

Mini recetario
MERIENDAS

Koala Aprende
a Comer

¿Qué es la merienda?

La merienda, también conocida como snack, es un tiempo de comida que puede introducirse a partir de los 7 meses de edad. Generalmente, se ofrece unas 2 horas después del desayuno o del almuerzo, dependiendo de las rutinas y necesidades de tu bebé. Este momento de alimentación es sencillo y flexible, pudiendo incluir desde una porción de fruta fresca hasta una pequeña preparación que haya sobrado del desayuno.

Además de aportar entre un 10% y un 15% de las necesidades nutricionales diarias, la merienda es una excelente oportunidad para familiarizar a tu bebé o niño con nuevos alimentos y sabores, favoreciendo su desarrollo alimenticio de manera positiva.

Acá te traigo 10 ideas de merienda sencillas, nutritivas y deliciosas para tu bebé o niño. Recuerda que si tienes dudas en la alimentación complementaria puedes programar una asesoría y con gusto te acompañaré en esta etapa tan importante para tu koalita.

Koala Aprende
a Comer



Barritas de avena

Ingredientes:

- 1 banano
- 3/4 de taza de avena en hojuelas.
- 2 cucharadas soperas de crema de frutos secos de preferencia: almendra, mani, Marañón...



~ Aptas 6 meses



Preparación

Machaca el banano con un tenedor hasta obtener un puré. Agrega la avena y la crema de frutos secos, y mezcla bien hasta integrar. Vierte la mezcla en un molde cubierto con papel para horno o previamente engrasado con aceite de oliva. Presiona para darle forma, ya que la mezcla no será líquida. Hornea a 200°C durante 10 minutos. Una vez listo, corta en barritas y sirve

Koala Aprende
a Comer ✨

Cupcake de manzana y arándanos

Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de almendras
- 2 cucharadas de harina de avena o de arroz



~ Apta 6 meses

Preparación

alla la manzana y mezcla con huevo. Añade la harina y revuelve bien hasta lograr que todo se incorpore. Lleva la mezcla a los moldes y agrega arándanos a gusto.

Hornea por 20 minutos a 200°C o lleva al airfryer por 15 minutos a 150°C



Koala Aprende
a Comer ✨

Helado de mango y banana

Ingredientes:

- 1 banana
- 1/2 mango maduro
- 1 cucharada de yogurt natural sin azúcar



es Apta 9 meses

Preparación

Parte el mango y banana en trocitos y lleva a una bolsa ziploc o un recipiente que puedas llevar al congelador. Congela por al menos 4 horas.

Luego procesa la fruta congelada con el yogurt y listo. Tendrás un helado cuchareable. Puedes servir con chips de chocolate si tu bebé es mayor de dos años o si es menor puedes agregar más frutita, semillas de chía o mantequilla de frutos secos

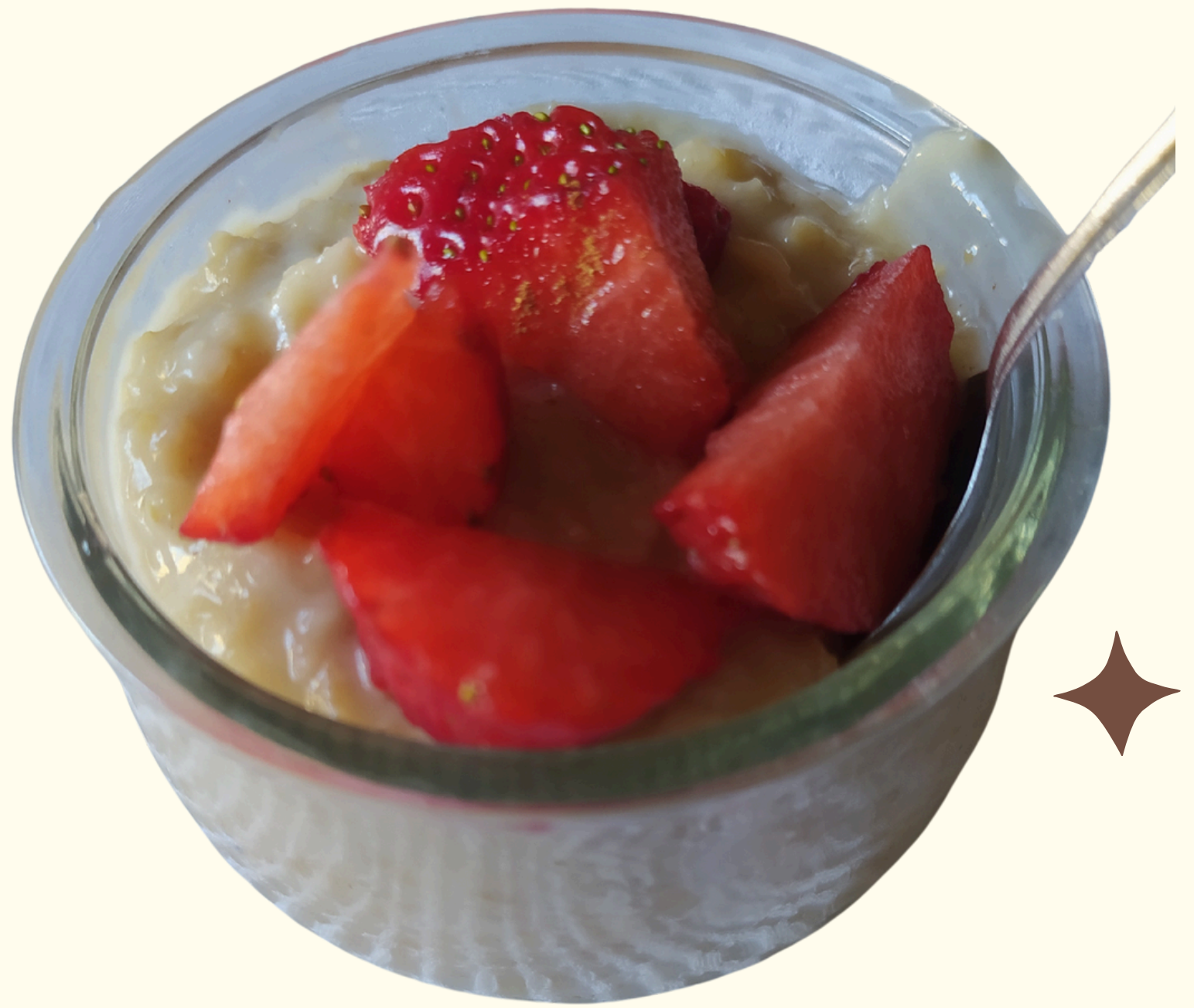
Koala Aprende
a Comer



Papilla de avena

Ingredientes:

- 1 cucharada de avena en hojuelas
- 1 cucharada de puré de banano
- 1 fresa picada
- 3 onzas de leche materna o fórmula
- Canela en polvo
- 1 fresa picada en cubitos o triturada.



✓ Aptas 6 meses *Preparación*



En una ollita mezcla la avena con 50 ml de agua y canela a gusto. Deja cocinar por 2 minutos. Retira del fuego y añade el puré de banano y la leche. Sirve con fresitas por encima o la fruta que más le guste a tu bebé.

Koala Aprende
a Comer ✨

Mini tostadas francesas

Ingredientes:

- 1 tajada de pan
- 1/2 mango maduro
- 1 huevo
- canela a gusto



✓ Apta 6 meses *Preparación*



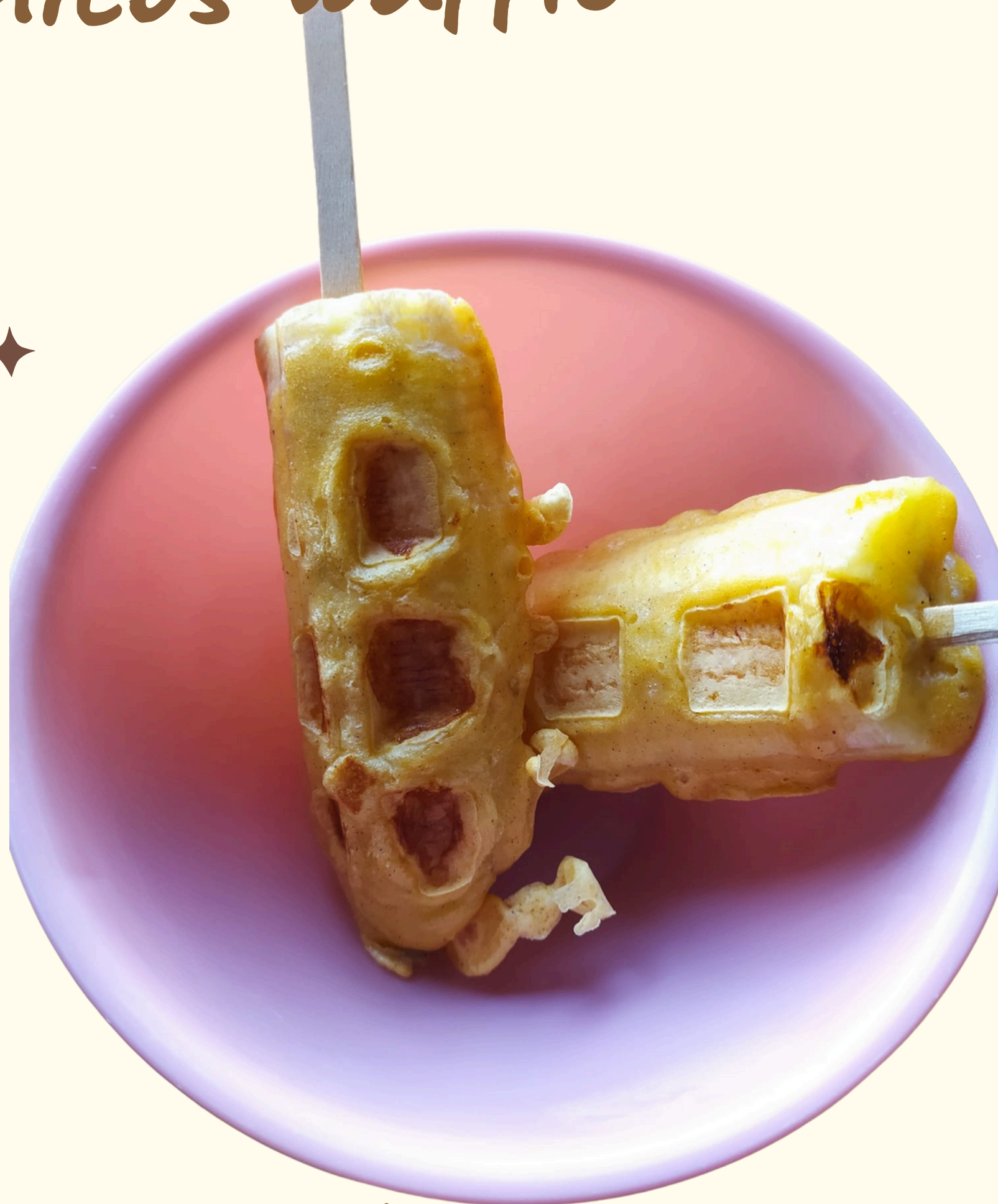
Ralla el mango y mezcla con el huevo. Corta el pan en trocitos pequeños y llévalos a la mezcla. Ahora, en un sartén antiadherente con unas goticas de aceite de oliva sofríe los trocitos de pan hasta que estén dorados por todos los lados.

Koala Aprende
a Comer ✨

Bananitos waffle

Ingredientes:

- 1 banano.
- 1 huevo.
- 3 cucharadas de harina de trigo integral o harina de avena integral.
- Canela a gusto.



~ Aptas 12 meses Preparación



Parte el banano por el medio y cada mitad colocala en un palito de helado. A parte bate el huevo y mezcla con la harina y la canela. Unta los banano en la mezcla y lleva a la wafflera previamente calentada y engrasada.

Koala Aprende
a Comer ✨

Galleta de avena y pera.

Ingredientes:

- 1 pera.
- 5 cucharadas de copos de avena.
- 1 cucharada de crema de almendras.
- Canela a gusto.



✓ Apta 6 meses

Preparación

Ralla la pera, mezcla con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla. Forma bolitas con las manos húmedas y con ayuda de una cuchara. Coloca sobre papel para horno y hornea a 200°C por 20 minutos o puedes hacerlas en freidora a 150°C por 10 minutos.

Espera a que estén frías para retirar del papel para horno o del molde.



Koala Aprende
a Comer ✨

Arroz con leche

Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz cocido
- 6 onz de leche materna o fórmula
- 1/2 banano
- canela en polvo



✧
Aptas 6 meses Preparación



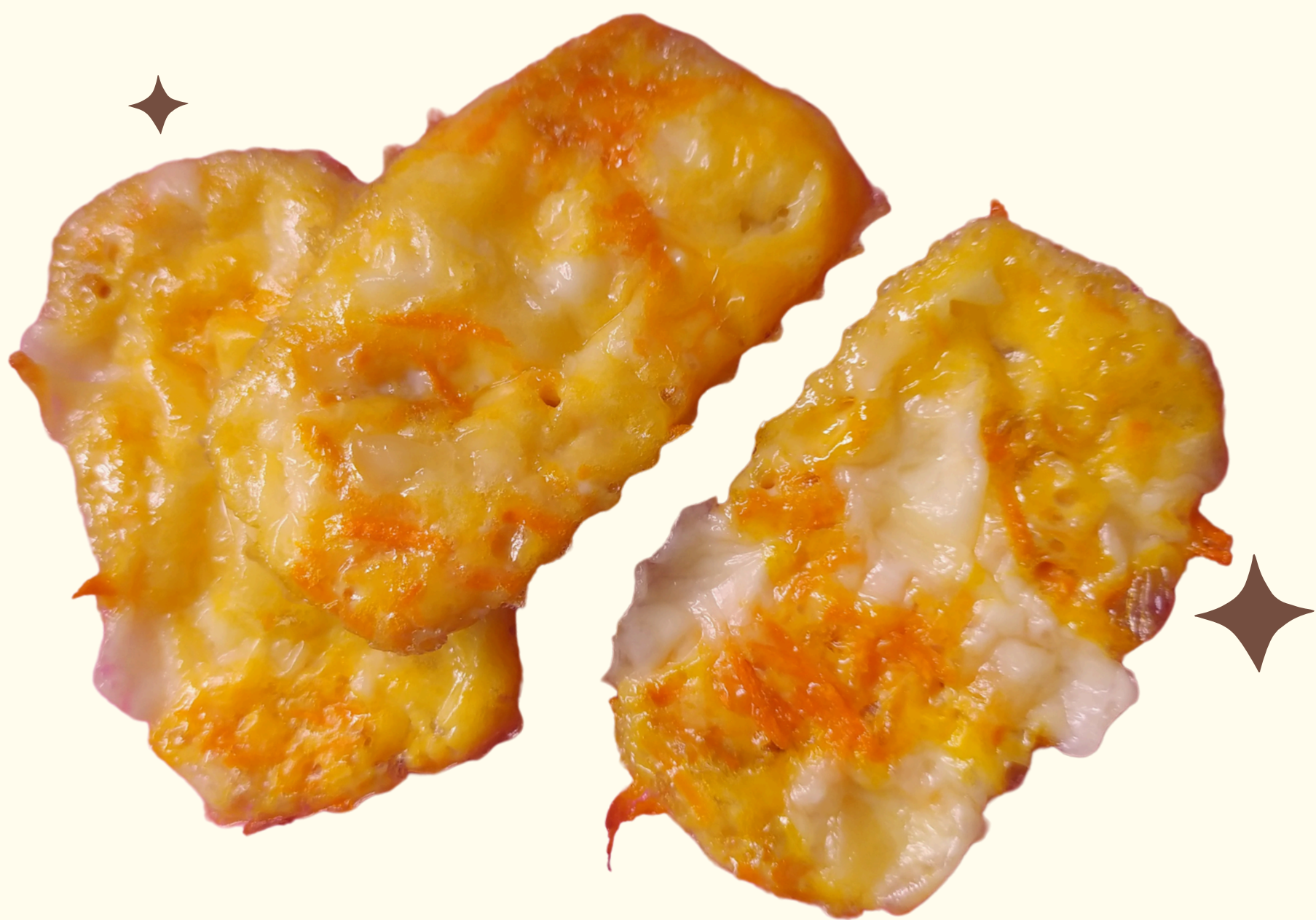
Vas a triturar el banano y vas a mezclas con el arroz cocido. Luego añade la leche y canela. Puedes servir frio para épocas de dentición

Koala Aprende
a Comer ✧

Mini quiche

Ingredientes:

- 1 Huevo
- 2 cucharadas de zanahoria rallada finamente.
- 1 cucharadita de queso mozzarella bajo en sodio.



✓ Apto 9 meses

Preparación

Bate el huevo, mezcla con la zanahoria y el queso. Lleva la mezcla a pequeños moldes de silicona engrasados con aceite de oliva. Hornea por 25 minutos a 180°C o en freidora 10 minutos a 150°C.



Koala Aprende
a Comer ✨

Pancakes de zanahoria y mango

Ingredientes:

- 1 mango maduro pequeño
- 1/2 zanahoria
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de almendras o de avena



✓ Apta 6 meses *Preparación*



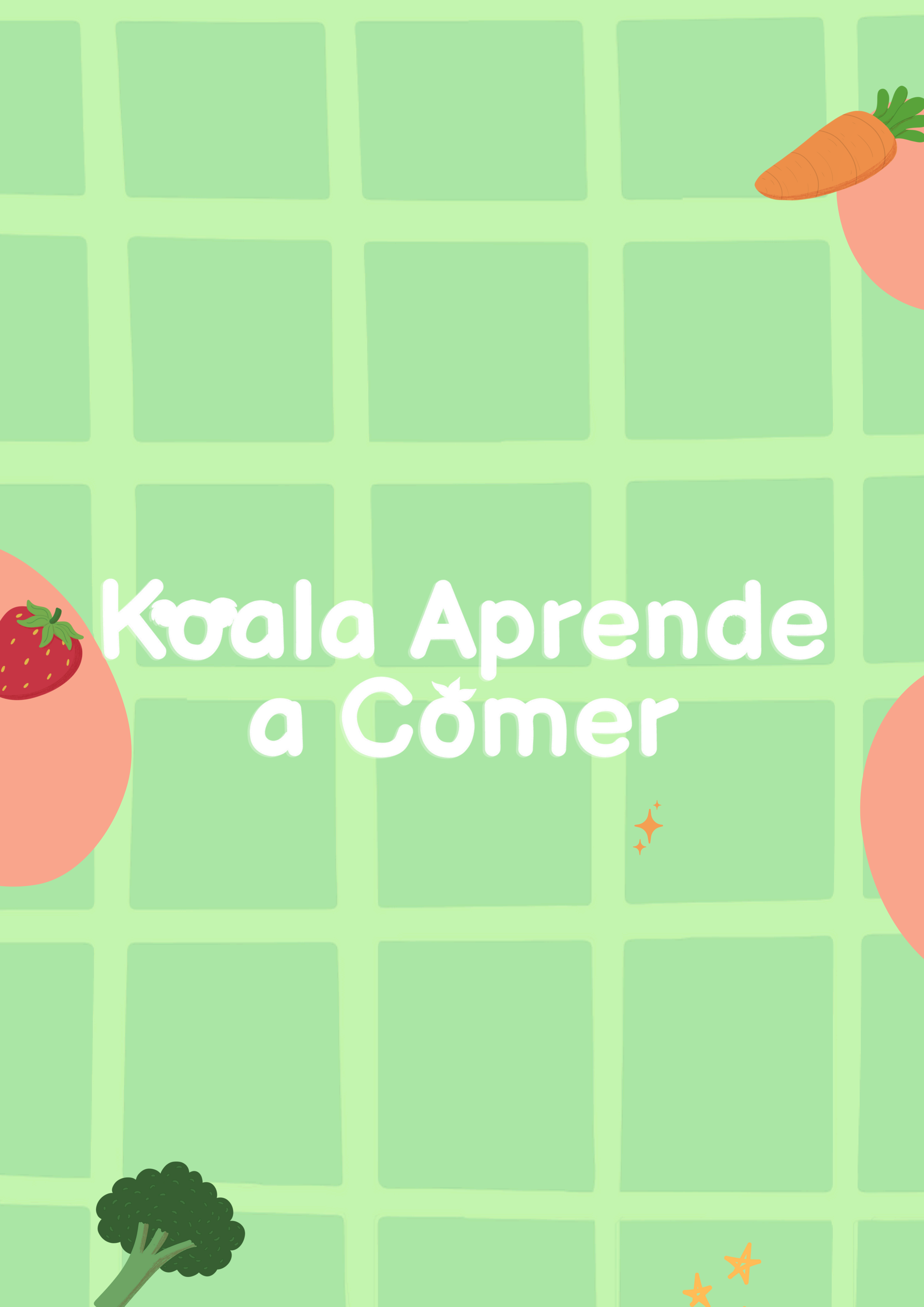
Ralla el mango y la zanahoria, añade el huevo y la harina. Mezcla muy bien. Lleva la mezcla con ayuda de una cuchara a un sartén con unas goticas de aceite de oliva. deja dorar por ambos lados y listo

Koala Aprende
a Comer ✨

Otras ideas de meriendas:

- Trozo de fruta.
- Trozo de fruta con una capa delgada de crema de frutos secos.
- Yogur vegetal.
- Yogur natural.
- Yogur natural con trozos de fruta o puré de fruta favorita.
- Trocitos de pan con aceite de oliva o hummus de garbanzo.
- Papilla casera de frutas y verduras.
- Huevo cocido.
- Helados de leche materna o fórmula infantil con trocitos de fruta.





Koala Aprende a Comer

