

# DESAYUNOS DIVERTIDOS CON <sup>Nestlé</sup> Nesquik<sup>®</sup>



Sugerencia de uso

Recetas  
Nestlé

# LICUADO DE CHOCO AVENA Y PLÁTANO



Sugerencia de uso



yum!



## INGREDIENTES

(2 porciones)

- 1/3 De taza de alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate
- 1 1/2 Taza de leche descremada
- 1 Plátano
- 1/4 De taza de avena



## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate con la leche descremada, el plátano y la avena.
- 2 Sirve el licuado en 2 vasos. ¡A empezar el día!
- 3 Disfruta



### CONSEJO CULINARIO:

Puedes decorar el vaso con rodajas de plátano.



### CONSEJO NUTRICIONAL:

El plátano puede aportar fibra a tu dieta.



TU GRAN ALIADO

Nesquik

# FRAPPÉ BROWNIE

Sugerencia de uso



yum!



## INGREDIENTES

(2 porciones)

- 1/3 Taza de alimento en polvo NESQUIK® Sabor a Brownie
- 1 1/2 Taza de yogurt natural
- 2 Tazas de hielo
- Crema Batida al gusto
- 2 Brownies en trozos

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el alimento en polvo NESQUIK® Sabor a Brownie con el yogurt y el hielo.
- 2 Sirve el frappé en 2 vasos.
- 3 Decora con la crema batida y los brownies en trozos.
- 4 Ofrece



### CONSEJO CULINARIO:

Puedes agregar cacahuates en la malteada.



### CONSEJO NUTRICIONAL:

El yogurt puede aportar calcio a tu dieta.



TU GRAN ALIADO

Nesquik

# PAN FRANCÉS DE CHOCOLATE CON FRUTAS



yum!



## INGREDIENTES

(6 porciones)

- 1 Taza de crema para batir
- ½ Taza de alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate
- 2 Huevos
- 1 Lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- 1 Cucharadita de canela molida
- 6 Rebanadas de pan de caja
- ½ Taza de fresas cortadas en gajos
- 1 Cucharadita de alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a chocolate Chocolate
- Hojas de menta



### CONSEJO CULINARIO:

Puedes decorar con la fruta de temporada de tu preferencia.



### CONSEJO NUTRICIONAL:

Las fresas contienen vitamina C.

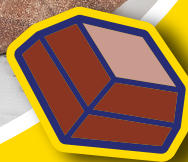


## PREPARACIÓN

- 1 **Prepara la crema de chocolate**  
Bate la crema hasta que doble su tamaño y agrega poco a poco el alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate; refrigera por 15 minutos.
- 2 **Prepara el pan francés**  
Bate los huevos con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la esencia de vainilla, la canela y reserva. Con un rodillo extiende ligeramente las rebanadas de pan, coloca un poco de la crema de chocolate, enrolla el pan y sumerge en la mezcla de huevo.
- 3 **Cocina**  
Calienta los rollitos hasta que estén ligeramente dorados. Coloca los rollos en un plato, acompaña con las fresas y decora con el alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate y hojas de menta.

Nesquik

# BATIDO DE FRUTOS ROJOS



# yum!



## INGREDIENTES

(2 porciones)

- 4 Cucharadas de alimento en polvo NESQUIK® sabor a Fresa
- 2 Tazas de yogurt natural
- 1 Plátano
- 1 Taza de mora azul
- 1 Taza de hielo



## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el alimento en polvo NESQUIK® Sabor a Fresa con el yogurt, el plátano, las moras y el hielo.
- 2 Sirve el batido en 2 vasos
- 3 Disfruta.



### CONSEJO CULINARIO:

Vierte esta mezcla en moldes para paleta y disfruta un delicioso postre.



### CONSEJO NUTRICIONAL:

Las moras contienen vitamina C.



TU GRAN ALIADO

Nesquik

# CREPAS DE CHOCOLATE, AVENA Y FRESAS



yum!



## INGREDIENTES

(4 porciones)

- ½ Taza de alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate
- 2 Huevos
- 1½ Taza de avena
- 1 Taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Taza de fresas desinfectadas y cortadas en rebanadas



## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate con los huevos, la avena, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y la esencia de vainilla.
- 2 Funde un poco de mantequilla en una sartén, agrega una capa delgada de la masa, extiende para formar la crepa y cocina a fuego bajo por ambos lados.
- 3 Rellena las crepas con las fresas y disfruta.



### CONSEJO CULINARIO:

Puedes decorar con nueces.



### CONSEJO NUTRICIONAL:

La avena puede aportar fibra a tu dieta.



TU GRAN ALIADO

Nesquik

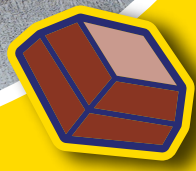
# LICUADO DE VAINILLA, PLÁTANO Y CACAHUATE



Sugerencia de uso



# yum!



## INGREDIENTES

(2 porciones)

- 4 Cucharadas de alimento en polvo NESQUIK® Sabor a Vainilla
- 2 Tazas de leche descremada
- 1 Plátano
- 2 Cucharadas de cacahuate sin sal

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el alimento en polvo NESQUIK® Sabor a Vainilla con la leche, el plátano y los cacahuates.
- 2 Sirve el licuado en 2 vasos.
- 3 Disfruta.



**CONSEJO CULINARIO:**  
Puedes cambiar los cacahuates por nueces.



**CONSEJO NUTRICIONAL:**  
Los cacahuates contienen proteína de origen vegetal y grasas.



TU GRAN ALIADO



# LICUADO DE CHOCOLATE, FRESA Y ALMENDRA



yum!



## INGREDIENTES

(2 porciones)

- ¼ De taza de alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate
- 1½ Tazas de Leche descremada
- 4 Fresas desinfectadas
- 2 Cucharadas de almendras troceadas



## PREPARACIÓN

- 1 | Licúa el alimento en polvo NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate con la leche descremada, las fresas y las almendras.
- 2 | Sirve el licuado en vasos.
- 3 | Disfruta.



### CONSEJO CULINARIO:

Puedes escarchar los vasos con crema de cacahuete.



### CONSEJO NUTRICIONAL:

Las almendras contienen proteína, grasas y vitamina B (B1, B2 y B3).



TU GRAN ALIADO

Nesquik



**Realización:**

Recetas Nestlé  
Mónica Cruz  
Olivia Urdiales  
Abril Tavira

**Edición gastronómica:**

Mariana Ortega

**Estilismo de Alimentos:**

Mariana Ortega  
Studio Becky Treves

**Desarrollo y degustación  
de Recetas:**

Chef Jonathan Núñez  
Chef Mariana Ortega  
Sub Chef Ángeles Medina  
Sub Chef Gabriel Rodríguez  
Sub Chef Abraham Gómez  
Becario: Noé Medina

**Fotografía:**

León Rafael

**Diseño Gráfico**

Sandra García

Publicado y editado por:  
**Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Nestlé servicios corporativos s,a. de C.V. Boulevard Miguel de Cervantes  
Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520,  
Ciudad de México.

D.R.© Marcas Nestlé S.A. de C.V. 2023

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del.  
Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

Marcas Registradas usadas bajo la licencia de sus titular, Société des Produits  
NESTLÉ S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.



Nestlé®  
**Nesquik**®