

## Budines con alto contenido de calorías

### Budín con alto contenido de calorías (de vainilla o chocolate)

- 2 tazas de leche entera
- 1 paquete (porciones: para 4) de budín instantáneo de vainilla o chocolate
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 paquetes de vainilla o chocolate de desayuno instantáneo en polvo

### Budín con alto contenido de calorías (de plátano)

- 1 taza de leche entera
- 1 plátano maduro
- 1 paquete (porciones: para 4) de budín instantáneo de crema de plátano
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 paquetes de vainilla de desayuno instantáneo en polvo



#### Instrucciones para los budines de vainilla, plátano y chocolate:

Agregue aceite vegetal a la leche. Mezcle todos los ingredientes. Para mezclar, y el tiempo de refrigeración, siga las instrucciones de mezcla del budín. Rinde de 4 a 5 porciones.

Información Nutricional:  $\frac{1}{2}$  taza equivale a alrededor de 250 calorías y 8 gramos de proteínas

Consejo: Para más variedad, agregue otros sabores de budín instantáneo y desayuno instantáneo

### Budín de mantequilla de cacahuate (maní) con alto contenido de calorías

- $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla de maní cremosa
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de leche entera
- 1 paquete (porciones: para 4) de budín instantáneo (de cualquier sabor)

Agregue lentamente la leche a la mantequilla de cacahuate (maní), mezcle hasta que esté suave. Agregue la mezcla de budín y bata lentamente con una batidora manual o una licuadora eléctrica a la velocidad más baja hasta suavizarla.

Información Nutricional:  $\frac{1}{2}$  taza equivale a alrededor de 270 calorías y 10 gramos de proteína

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**