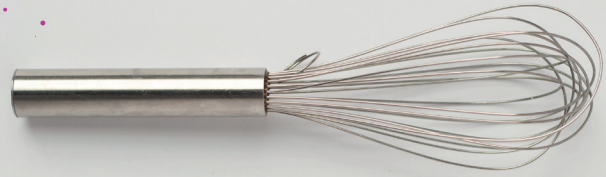
Libro de recetas Vitafos®



Recetas fáciles, deliciosas y nutritivas para toda la familia

Librito recetas VITAFOS Peru.indd 1 12/6/22 18:12

Librito recetas VITAFOS Peru.indd 2 12/6/22 18:12

Cuidando de ti y los tuyos durante más de 75 años

Laboratorios Ordesa cuenta con más de 75 años de experiencia desarrollando productos innovadores y fórmulas avanzadas y exclusivas para la nutrición de pequeños y grandes.

Año tras año aplicamos múltiples mejoras nutricionales para garantizar el correcto crecimiento y desarrollo del niño.

Para acompañarte en la alimentacion de tu hij@, te presentamos esta recopilación de deliciosas recetas con Vitafos. Anímate a prepararlas con ell@s y disfrutar ese tiempo junt@s

¡¡Buen provecho¡!

ORDESA

Librito recetas VITAFOS Peru.indd 3 12/6/22 18:12

a partir de 2 años y para toda la familia

Cookies con pepitas de chocolate

Esta receta nos aporta como base carbohidratos complejos lo cual le brindará a nuestro peque la energía que necesita por un tiempo prolongado; además, contiene vitaminas A, E y D aportadas por la yema.

Gracias a Vitafos® esta receta tendrá un plus de proteínas, vitaminas y minerales y además cuenta con un 12% de cereales que ayudará a cubrir las necesidades diarias de estos nutrientes para tus pequeños.

Las cookies son una receta muy básica a nivel internacional y muy deseada por los peques. Una apuesta segura para lograr que tus pequeños las coman y disfruten.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 874 Kcal.; Proteínas: 17g; Hidratos de carbono: 92 g; Grasas: 48 g *

Ingredientes para 2 cookies

2 medidas de Vitafos® Vainilla *(28 g)*

100 g de harina de trigo

30 g de mantequilla

1 yema de huevo

1 cucharada *(15 g)* de crema de leche, 35% de grasa

25 g de chocolate negro 70% *(puede ser sin azúcar)*

1/4 cucharaditas de levadura

1 pizca de sal

1/4 cucharaditas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezclar la harina, la levadura, la sal y las medidas de Vitafos® Vainilla.

2. Derretir ligeramente la mantequilla en el microondas.

3. Mezclar los ingredientes secos con la mantequilla, agrega la yema de huevo, esencia de vainilla y la crema de leche.

4. Una vez homogeneizada la masa, la dividimos en dos bolas para formar nuestras galletas; deben salir dos galletas.

5. Picar en trozos de tamaño mediano el chocolate y ve agregando pedazos en cada galleta que formes de manera que éstos queden dentro de la masa

6. Colocar las galletas sobre papel de horno en una bandeja y hornea 20 minutos a 180 ° C. Deja que se enfríen por completo antes de consumirlas.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos Junior.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Cake pops divertidos

¡Una receta sencilla, deliciosa y divertida! Los *cakepops* son muy energéticos, especialmente interesantes en aquellos niños con poco apetito o con mucho desgaste físico.

Además, esta receta con **Vitafos® Junior** vainilla aporta el extra de proteínas, minerales, vitaminas y prebióticos entre otros nutrientes, que ayudan al correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

Ésta receta es una forma distinta de presentarle a tu hijo el típico bizcocho de vainilla. Puedes involucrar a tu pequeño en la elaboración de las bolitas y dejarlos escoger las decoraciones que quieren agregar encima, también puedes hacer las bolitas con palitos como imitando a los chupachups.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 412 Kcal.; Proteínas: 5 g; Hidratos de carbono: 24 g; Grasas: 33 g *

Ingredientes para 1 ración (4 bolitas)

25 g de queso crema

25 ml de crema de leche, 35% de grasa

2 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(28 g)*

120 g de bizcocho o madalenas sin azúcar

50 g de chocolate negro 70%

PREPARACIÓN

1. Desmigar el bizcocho sin azúcar con la ayuda de un rallador y reservar.

Para el glaseado:

1. Batir el queso crema y las medidas de **Vitafos® sabor vainilla** con una varilla para que pierda un poco de consistencia.

2. Batir la crema de leche con ayuda de un batidor manual.

3. Añadir, poco a poco, la crema de leche batida al queso crema con **Vitafos® sabor vainilla** haciendo movimientos envolventes.

4. Agregar poco a poco el *frosting* al bizcocho desmigado hasta que cuando cojas la masa y hagas una bolita, ésta no se pegue a tus manos.

5. Realizar bolitas y dejar enfriar en el frigorífico.

6. Derretir el chocolate en el microondas.

7. Sumergir las bolitas en el chocolate y agregar encima las decoraciones.

Como recomendación, es mejor si las varillas y bol que usarás para montar la nata estén muy fríos antes de comenzar.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos Junior.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Banana bread

El *Banana Bread*, es una buena opción de desayuno o merienda sin azúcares refinados para los niños. Con su gran aporte de fibra y vitaminas es muy saludable y está muy rico gracias al dulzor del plátano, los dátiles y la miel.

Además, esta receta con **Vitafos® vainilla** aporta el extra de proteínas, minerales, vitaminas y prebióticos entre otros nutrientes, que ayudan al correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

Para realizar el bizcocho se puede utilizar harina integral de trigo si se dispone para obtener un mayor valor nutricional de la receta.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 405 Kcal.; Proteínas: 8 g; Hidratos de carbono: 44 g; Grasas: 21 g *

Ingredientes para 1 ración

- 1 pizca de sal
- 2 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(28 g)*
- 2 dátiles
- 10 ml de aceite de girasol
- 15 g de nueces
- 35 g de harina de trigo
- 1/2 plátano
- 1 cucharada de café de levadura
- 1 cucharadita de miel
- 1/4 cucharaditas de canela
- 20 ml de leche entera

PREPARACIÓN

1. Batir con una batidora eléctrica los plátanos, la leche, el aceite, la miel y los dátiles hasta que la mezcla quede muy fina.
2. Mezclar en un bol la harina, **Vitafos® sabor vainilla**, la levadura, la canela y la sal.
3. Agregar al bol de líquidos, la mezcla de harina e incorporar con ayuda de las varillas hasta que la mezcla esté bien integrada.
4. Agregar 10 g de nueces troceadas en la mezcla.
5. Verter la mezcla en un molde apto para horno y agregar los otros 5 g de nueces troceados por encima para decorar.
6. Llevar al horno a 180 °C por 35 minutos.
7. Dejar enfriar bien antes de consumir.

Recomendamos utilizar plátanos maduros para mayor facilidad al triturarlos y mayor dulzor.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos Junior. Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Helado de vainilla para peques y grandes

Una receta tan sencilla que hasta tu peque podría hacerla por sí mismo. Gracias a que se utiliza yogur griego para su preparación y en combinación con **Vitafos® vainilla**, tenemos como resultado un postre fresco para tu hijo con las cantidades adecuadas de proteína y nutrientes.

Atrévete a experimentar distintas combinaciones y diviértete junto a los más pequeños.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 339 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 9 g; Grasas: 30 g *

Ingredientes para 2 raciones

4 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(56 g)*

100 ml de crema de leche, 35% de grasa

2 yogures griegos *(250 g)*

PREPARACIÓN

1. Batir crema de leche.

2. Mezclar la crema de leche batida con los yogures griego azucarados y las 4 medidas de **Vitafos® sabor vainilla**.

3. Meter en el congelador por al menos de una a una hora y media.

La idea original es sustituir, si así se desea, un yogur griego por un yogur sabor vainilla, sin embargo, es posible realizar un montón de combinaciones de sabores más con esta receta, siempre y cuando al menos uno de los dos yogures sea griego.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos Junior.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos.

Vitafos®

Librito recetas VITAFOS Peru.indd 11 12/6/22 18:13

a partir de 3 años y para toda la familia

Crepes rellenas de fresas

Receta muy versátil a la que podemos modificar los ingredientes del relleno al gusto de nuestro peque. La combinación de ingredientes que presentamos aquí, provee nutrientes de manera balanceada aportando así carbohidratos complejos, grasas, proteínas, lácteos y fruta.

En combinación con **Vitafos® vainilla** nos da como resultado una receta para desayuno o merienda perfecta para tu hij@!

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 240 Kcal.; Proteínas: 8 g; Hidratos de carbono: 22 g; Grasas: 13 g *

Ingredientes para 2 raciones

- 1 huevo
- 4 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(56 g)*
- 150 g de fresas
- 40 g de harina de trigo
- 80 ml de leche entera
- 5 g de mantequilla
- 1/2 cucharaditas de zumo de limón
- 45 g de queso crema

PREPARACIÓN

Para las crepes:

1. Poner la harina, la leche, el huevo y las 4 medidas de **Vitafos® sabor vainilla** en un recipiente.
2. Mezclar todos los ingredientes con la ayuda de un batidor manual.
3. Verter la mezcla poco a poco en una sartén con un poco de mantequilla para que no se peguen y extender la masa para ir formando las crepes de masa fina.

Para el relleno:

1. Mezclar el queso crema con el zumo de limón.
2. Untar el queso crema en la crepe.
3. Cortar y añadir las fresas a la crepe.

Con ésta fácil receta, tendrás muchas opciones de combinaciones distintas con las que experimentar, puedes presentar las crepes enrolladas o dobladas, y rellenarlas con otro tipo de frutas o modificar el queso crema por mermelada sin azúcar añadido o compota.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos Junior.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Tarta de queso con Vitafos vainilla

Esta tarta de queso, tiene un alto contenido proteico procedente del huevo, los quesos y del **Vitafos® vainilla**, que le aportará una buena cantidad de proteínas a la receta además de vitaminas y minerales interesantes para los adultos, para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.

Para la base, no es necesario utilizar galletas maría, puede substituirlas por galletas sin azúcares añadidos o las de su preferencia. En cuanto al queso crema y la mantequilla puede substituirlos por unos que sean bajos en grasa.

La tarta de queso puede acompañarla de alguna fruta como frutilla o decorarla con alguna mermelada sin azúcares añadidos.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 559 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 24 g; Grasas: 47 g *

Ingredientes para 2 raciones

- 1 huevo
- 4 galletas maría
- 100 g de queso mascarpone
- 100 g de queso crema
- 15 g de mantequilla
- 20 g de azúcar blanco
- 2 medidas de Vitafos® sabor vainilla

PREPARACIÓN

Para la base:

1. Engrasar con mantequilla un molde apto para horno y reserva.
2. Precalentar el horno a 200 °C.
3. Derretir la mantequilla utilizando el microondas a temperatura baja unos 2 minutos.
4. Triturar las galletas y añadir por encima la mantequilla derretida. La masa estará caliente y será muy manejable.
5. Introduzcir al frigorífico de 15 a 20 minutos.

Para el relleno:

1. En un bol, añadir el huevo y el azúcar. Batir muy bien hasta que se mezcle todo.
2. Añadir el queso crema, el queso mascarpone y las medidas de Vitafos® sabor vainilla, es necesario que el queso crema esté a temperatura ambiente para poder trabajarlo.
3. Batir bien con unas varillas o con una batidora de mano.
4. Verter la mezcla en el molde forrado y meter en el horno previamente calentado a 160 °C.

Preparación final:

1. Hornear la tarta de queso durante unos 30 minutos aproximadamente a 160 °C. Temperatura arriba y abajo, con aire.
2. Comprobar que esté en su punto pinchándola con un palito, si este sale limpio estará lista.
3. Retirar el molde del horno y dejar enfriar antes de desmoldarla; guardar en el frigorífico hasta su consumo.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Mousse de limón

La mousse de limón es una buena opción de postre, ya que no lleva azúcares añadidos, contiene leche que aporta calcio a la receta y zumo de limón natural que aporta vitaminas.

Esta receta se caracteriza por llevar **Vitafos® vainilla**, que le aportará una buena cantidad de proteínas además de vitaminas y minerales interesantes para los adultos, para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.

La mousse es un postre fácil de realizar, ya que no se necesita mucho tiempo, ni muchos ingredientes.

Es un postre muy agradable de tomar gracias a la textura que tiene la mousse que la hace tan especial.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 230 Kcal.; Proteínas: 10 g; Hidratos de carbono: 29 g; Grasas: 8 g *

Ingredientes para 1 ración

- 125 ml de agua
- 10 g de harina de maíz
- 2 galletas maría
- 2 medidas de Vitafos® sabor vainilla (28 g)
- 1 clara de huevo
- 10 g de cáscara de limón
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 125 ml de leche entera

PREPARACIÓN

1. Lavar el limón y quitar la piel. En una cacerola verter 125 ml de agua con la corteza del limón. Cocer cinco minutos y reservar.

2. En otra cacerola, cocer a fuego bajo la leche, la harina de maíz y el Vitafos® sabor vainilla. Remover todo el tiempo, para evitar que la harina de maíz se pegue al fondo del cazo. Dejar por cinco minutos o hasta que se consiga una crema sin grumos. Retirar del fuego y reservar.

3. Separar la clara del huevo, añadir una pizca de sal y montarlas a punto de nieve. Llevar la mezcla al frigorífico para que no se bajen las claras.

4. Poner al fuego la crema reservada y mezclarla con el agua de limón (retirar la cascara de limón). Cuando se hayan integrado bien, retirar del fuego y dejar templar.

5. Añadir a la mezcla anterior el zumo de limón y remover bien. Probar la mezcla por si se prefiere agregar más zumo de limón.

6. Sacar las claras a punto de nieve del frigorífico y verter la mezcla anterior; mezclar suavemente hasta conseguir que todos los ingredientes se integren bien. Verter en los recipientes para servir.

7. Dejar al menos una hora en la nevera antes de servir, para que coja temperatura y algo más de textura.

8. Picar las galletas que deben quedar casi como polvo. Al servir, espolvorear un poco de galleta y ralladura de limón en cada recipiente.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Batido de piña, plátano y Vitafos vainilla

Receta de batido con fruta que nos brinda vitaminas, minerales y agua provenientes de éstas, además de aportarnos calcio y proteína de origen animal proveniente de la leche, que en combinación con **Vitafos® vainilla** resulta una bebida refrescante muy completa y de fácil y rápida preparación.

Esta receta contiene una combinación única de ingredientes lo cual la hace especialmente deliciosa.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 220 Kcal.; Proteínas: 6 g; Hidratos de carbono: 37 g; Grasas: 5 g *

Ingredientes para 1 ración

1/2 plátano

1 rodaja de piña

2 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(28 g)*

100 ml de leche entera

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la fruta.
2. Introducir la fruta en la batidora.
3. Verter la leche en la batidora y las 2 medidas de **Vitafos® sabor vainilla**.
4. Triturar todos los ingredientes.
5. Servir

Si usted así lo prefiere, este batido puede prepararse con un poco de hielo para que sea aún más fresco, cambiar el tipo de leche, usar bebida vegetal o incluso agua. También puede cambiar las frutas y hacer batidos variados con las frutas que más le gusten.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Crema de calabaza, manzana y cebolla

Las cremas son una manera fácil de comer vegetales, que nos aportan fibra, vitaminas y minerales.

Además, esta receta contiene **Vitafos® vainilla**, que aporta proteínas, y un alto contenido de vitaminas y minerales a la receta.

Truco: Para obtener una receta con más aporte de fibra, no pelar la manzana.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 201 Kcal.; Proteínas: 4 g; Hidratos de carbono: 21 g; Grasas: 11 g *

Ingredientes para 1 ración

50 g de cebolla

160 g de calabaza

60 g de manzana

2 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(28 g)*

1 cucharada *(9 g)* de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar, la calabaza, la cebolla y la manzana.

2. Sofreír en una sartén con una cucharada de aceite, la cebolla y a continuación añadir la calabaza y la manzana.

3. Añadir agua hasta que cubra los vegetales y tres dedos por encima, dejar hervir hasta que todos los ingredientes estén cocidos.

4. Escurrir y reservar el agua sobrante.

5. Batir los ingredientes y ajustar la textura con el agua reservada, añadir el **Vitafos® sabor vainilla** y volver a batir.

6. Salpimentar al gusto.

7. Servir.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®

a partir de 3 años y para toda la familia

Bizcocho de nueces

Esta receta es excelente ya que es de muy fácil preparación. No contiene azúcar refinado, solo el azúcar procedente de la miel. En cuanto a la grasa, lleva mantequilla pero también contiene nueces, con grasas poliinsaturadas, omega 3 y que nos ayudan a proteger nuestra salud cardiovascular.

Además, se caracteriza por llevar **Vitafos® vainilla**, con proteínas, vitaminas y minerales, para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.

Como recomendación, mantén tu bizcocho en el horno hasta que se logre ver color dorado o tostado en la mayoría de la superficie, le da un toque especial.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 523 Kcal.; Proteínas: 16 g; Hidratos de carbono: 57 g; Grasas: 26 g *

Ingredientes para 2 raciones

- 1 huevo
- 4 medidas de Vitafos® sabor vainilla *(56 g)*
- 40 g de nueces
- 120 g de harina de trigo
- 15 g de mantequilla
- 1 cucharada sopera *(15 g)* de miel
- 1 pizca de sal
- 3 g de levadura
- 85 ml de leche entera

PREPARACIÓN

1. Tamizar juntos la harina, la sal, la levadura y las 4 medidas de **Vitafos® sabor vainilla** en un recipiente.
2. Picar y añadir las nueces a la mezcla anterior.
3. En otro recipiente mezclar el huevo un poco batido, la miel, la mantequilla un poco derretida y la leche.
4. Agregar a los ingredientes secos que tenemos separados.
5. Mezclar todos los ingredientes.
6. Añadir la mezcla en un molde enmantecado o con papel de horno.
7. Poner el molde en el horno previamente precalentado a 180 °C durante 35-40min.

Esta receta de bizcocho de nuez es versátil, puedes tomarla como postre o algo dulce, pero también puedes reducir el contenido de miel y acompañar tu bizcocho con ingredientes salados. ¡Te encantará!

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®

Vitafos®

+75 años de Investigación avanzada

INNOVACIÓN EUROPEA

Puede ser consumido por intolerantes al gluten y a la lactosa. No debe usarse en personas con galactosemia.
Vitafos® Junior. Para niños de 1 a 10 años. Para niños menores de 24 meses consultar con su pediatra.
Publicidad dirigida a mayores de 16 años.

PERÚ_MAYO_2022

Laboratorios Ordesa, S.L
Barcelona - Spain

Producido en España

www.ordesalab.com

ORDESA

Porque nos importas

www.vitafos.com/pe

Distribuidora Continental 6 S.A.

Distribuidora Continental 6, S.A.
Luis Galvani 498 ATE Vitarte
Lima-Perú

Librito recetas VITAFOS Peru.indd 24 12/6/22 18:14