



**Vitafos<sup>®</sup>**  
**Junior**

**Mi libro**   
**de recetas**



Este libro es de:

---



# Helado de plátano y dátiles con vainilla

## PREPARACIÓN

 10 min.

## CONGELACIÓN

 de 2 a 3 horas

## DIFICULTAD

 Fácil



### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 514,6 Kcal  
Proteínas: 11,2 g  
Hidratos de carbono: 83,2 g  
Grasas: 14,2 g



## Ingredientes

(para 1 persona):

1 plátano congelado

2 dátiles

20 ml de  
leche entera

56 g de **Vitafos® Junior**  
sabor vainilla (4 cacitos)

10 g de chocolate negro

## Preparación:

### Para el plátano congelado:

Pelar y cortar el plátano a trocitos. Poner en un recipiente tapado y congelar.

### Elaboración del helado:

- 1 Añadir el plátano congelado, los dátiles, la leche y los 4 cacitos de **Vitafos® Junior** sabor vainilla al vaso de una batidora.
- 2 Triturar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3 Servir y añadir el chocolate negro rallado o en trocitos como topping.



## Vitafos® Junior

Este helado es una opción saludable y deliciosa para disfrutar en cualquier momento. Con fibra gracias a los dátiles y al plátano, que además aporta energía sin azúcares añadidos. **Vitafos® Junior** sabor vainilla añade un extra de proteínas y otros nutrientes esenciales, convirtiéndolo en un postre nutritivo y equilibrado.

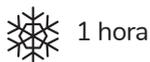
La combinación del plátano con los dátiles crea una textura cremosa y un sabor dulce combina perfectamente con el toque de vainilla y el chocolate negro.

# Mousse de chocolate y vainilla

## PREPARACIÓN



## REFRIGERACIÓN



## DIFICULTAD



## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 448,8 Kcal  
Proteínas: 32 g  
Hidratos de carbono: 79,5 g  
Grasas: 11,5 g



## Ingredientes

(para 1 persona):

- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de cacao en polvo amargo
- 1 hoja de gelatina neutra
- 3 dátiles
- Un poco de agua
- 56 g de **Vitafos® Junior** sabor vainilla (4 cacitos)

## Preparación:

- 1 En un bol montar la clara, con ayuda de unas varillas, a punto de nieve.
- 2 En un recipiente añadir los dátiles, el cacao, los 4 cacitos de **Vitafos® Junior** sabor vainilla y 5 cucharadas de agua. Triturar bien hasta conseguir una mezcla fina.
- 3 Verter agua fría en un bol pequeño e introducir la hoja de gelatina. Dejar reposar la gelatina en el agua unos 5 minutos aproximadamente, hasta que quede blanda.
- 4 Sacar la hoja de gelatina y colocarla en un bol junto con 5 cucharadas de agua. Calentar en el microondas durante 1 minuto aproximadamente, hasta que gelatina se deshaga por completo.

- 5 Remover bien la gelatina disuelta y añadir a la mezcla de cacao, **Vitafos® Junior** y dátiles. Mezclar todos los ingredientes.
- 6 Añadir la clara montada a la mezcla, con cuidado para que no se bajen, con movimientos envolventes con una espátula de cocina.
- 7 Colocar la mezcla en un recipiente de servicio y dejar reposar en la nevera durante 1 hora antes de servir.



## Vitafos® Junior

Esta mousse es una opción deliciosa y nutritiva, rica en proteínas gracias a la clara de huevo y al uso de **Vitafos® Junior**. Los dátiles, además, aportan un dulzor natural y de fibra.

Utilizar dátiles de buena calidad asegura una textura suave y un sabor dulce natural.

Dejar reposar la mousse en la nevera es esencial para que adquiera la consistencia adecuada y todos los sabores se integren.

Puedes decorar con trocitos de chocolate rallado, frutos rojos o cualquier topping que guste al niño.

# Pancakes de avena y plátano con vainilla

## PREPARACIÓN

 10 min.

## COCCIÓN

 10 min.

## DIFICULTAD

 Fácil



¡SABEN  
GENIAL!



## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 719,3 Kcal  
Proteínas: 20,5 g  
Hidratos de carbono: 88 g  
Grasas: 26,7 g

## Ingredientes

(para 1 persona):

1 plátano maduro

25 ml de bebida de avena

1 huevo

1 cucharada de aceite de girasol

48 g de harina de avena (4 cucharadas soperas)

56 g de **Vitafos® Junior** sabor vainilla (4 cacitos)

## Preparación:

-  1 Aplastar el plátano con ayuda de un tenedor. Reservar.
- 2 En un bol mezclar la harina de avena, el **Vitafos® Junior** sabor Vainilla, el huevo y la bebida de avena con un tenedor.
- 3 Añadir el plátano aplastado y remover hasta conseguir una masa homogénea.
- 4 Calentar y engrasar una sartén con un poco del aceite de girasol.
- 5 Agrega un cucharón pequeño de masa para formar un pancake y cocina por cada lado durante 2-3 minutos o hasta que estén dorados. Repetir el proceso hasta acabar con la masa.
- 6 Servir los pancakes con opciones como: láminas o trocitos de fruta fresca, chocolate rallado o derretido, un hilo de miel, etc...

## Vitafos® Junior

Estos pancakes son una opción saludable y nutritiva, ideales para un desayuno o merienda equilibrada. La avena contiene fibra soluble. Además, es una buena fuente de vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el magnesio importantes para el metabolismo energético y la función muscular.

Es recomendable utilizar un plátano bien maduro para asegurar un sabor más dulce y facilitar su integración en la masa.

# Pollo con salsa de vainilla y coco

## PREPARACIÓN

 10 min.

## COCCIÓN

 15 min.

## DIFICULTAD

 Fácil

¡DELICIOSO!



## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 799,7 Kcal  
Proteínas: 42,1 g  
Hidratos de carbono: 70,4 g  
Grasas: 38,5 g

## Ingredientes

(para 1 persona):

130 g de pollo  
(pechuga o solomillos)

80 g de cebolla

45 g de leche de coco

30 g de salsa de soja

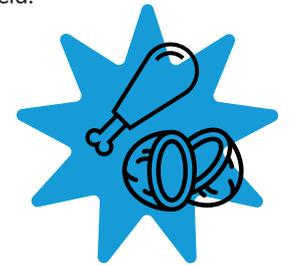
100 g de arroz hervido  
(como guarnición)

2 cucharadas de aceite

56 g de **Vitafos® Junior**  
sabor vainilla (4 cacitos)

## Preparación:

- 1 Cortar la cebolla en rodajas finas y sofreírla en una sartén con 1 cucharada de aceite hasta que esté dorada.
- 2 Añadir el resto del aceite y el pollo troceado. Saltear hasta que estén cocinadas.
- 3 Mientras se cocina el pollo, en un vaso, mezclar la leche de coco, la salsa de soja y los cacitos de **Vitafos® Junior** sabor vainilla. Mezclar bien y reservar.
- 4 Cuando el pollo esté listo, agregar la mezcla de coco y vainilla a la sartén y cocinar durante 1 minuto más, asegurándose de que la salsa espese ligeramente.
- 5 Servir el pollo con su salsa acompañado de arroz u otra guarnición de preferencia.



## Vitafos® Junior

Esta receta es una buena fuente de proteínas gracias al pollo y al uso de **Vitafos® Junior** sabor vainilla. Las proteínas son fundamentales para el crecimiento muscular, el desarrollo y el fortalecimiento del sistema inmunológico en los niños.

La leche de coco utilizada en esta receta aporta una textura cremosa y un sabor suave que se complementa perfectamente con el toque de vainilla de **Vitafos® Junior**. Combinada con verduras, ya sean cocidas o crudas, esta receta se convierte en una comida completa.

La guarnición de arroz puede sustituirse fácilmente por pasta, patatas cocidas, batata u otras opciones que combinan a la perfección con la deliciosa salsa de coco y vainilla

# Sándwich de crema de cacao y vainilla

## PREPARACIÓN

 10 min.

## COCCIÓN

 1-2 min.

## DIFICULTAD

 Fácil



¡QUÉ  
MARAVILLA!

## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 780,5 Kcal  
Proteínas: 12,3 g  
Hidratos de carbono: 106 g  
Grasas: 31,7 g

## Ingredientes

(para 1 persona):

2 rebanadas de pan de molde

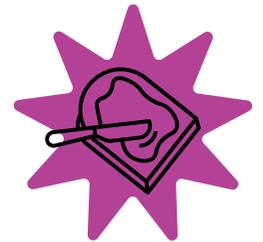
70 g de chocolate para derretir

30 ml de leche entera

56 g de **Vitafos® Junior** sabor vainilla (4 cacitos)

## Preparación:

- 1 Cortar el chocolate en trozos pequeños y colocarlos en un bol apto para microondas.  
Calentar a media potencia durante 1 minuto y remover bien hasta que se derrita por completo. Si es necesario, repetir el proceso, pero con cuidado de no quemar el chocolate.
- 2 En un vaso mezclar los 4 cacitos de Vitafos® Junior sabor vainilla con 30ml de leche.
- 3 Una vez que el chocolate esté completamente derretido, añadir gradualmente la mezcla de leche y **Vitafos® Junior** sabor vainilla, mezclando hasta obtener una crema homogénea.
- 4 Untar la crema de cacao y vainilla en las rebanadas de pan de molde y formar un sándwich.



## Vitafos® Junior

Otra manera de tomar la crema puede ser a modo de crema para dipear. Para ello, servir en un cuenco y tomarla con palitos de pan, tortitas, tiras de manzana, etc...

# Vasitos de mango y naranja con vainilla

## PREPARACIÓN



## COCCIÓN



## DIFICULTAD



### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 423,8 Kcal  
Proteínas: 10,8 g  
Hidratos de carbono: 70,9 g  
Grasas: 9,2 g

## Ingredientes

(para 1 persona):

50 g de mango congelado

2 naranjas

56 g de **Vitafos® Junior** sabor vainilla (4 cacitos)



## Preparación:

- 1 Pelar las naranjas y ponerlas en el vaso de una batidora junto con el mango congelado y los 3 cacitos de **Vitafos® Junior**. Triturar bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 2 Servir.

## Vitafos® Junior

Estos vasitos de mango y naranja con vainilla son una opción nutritiva para los niños. Son ricos en vitaminas C y A, esenciales para fortalecer el sistema inmunológico y promover una visión saludable. Además, contienen fibra, beneficiosa para la digestión, y antioxidantes que protegen las células del cuerpo. La receta utiliza Vitafos® Junior sabor vainilla, que no solo mejora el sabor, sino que también aporta proteínas y otros nutrientes esenciales para apoyar el crecimiento y desarrollo infantil de manera equilibrada.

La combinación de la fresca cítrica de las naranjas con el sabor tropical del mango crea un postre refrescante y saludable.



ECUADOR\_VITAFOS\_JR\_AGOСТО\_2024