía
- 1 frasco de **papilla Gerber®** de frutas tropicales
- 5 pedacitos de melón
- 2 cdas de amaranto

### Preparación

- 1 Mezcla la **papilla Gerber®** de frutas tropicales con 2 cdas de chía y deja reposar para que la chía se hidrate.
- 2 Coloca la mezcla en un bowl.
- 3 Agrega 2 cdas de amaranto.
- 4 Sirve con pedacitos de melón.



226 kcal



5 min



Fácil



**TIP:** Una receta alta en fibra, calcio y omega 3.



Gerber®

# Yogurt con frutas tropicales



## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de frutas tropicales
- 2 cdas yogurt natural sin azúcar
- 1 cda de chíá
- 1 cda de cardamomo
- Cereal Gerber® Puffs® sabor plátano-naranja

## Preparación

- 1 Mezcla 2 cdas de yogurt con la papilla Gerber® de mango.
- 2 Agrega una pizca de cardamomo y chíá.
- 3 Puedes acompañar con cereal Gerber® Puffs® sabor plátano-naranja a la hora de servir.



171 kcal



5 min



Fácil



**TIP:** Recuerda que puedes dar sabor a los alimentos de tu bebé con diferentes hierbas y condimentos, aprovéchalas ya que agregamos más nutrición y sabor sin aditivos químicos.



Gerber®

# Carnita deshebrada con Verduras



## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® res con verduras y arroz
- 1 pieza pequeña de chambarete de res o carne de res
- 3 tiras de aguacate
- 1/4 cda de cilantro picada
- 1/4 cda de cebolla picada
- 1 bebida Gerber®

## Preparación

- 1 Cocina 1 pieza pequeña de chambarete de res.
- 2 Deshébrala y agrega 30 g a la papilla Gerber® res con verduras y arroz.
- 3 Sirve con aguacate en cubitos, cilantro y cebollita picada.

Puedes acompañar con una bebida Gerber®.



**TIP:** Quítate la idea de la comida para bebé, tu bebé debe comer rico y nutritivo como si se tratara de un adulto. Cuida el consumo de sal y aderezos, pero prepara con hierbas de olor tus comidas favoritas.



172 kcal  
+ 21 calorías  
de bebida



60 min



Media



Gerber®

# Papilla de Verduras con arroz



## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de jamón, verduras y arroz
- 3 champiñones
- 3 cdas arroz
- 1/2 cda de cebolla

## Preparación

- 1 Limpia y desinfecta 3 champiñones.
- 2 Pica finamente 1/2 cda de cebolla y corta en cuadritos el champiñón.
- 3 Acitrona la cebolla con un poco de aceite y agrega los champiñones.
- 4 Mezcla esta preparación con la papilla Gerber® y sirve.



144 kcal



15 min



Fácil



**TIP:** Aunque parezca un platillo para adultos es importante incorporar a los bebés a la comida familiar poco a poco, e irles enseñando los sabores e ingredientes que utilizamos normalmente, olvídate de la idea de comida para niños y para adultos, en casa todos comen lo mismo tomando sus consideraciones.



Gerber®

# Papilla de espinacas con pavo



## Ingredientes

- 30 g de espinacas
- 30 g de zanahoria picada
- 1 frasco de papilla Gerber® de pavo con verduras y pasta

## Preparación

- 1 Cocina al vapor las espinacas.
- 2 Licúa por 1 minuto.
- 3 Mezcla con la papilla Gerber® de pavo con verduras y pasta.
- 4 Agrega la zanahoria cruda picada según la consistencia deseada y sirve.



**TIP:** Procura, una vez que tu bebé coma varios alimentos, seguirlos incluyendo en su alimentación, para que en un futuro los reconozca y disfrute de ellos.



125 kcal



15 min



Fácil



Gerber®

# Res con Verdura y Cilantro



## Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de res con verduras y arroz
- 1 calabaza
- Cilantro

## Preparación

- 1 Cocina al vapor la calabaza, cuando esté suave córtala muy finita.
- 2 Agrégala a la **papilla Gerber®** de res con verduras y arroz.
- 3 Sirve con cilantro finamente picado para darle más sabor.



**TIP:** Una comida completa y equilibrada, alta en hierro.



110 kcal



15 min



Fácil



Gerber®



# Arroz con plátano

## Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de plátano
- 75 ml de leche materna
- 3 cucharadas de **cereal Gerber®** de arroz
- Amaranto

## Preparación

- 1 Prepara el **cereal Gerber®** de arroz como lo indican las instrucciones.
- 2 Mézclalo con la **papilla Gerber®** de plátano.
- 3 Espolvorea el amaranto encima y sirve.



**TIP:** Una receta fácil, rápida y nutritiva, el plátano es una fruta alta en potasio, ácido fólico y vitaminas del grupo B, con esta receta tu bebé obtendrá energía constante y saciedad.



78 kcal



5 min



Fácil



Gerber®

# Pavo y pasta con aguacate

## Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de pavo, verduras y pasta
- 1/3 aguacate
- 1/4 de cda de cebolla
- 1/4 de cda de cilantro
- Chips Gerber® sabor zanahoria

## Preparación

- 1 Corta en cubos pequeños 1/3 de aguacate e intégralo a la papilla Gerber® de pavo, verduras y pasta.
- 2 Pica finamente un poco de cebolla y cilantro, y ponlos encima.
- 3 Acompáñalo con chips Gerber® sabor zanahoria.



**TIP:** Es importante enseñarles a los bebés a comer ajo, cebolla, cilantro y perejil, ya que son ingredientes básicos en la cocina y muchos los omitimos.



143 kcal



5 min



Fácil



Cena



Gerber®

# Cenita de avena y pera



## Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de pera
- 3 cucharadas de **cereal Gerber®** de avena
- Canela en polvo
- Arándanos
- 75 ml de leche materna
- **Cereal Gerber® Puffs®** de plátano-naranja

## Preparación

- 1 Prepara el cereal con la leche materna.
- 2 Integra y mezcla la avena con la **papilla Gerber®** de pera.
- 3 Coloca encima arándanos partidos en trocitos y espolvorea un poco de canela.
- 4 Sirve y acompaña con **cereal Gerber® Puffs®** de plátano-naranja.



359 kcal



5 min



Muy fácil



**TIP:** Recuerda que puedes dar sabor a los platillos de tu bebé con hierbas y especias.



Cena



Gerber®

# Pollito en salsa de mango



## Ingredientes

- 1/2 de pechuga de pollo
- Caldo de pollo
- 1 frasco de **papilla de Gerber®** de mango
- 1 cda de cebollita picada

## Preparación

- 1 Cocer y desmenuzar 1/2 de pechuga de pollo en caldo de pollo.
- 2 Acitronar la cebollita.
- 3 Agregar y cocer por unos minutos el pollo desmenuzado y la **papilla Gerber®** de mango.
- 4 Servir con el acompañamiento de tu preferencia.



165 kcal



60 min



Media



**TIP:** La salsita de mango aporta vitaminas y minerales mientras que el pollo es una proteína de muy buena calidad para tu pequeño, esta combinación del pollito dulce es irresistible para tu bebé.



Gerber®

## Smoothie de mango

### Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de mango
- 1/3 de taza de yogurt natural sin azúcar
- 1/4 de mango
- 1/2 cda de chíá
- Cardamomo
- **Cereal Gerber® Puffs®** sabor plátano-naranja



**TIP:** Los bebés pueden comer especias y hierbas de olor desde los 6 meses, úsalos y aporta esa explosión de sabor a sus platillos.

### Preparación

- 1 Licúa la **papilla Gerber®** de mango con 1/3 de taza de yogurt natural y una pizca de cardamomo.
- 2 Sirve en vaso con popote y agrega mango picado con chíá en la parte superior.

Puedes acompañar con un plato de **cereal Gerber® Puffs®** sabor plátano-naranja.



274 kcal



5 min



Fácil



Gerber®

## Paletas de mango



### Ingredientes

- 1 frasco de papilla Gerber® de mango
- 1 tza de leche materna
- 2 cdas de linaza

### Preparación

- 1 Mezcla los ingredientes en la licuadora y vierte en un molde para paletas.
- 2 Congela de 8 a 12 horas antes de servir.



342 kcal



5 min



Fácil



**TIP:** La linaza ayuda a mejorar la salud digestiva y aliviar el estreñimiento.



Gerber®

# 12 meses

## Menús a partir de los 12 meses en adelante

Calorías recomendadas: 900-1,150 Kcal

- A partir de los 12-18 meses los bebés dejan de crecer al ritmo acelerado al que estabas acostumbrada desde su nacimiento. Es por eso que **tienen menos apetito y pareciera que dejaron de comer.**
- No van a triplicar su peso y tamaño como cuando eran bebés, pero aún requieren cubrir sus necesidades y recomendaciones nutricionales de acuerdo a su edad y no sólo satisfacer antojos. **Ya empiezan a elegir sus alimentos y prefieren ciertos sabores y texturas,** pero es importante ofrecerles alimentos que los nutran, ricos en nutrientes de calidad. **Pueden ya consumir lo que acostumbra el resto de la familia siempre y cuando la cantidad y calidad de su alimentación sea la correcta.**
- **Es importante que tú determines la calidad de sus alimentos y ellos la cantidad de lo que comen.** Recuerda seguir ofreciendo alimentos nutritivos en cada oportunidad que los niños coman y ten mucha paciencia, **hay días que van a comer poco y otros en los cuales van a comer a nuestra percepción muy bien, no te desesperes,** es normal, y por favor no lo compares con otros niños. Su alimentación se evalúa a largo plazo, ofrece una gran variedad de alimentos y enséñales buenos hábitos.



La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentación complementaria.



Gerber®

## Hot Cakes de avena y plátano



### Ingredientes

- 1/2 taza de cereal Gerber® de avena
- 1 huevo
- 150 ml de leche materna
- 1/2 plátano

### Preparación

- 1 Licúa el cereal Gerber® de avena junto con el huevo, la leche y el plátano hasta obtener la consistencia deseada.
- 2 Engrasa un sartén y forma tus hot cakes con la mezcla.
- 3 Acompáñalos con fruta de tu preferencia.

¡Puedes hacer figuras divertidas!



**TIP:** Estos hot cakes son un éxito con los niños, y adicionalmente es un alimento muy completo y lleno de nutrientes, pues la avena es rica en proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.



287 kcal



15 min



Fácil



Gerber®

# Tortitas de pollo con ejote

## Ingredientes

- 1/2 taza de pechuga de pollo deshebrada
- 1 huevo
- 3 cucharadas de cereal Gerber® de avena
- 1 frasco de papilla Gerber® de ejote y calabacitas

## Preparación

- 1 Licúa 1/2 taza de pechuga de pollo deshebrada y previamente cocida.
- 2 Añade el huevo, el cereal Gerber® de avena y la papilla Gerber® de ejotes y calabacitas.
- 3 Muele hasta obtener una consistencia grumosa que te permita formar tortitas.
- 4 Calienta un sartén, coloca las tortitas y deja que se doren bien; voltea hasta que estén completamente cocidas y sirve.



312 kcal



40 min



Difícil



**TIP:** Este tipo de preparación se conoce como finger foods y son fabulosos porque ayudan a la coordinación ojo, mano, boca de tu pequeño, motricidad fina y a alimentarse solos.



Comida



Gerber®

## Falafel

### Ingredientes

- 1 taza de garbanzo cocido drenado
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo grandes
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de cereal Gerber® de avena
- 1/2 taza de perejil
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate



**TIP:** Los garbanzos son una fuente importante de hidratos de carbono y poseen un alto valor proteico. Además, contienen fibra y vitaminas del complejo B.

### Preparación

- 1 Coloca todos los ingredientes en el procesador de alimentos para integrarlos, después forma tortitas.
- 2 Calienta en un sartén un poco de aceite de aguacate y coloca las tortitas de falafel, calienta por ambos lados hasta que observes que están cocidas y doradas.
- 3 Sirve y acompaña con guarniciones de tu preferencia.



425 kcal



15 min



Fácil



Gerber®

## Salpicón de res



### Ingredientes

- 1 frasco de **papilla Gerber®** de res con verduras y pasta
- 1/2 cebolla morada fileteada
- 4 jitomates rojos picados finamente y sin semillas
- 1/4 manojo de cilantro fresco lavado, desinfectado y finamente picado
- 1 aguacate

### Preparación

- 1 Sazona la cebolla en un sartén.
- 2 Una vez transparente, agrega el jitomate y después la **papilla Gerber®** de res con verduras y pasta.
- 3 Agrega el cilantro desinfectado y un toque de aceite de oliva.
- 4 Mezcla hasta integrar y decora con el aguacate.



**TIP:** La carne de res aporta aminoácidos esenciales y es de alto valor biológico, además de contener vitaminas A, D, K y minerales como el hierro de fácil absorción.



437 kcal



10 min



Fácil



Gerber®

## Albóndigas de pavo

### Ingredientes

- 250 g de carne picada de pavo
- 1 huevo
- 1/2 cebolla
- 125 g de cereal Gerber® 4 cereales
- Romero al gusto



440 kcal



15 min



Media



### Preparación

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Pica finamente la cebolla y reserva.
- 3 En un recipiente mezcla la carne, el huevo previamente batido, la cebolla y el romero.
- 4 Incorpora el cereal Gerber® hasta conseguir una masa compacta que se pueda manipular con las manos.
- 5 Forma las albóndigas con las manos y colócalas sobre la bandeja de horno cubierta con papel antiadherente.
- 6 Cocina 20 minutos dándoles la vuelta a mitad del tiempo.
- 7 Sirve y acompaña con guarniciones de tu preferencia.



**TIP:** La carne del pavo es fuente de proteínas, vitaminas del grupo del complejo B y de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio, el hierro y el zinc.



Gerber®

# Hash Brown de Camote

## Ingredientes

- 1 camote
- 1 huevo
- 2 cucharadas de perejil desinfectado y picado
- 2 cucharadas cereal Gerber® de avena
- Un toque de mantequilla

## Preparación

- 1 Pela el camote y enjuaga hasta que el agua salga clara. Escurre el exceso de agua.
- 2 Bate el huevo y mezcla con el camote, el perejil picado y el cereal Gerber® de avena.
- 3 Derrite un toque de mantequilla en un sartén para evitar que se pegue y forma tortitas.
- 4 Cocina hasta que se doren por ambos lados y sirve.



341 kcal



15 min



Fácil



**TIP:** El camote contiene vitamina A que protege la piel, mucosas y nuestro sistema inmunológico, además de ser rico en fibra.



Gerber®



# Muffin de plátano y zanahoria

## Ingredientes

- 3 cdas de cereal Gerber® 4 cereales
- 1/2 zanahoria rallada o 1 frasco de papilla Gerber® de zanahoria
- 1 huevo
- 1 frasco de papilla de Gerber® de plátano

## Preparación

- 1 Bate el huevo e incorpora los demás ingredientes.
- 2 Engrasa un molde para cupcakes y hornea a 180 °C por 15 min.
- 3 Sirve y acompaña con fruta de tu preferencia.



302 kcal



30 min



Media



**TIP:** El huevo es un excelente alimento que puede comer tu bebé desde los 6 meses, procura ofrecerlo de diferentes maneras ya sea duro, revuelto, en omelette o tipo muffin. Combinarlo con verduras o cereales es muy buena idea.



Gerber®



# Croquetas de pescado con Verduritas

## Ingredientes

- 1 filete de pescado cocido
- 1/2 chayote cocido y en cubos
- 1 frasco de papilla Gerber® de ejote y calabacita
- 1 ramita perejil
- 1 huevo
- 1/2 taza de cereal Gerber® de avena
- 1 cda de aceite de aguacate o coco

## Preparación

- 1 Lleva todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos hasta formar una mezcla homogénea, después haz bolitas y reserva.
- 2 Calienta un poco de aceite de aguacate o coco en un sartén y fríe las croquetas.
- 3 Sirve y acompaña con guarniciones de tu preferencia.



346 kcal



45 min



Difícil



**TIP:** Platícale a tu hijo qué alimentos le dan el color verde a la croqueta.



Gerber®

# Helado de frutas con crema de cacahuete



## Ingredientes

- 1 plátano
- 1 frasco de **papilla Gerber®** de pera
- 1 cucharada de crema de cacahuete

## Preparación

- 1 Pela y congela un plátano maduro, cuando esté congelado sácalo y llévalo a un procesador de alimentos o licuadora.
- 2 Integra la **papilla Gerber®** de pera y la crema de cacahuete
- 3 Sirve como helado.



**TIP:** Esta receta es muy buena opción si tu pequeño está molesto por el brote de los dientes o tiene una infección en la boca o garganta.



285 kcal



90 min



Fácil



Gerber®

# Tostaditas de hígado y manzana



## Ingredientes

- 200 g de hígado de res
- 1 taza de caldo de hueso
- 1 frasco de **papilla Gerber®** de manzana
- **Gerber®** Tostadas de arroz inflado

## Preparación

- 1 Cuece el hígado en el caldo de hueso por 10 minutos a fuego bajo.
- 2 Agrega la **papilla Gerber®** de manzana y procesa hasta obtener un puré.
- 3 Sirve sobre las tostadas de arroz inflado **Gerber®**.



456 kcal



30 min



Media



**TIP:** El hígado es un alimento alto en hierro, vitamina A, B12 y cobre.



Gerber®

# Bifes de fruta



## Ingredientes

- Pouch Gerber® Junior de frutas mixtas

## Preparación

- 1 Abre el pouch y pon pequeñas gotas de la papilla sobre una charola con papel encerado.
- 2 Congela por 1 hr.
- 3 Ayúdale a tu bebé a llevar a su boca estas gotitas frías que se van a deshacer al contacto con su lengua.



85 kcal



60 min



Fácil



**TIP:** Esta receta te va a servir mucho si tu bebé tiene molestias en las encías por erupción de dientes.



**Gerber®**

Recetario Iniciando la alimentación complementaria.  
Primera edición  
Noviembre 2022

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra.

Publicado y editado por: Marcas Nestlé S.A.  
de C.V., Boulevard Miguel de Cervantes  
Saavedra No. 301 PB Torre Sur, Col.  
Granada, 11520, Ciudad de México.

D.R.® Marcas Nestlé S.A. de C.V., Boulevard  
Miguel de Cervantes Saavedra No. 301 PB  
Torre Sur, Col. Granada, 11520, Ciudad de  
México.

Marcas registradas, usadas bajo la licencia  
de su titular, Sociéte des Produits Nestlé, S.A.,  
Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible. **Gerber®** es recomendado a partir de 6 meses de edad como parte de la alimentación complementaria.

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés  
y deberá continuar por el mayor tiempo posible.



Da click aquí y visita

[www.nestlebabyandme.com.mx](http://www.nestlebabyandme.com.mx)

para más información.

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

Gerber® es recomendado a partir de 6 meses de edad como parte de la alimentación complementaria. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.