



Valley Children's

*Dieta rica en calorías y
proteínas*



**Valley
Children's**
HEALTHCARE

| Desayuno | |
|---------------------------------|--|
| Huevos batidos con queso | agregue a los huevos cuando los esté batiendo, mantequilla, queso y leche entera. |
| Tostada de aguacate | póngale mantequilla a la tostada junto con aguacate machacado. agregue queso rallado o un huevo frito como proteína. |
| Sándwich de bague | póngale queso crema a un bague, agregue una rebanada de queso, un huevo frito y verduras a su gusto. |
| Waffles ricos en calorías | Épóngale mantequilla de cacahuate o Nutella al waffle y cúbralo con rodajas de plátano y agregue almíbar |
| Avena rica en calorías | prepare la avena con leche entera, agregue mantequilla de cacahuate, mantequilla, azúcar moreno y frutas. |
| Cereal con leche | siempre agregue leche entera a su cereal favorito y también, rodajas de plátano. |
| Copa de frutas rica en calorías | yogur griego entero mezclado con mantequilla de cacahuate y cubierto con miel, granola y frutas. |

| Almuerzo y Cena | |
|-------------------------------|---|
| Burrito de queso y frijoles | agrégueme más queso al burrito, cúbralo de mantequilla y áselo a la plancha. |
| Nachos | coloque capas de totopos, de carne de res, de queso fundido, de guacamole, de frijoles refritos, de crema agria y de salsa. |
| Chili con carne y queso extra | agregue queso y crema agria al chili con carne. Trate de servirlo sobre papitas fritas, para hacerlo rico en calorías. |
| Puré de papa cargado | Puré de papa cargado de salsa espesa de carne, queso, crema agria, tocino y otros alimentos ricos en calorías. |
| Sándwiches de atún o de huevo | agregue mayonesa al atún o al huevo duro y sírvalo en pan tostado con mantequilla. |
| Sándwich de queso fundido | agregue más queso y cubra el sándwich con mantequilla para tostarlo. |
| Pasta con mantequilla | agregue mantequilla derretida y queso parmesano a la pasta preferida de su hijo. |

| Postres | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|
| gelatina con crema batida | pan de calabaza con queso crema | copa de helado | dulce de Reese's | tarta de manzana con helado |
| donas | S'mores con Nutella | tarta de queso | sándwiches de helado | galletas y leche entera |

pan
+
aguacate

yogur
+
bayas
+
granola

nueces
+
fruta seca
+
dulce

queso o mantequilla
de maní
+
galletas

frijoles
+
queso
+
chips de tortilla

palomitas
+
manteca
+
chips de chocolate

banana
+
nutella
+
chips de chocolate

tallos de apio
+
mantequilla
de maní
+
pasas

guacamole
+
aceite de oliva
+
verduras

palomitas
+
manteca
+
queso

verduras
+
vinagreta

fruta
+
yogur

galletas
+
leche entera

rebanadas de manzana
+
caramelo

guacamole
+
papas fritas

Batido de chocolate y mantequilla de maní

1070 calorías

- ½ taza de crema espesa para batir 3 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 3 cucharadas de salsa de chocolate
- 1 taza y media de helado de chocolate

Bata todo en la licuadora.

Chocolate caliente

416 calorías

- 3 onzas de chocolate con leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- ¼ de cucharadita de vainilla
- 1 taza de media crema

Derrita el chocolate y la mantequilla. Agregue la vainilla, luego agregue poco a poco y mezcle despacio la media crema. Caliéntelo a su gusto.

Batido Carnation rico en calorías

505 calorías

- ½ taza de media crema
- ¾ de taza de helado
- 1 sobre de Carnation Instant Breakfast

Bata todo en la licuadora.

Batido de sorbete de naranja

480 calorías

- ¾ taza de sorbete de naranja
- ½ taza de 7-Up
- 2 cucharadas de jarabe de maíz
- 1 cucharada de aceite de maíz

Bata todo en la licuadora.

Batido de durazno y crema

630 calorías

- 1 taza de leche
- 1 lata de durazno enlatado
- 1 taza de helado de vainilla
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de vainilla

Bata todo en la licuadora.

Licudo de fresa

640 calorías

- 2 tazas de fresas congeladas
- ½ taza de piña triturada
- ½ taza de agua
- ½ plátano mediano
- 6 cucharadas de azúcar
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de mie

Bata todo en la licuadora.

Batido de pastel de manzana à la Mode

525 calorías

- 1 taza de relleno para pastel de manzana
- 1 taza de helado de vainilla
- ½ taza de leche Una pizca de canela

Bata todo en la licuadora.

Licudo de uva

630 calorías

- 2 paletas heladas de jugo de uva
- ½ taza de jugo de uva o de 7-Up
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de maíz

Bata todo en la licuadora.

| proteína | almidón | la grasa |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • frijoles y legumbres • carne • pollo • huevos • pescado • jamón • Nutella • nueces • (almendras, anacardos, maní, etc) • le carne de cerdo | <ul style="list-style-type: none"> • pan • cereal • galletas • granola • panqueques, gofres) • palomitas • Papas (puré de patatas, papas horneadas dos veces, papas fritas) • arroz | <ul style="list-style-type: none"> • aguacate • manteca • salsa • mayonesa • margarina • aceite • la vinagreta • crema |
| lácteos | frutas y vegetales | en conserva |
| <ul style="list-style-type: none"> • queso • yogurt • leche en polvo • leche entera | <ul style="list-style-type: none"> • fruta enlatada en almíbar • verduras preparadas en salsa cremosa | <ul style="list-style-type: none"> • sopas cremosas como crema de almejas y crema de brócoli |

¿Cómo puedo agregar más calorías y proteínas a la alimentación de mi hijo?

- Agregue mantequilla y aceite extra a las tostadas, al cereal caliente, a los huevos, a los panqueques y waffles, a las papas, al arroz y a las palomitas
- Agregue crema agria a las papas al horno, las galletitas saladas, a las carnes, frutas y verduras.
- Mezcle mayonesa con el aderezo para ensaladas y verduras favorito.
- Sirva las frutas y postres con mantequilla de cacahuete, Nutella o con crema batida.

Desayuno

Suplemento

Bocadillo

El almuerzo

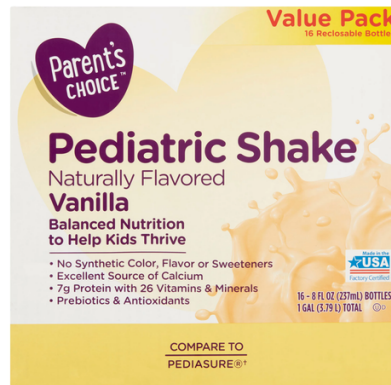
Suplemento

Bocadillo

Cena

Suplemento

Bocadillo



Dale a tu hijo _____ por día.

Pasta fácil con pollo y queso fundido

- 1 1/4 taza de leche
 - 1 taza de salsa para pasta estilo Alfredo
 - 2 cucharadas de queso parmesano
 - 1/4 cucharadita de ajo en polvo
 - 9 oz de pasta fettuccini refrigerada sin cocinar
 - 5 pechugas pequeñas o muslos de pollo deshuesados
 - 1 taza de queso Mozzarella rallado
1. Caliente el horno a 400°F.
 2. En una olla grande, a fuego medio, ponga a hervir la salsa Alfredo con la leche revolviendo ocasionalmente, mientras tanto, mezcle bien el queso parmesano, el perejil y el ajo en polvo.
 3. Separe la pasta fettuccini. Agréguelos a la salsa y revuelva hasta cuando estén bien cubiertos con la salsa. Transfiera la mezcla a un molde para hornear de 13 x 9 pulgadas antes rociado con aceite en aerosol; cubra la pasta con el pollo, la mezcla de queso parmesano y Mozzarella.
 4. Hornee a una temperatura de 165°F durante 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido



Barras Ricekrispies con mantequilla de cacahuete, y dulce de azúcar y mantequilla:

- 1 taza de jarabe de maíz de color claro
 - 1 taza de azúcar
 - 1 taza de mantequilla de cacahuete
 - 6 tazas de cereal Kellogg's® Cocoa Krispies®
 - 1 paquete de 6 oz. o 1 taza de pepitas de chocolate semi dulce
 - 1 taza de chispitas de dulce de azúcar y mantequilla
1. Coloque el jarabe de maíz y el azúcar en una olla de 3 cuartos. Cocine a fuego medio, mezclando frecuentemente, hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla empiece a hervir. Retire del fuego. Agregue la mantequilla de cacahuete. Mezcle bien. Agregue el cereal KELLOGG'S RICE KRISPIES. Mezcle bien. Coloque la mezcla y comprímala en un sartén 13 x 9 x 2 pulgadas rociado con aceite en aerosol. Reserve.
 2. Derrita las chispas de chocolate y las de dulce de mantequilla en una olla de 1 cuarto a fuego lento, mezclando constantemente. Úntelas sobre la mezcla de cereal. Déjelas enfriar hasta cuando se endurezcan. Luego corte barritas de 2 x 1 pulgada.



Puré de papa con queso

- 4 tazas de papa cocida (preparadas en casa o instantáneas)
 - 1/2 taza de queso cheddar rallado
 - 1/2 taza de crema agria
 - 3/4 de taza de queso parmesano
 - 9 tiras de tocino triturado
 - 1/4 de taza de cebolla picada
 - sal y pimienta al gusto
 - Ingredientes para la cubierta:
 - 1/4 de taza de mantequilla derretida
 - - 1/4 de taza de queso parmesano
 - - 1 taza de pan seco rallado
1. Caliente el horno a 350 grados.
 2. En un recipiente grande, mezcle el puré de papa, el queso cheddar, la crema agria, el queso parmesano, el tocino, la cebolla, la sal y la pimienta.
 3. Coloque la mezcla de papa en una cacerola de 2 cuartos engrasada.
 4. Para preparar la cubierta, coloque mantequilla derretida, queso parmesano y pan rallado en otro recipiente grande.
 5. Espolvoree la cubierta sobre la mezcla de papa.
 6. Hornee durante 30 minutos o hasta que la cubierta se dore.



Bolitas energéticas

- 2/3 de taza de mantequilla de cacahuete cremosa
 - 1/2 taza de chispas de chocolate semidulces
 - 1 taza de avena
 - 2 cucharadas de miel
1. Combine todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos.
 2. Refrigere durante 15 a 30 minutos.
 3. Forme bolitas individuales.

