

## COLADA DE NESTUM CON BANANO

Papilla cremosa y nutritiva elaborada con Nestum multicereal y leche materna, combinada con fruta natural y un toque de crema de maní. Aporta energía, grasas saludables y textura adecuada para bebés de 14 meses, ideal para desayuno o comida principal.

🕒 20 minutos  
🕒 20 minutos  
➕ 1 porción

### INGREDIENTES

- 25 gramos de nestum multicereal
- 120 gramos de leche materna
- 3 gramos de crema de maní 1 cucharada
- 100 gramos de banana

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta ligeramente la leche materna a baño maría [no hervir ni usar microondas].
- 2º En un bowl, agrega el Nestum multicereal.
- 3º Incorpora poco a poco la leche materna tibia, mezclando hasta obtener una textura cremosa.
- 4º Añade la fruta previamente triturada o en puré.
- 5º Incorpora la crema de maní y mezcla muy bien hasta que quede completamente integrada.
- 6º Ajusta la textura

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (190 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	208 kcal	10 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	6 mg	11 mg	4 %
SODIO	12 mg	21 mg	1 %
H. CARBONO	12 g	21 g	7 %
AZÚCARES	7 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—