

GENIUS SHAKE



Protein
Probiotic Riter
Omaga 3
NutriVitamin
Vegetables • Fruits
Iron and Salelorn



Power
Supp
Net V

Natura
avored



RECETARIO

Certificación

Por Nutrióloga Cynthia Calva

RECETARIO

Certificación

En este recetario encontrarás ideas fáciles, prácticas y deliciosas, pensadas para adaptarse al ritmo de cada familia.

Cada receta ha sido creada para que los peques disfruten el sabor y se vean beneficiados con los nutrientes claves para su sano neurodesarrollo.

**"BOCADOS IRRESISTIBLES HASTA PARA
LOS PALADARES MÁS EXIGENTES"**

[illegible]

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL				
Tamaño de la porción: 1 medida (17 g)				
Porciones por envase: 20				
	Cantidad por porción (100 g) (1/4 taza)		Por 100 g (100 g) (1/4 taza)	
Contenido Energético	5 g		29.4 g	
	0.5 g		2.9 g	
	0.5 g		1.2 g	
	0.5 g		0.5 g	
	9 g		\$2.9 g	
Proteína				
Grasas Totales				
Grasas Saturadas				
Grasas Trans				
Carbohidratos	5 g		18.8 g	
Solubles (de carbohidratos)	3 g		88 mg	
Alcohol	15 mg			
Sodio				

APORTE DE VITAMINAS Y MINERALES POR PORCIÓN				
	Por porción 600 µg	NiSC 1-3 años	NIOS 4-8 años	NIOS 9-13 años
Vitamina A	100%	100%	100%	100%
Vitamina C	100%	100%	100%	100%
Vitamina E	100%	100%	100%	100%
Vitamina K	100%	100%	100%	100%
Vitamina B1 (Tiamina)	100%	100%	100%	100%
Niacina	100%	100%	100%	100%
Vitamina B6	100%	100%	100%	100%
Folato	100%	100%	100%	100%
Vitamina B12	100%	100%	100%	100%
Calcio	100%	100%	100%	100%
Acido Panotómico	100%	100%	100%	100%

O porcentaje de Valor Nutricional de Referencia (VNR) está basado en los valores señalados en la NORMA-051-SC/PUSAS-2010.

[illegible]

EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD
DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.

INSTRUCCIONES DE USO:
1 a 3 años: 15ml (3.5g) de Scoop en 100-150 ml.
4 a 7 años: 20ml (12g) de Scoop en 180 ml.
Mayores de 8 años: 30 ml (17g) de Scoop en 250 ml.
Utilice leche, agua o su bebida favorita.

CONTIENE DERIVADOS DE LA LECHE QUE PUEDEN CAUSAR REACCIONES ALÉRGICAS.

CONTIENE DERIVADOS DE ANIMALES
CAUSAR REACCIONES ALÉRGICAS.

Conservarse en un lugar fresco y seco. Mantenga el
típer cerrado. No exponga este producto a exceso
de humedad. El color del producto puede variar
con el tiempo.

Consulte con un profesional de la salud calificado si este producto o si su niño tiene alguna condición especial. Este producto no es un sustituto de una dieta equilibrada y debe ser consumido como parte de una dieta variada y un estilo de vida saludable. No exceda la dosis recomendada. No consuma si el niño está enfermo.

NO CONSUMAN ESTE PRODUCTO PERSONALMENTE A CUALQUIERA DE LOS INGRESOS DE LA FAMILIA.

NO APTO PARA NIÑOS MENORES DE 1 A
ESTE PRODUCTO ESTÁ ELABORADO
CON: TAMBIÉN SE ELABORAN PRO
Y SOYA, LÁCTEOS, W

MECHO EN MÉXICO

Elaborado y Distribuido por:
Laboratorio y Red de Distribución
Vital Health S.A. de C.V.
Villa del Robledo #2, Col. Villas
Hermosillo, Sonora, C.R. 83240.
www.vitalhealthglobal.com
contacto@vitalhealthglobal.com



**SUPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE
SUERO DE LECHE, COCOA, VITAMINAS,
FRUTAS Y VERDURAS.**



GENIUS SHAKE



- Proteína
- Omega 3
- Hierro y calcio
- Multivitamínico
- Fibra prebiótica
- Cq10
- Concentrado de frutas y vegetales

SABOR CHOCOLATE

CONT. NET. 340 g

GENTIVUS SHAKE

Ficha de uso

Edad: Apto desde los 2 años.

Nutrientes:

Proteína, Omega 3, fibra prebiótica, vitaminas, antioxidantes, adaptógenos.

Beneficios:

Los ingredientes tienen beneficios que pueden promover un desarrollo y crecimiento saludable.

Momento del día:

En cualquier momento del día, excelente para alimento pre-escolar.

Tips de uso:

Combinar con agua o leche de su preferencia, versatilidad para usar en multiples recetas frías o calientes.



PASTELITO CHOCOLATE

Anexos



PASTELITO CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendra.
- ½ taza de harina de avena.
- 1 cdita de polvo para hornear sin aluminio.
- 2 scoops de malteada Genius Shake.
- 2 cdas. de cacao en polvo.
- 2 huevos.
- 1 cda. de vainilla.
- ½ taza de puré de manzana.
- ½ taza de leche de almendra.



PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente mezclar la harina de almendra con la harina de avena, el polvo para hornear, los 2 scoops de Genius Shake y las 2 cucharadas de cacao. Reserva.
2. En un bowl que te sirva para mezclar agregar los 2 huevos, la vainilla, la leche, la leche de almendra y el puré de manzana. integrar muy bien estos ingredientes y con ayuda de un globo batir por 3 min para lograr una textura más esponjosa en tu pastel.
3. Colocar la mezcla en un molde para hornear (silicona o de acero inoxidable) y hornear en freidora de aire por 15 min a 180° y en horno por 35 min a 180°.
4. Esperar a que enfríe muy bien.
5. Decorar con mermelada de frutos rojos, crema pastelera de vainilla coco (ver anexos) y frutas de tu preferencia.

¡Qué lo disfruten!

MERMELADA FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 2 dátiles sin hueso
- 4 fresas
- ¼ taza de blueberries
- 1 cucharada de chía



PROCEDIMIENTO

1. Picar los dátiles (sin hueso), las fresas y los blueberries en trozos pequeños
2. Colocar en tu estufa un sartén antiaderente pequeño a fuego bajo y una vez caliente.
3. Agregar ½ taza de agua, los dátiles y con un machacador comenzar a aplastar en todo momento.
4. Cuando los dátiles se vean suaves agregar las fresas y los blueberries y continua aplastando hasta que la fruta se deshaga fácilmente.
5. Agregar la cucharada de chía y continuar mezclando hasta formar tu mermelada. Apagar el fuego y deja enfriar un poco.
6. Colocar tu mermelada en un frasco de vidrio tupper con cierre hermético.

CHANTILLÍ CASSERO

INGREDIENTES



- ¼ de taza de yogurt natural o crema de coco sin azúcar.
- 3 cucharadas de harina de coco.
- 2 cucharadas de vainilla.

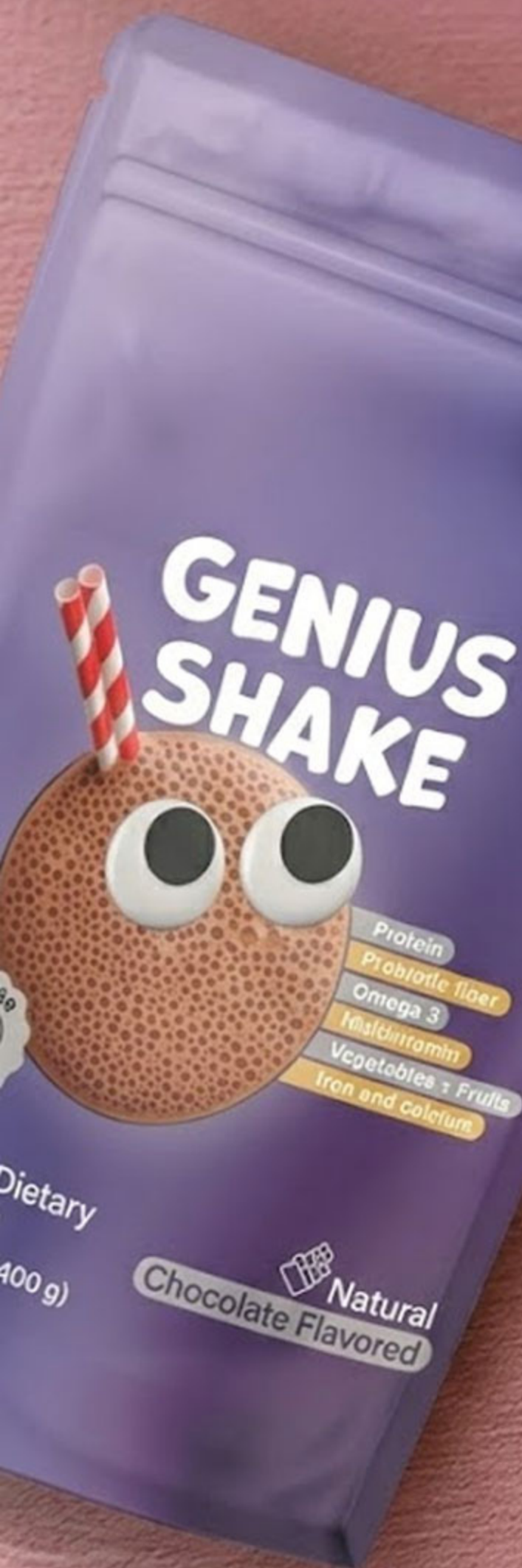
PROCEDIMIENTO

1. En un bowl agregar el yogurt natural o la crema de coco sin azúcar, las 3 cucharadas de harina de coco y la vainilla.
2. Mezcla con un tendor o mini globo batidor hasta obtener una pastita suave.
3. Refrigera por 10 min para que tome mejor forma.

Nota: decora tu pastel a tu preferencia.

¡No olvides integrar a tu peque a la preparación!

NATILLA PLATANO CHOCOLATE



NATILLA PLÁTANO CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 cucharada de crema de almendra
- 1 scoop (o la porción indicada según la edad) de Genius Shake



PROCEDIMIENTO

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcla hasta obtener una textura cremosa y uniforme.
3. Vierte la mezcla en pequeños recipientes o frascos.
4. Refrigerera durante 20 a 30 minutos, hasta que la natilla adquiera consistencia tersa.

BARRITA DÁTIL CHOCOLATE



BARRITA DÁTIL CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 4 dátiles (remojados y hechos puré para obtener una textura cremosa)
- 2 cucharadas de crema de cacahuate natural
- ½ taza de hojuelas de avena
- ¼ de taza de amaranto o quinoa pop
- 1 scoop (o la porción correspondiente) de Genius Shake



PROCEDIMIENTO

1. En un tazón, mezcla el puré de dátil con la crema de cacahuate hasta integrar por completo.
2. Agrega las hojuelas de avena, el amaranto o quinoa pop y el scoop de Genius Shake.
3. Mezcla hasta obtener una masa densa y uniforme.
4. Extiende la mezcla sobre un refractario rectangular forrado con papel encerado, presionando bien para compactar.
5. Refrigerera durante al menos 1 hora o hasta que la mezcla esté firme.
6. Desmolda y corta en barras del tamaño deseado.

MUGCAKE CON NUEZ



MUGCAKE CON NUEZ

INGREDIENTES

- 1 scoop Genius Shake
- 1 huevo
- 4 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de harina de almendra
- 1 cucharada de crema de nuez de macadamia
- 1 cucharadita de polvo para hornear



PROCEDIMIENTO

1. En una taza grande o recipiente apto para calor, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.
2. Si la mezcla se siente muy densa, añade la leche poco a poco hasta lograr una textura cremosa.
3. Cocina en freidora de aire a 160 °c durante 5 minutos, o en microondas a máxima potencia durante 3 minutos.
4. Deja enfriar ligeramente antes de servir.



SMART BIOTICS



SMARTBIOTICS

Ficha de uso

Edad: Apto desde los 2 años.

Nutrientes:

10 cepas probióticas, fibra prebiótica, 3 enzimas digestivas, Magnesio, Colina.

Beneficios:

Los ingredientes tienen beneficios que pueden equilibrar la microbiota intestinal, apoyando a la digestión, neurodesarrollo y sistema Inmunológico.

Momento del día:

De preferencia tomar por las mañanas.

Tips de uso:

Agregar en agua natural fría y disolver antes de combinar con otro ingrediente para las recetas.



RECETAS PROBIÓTICAS

**Sutil sabor a mango que
queda bien con todo**



BOWL DE DURAZNO



BOWL DE DURAZNO

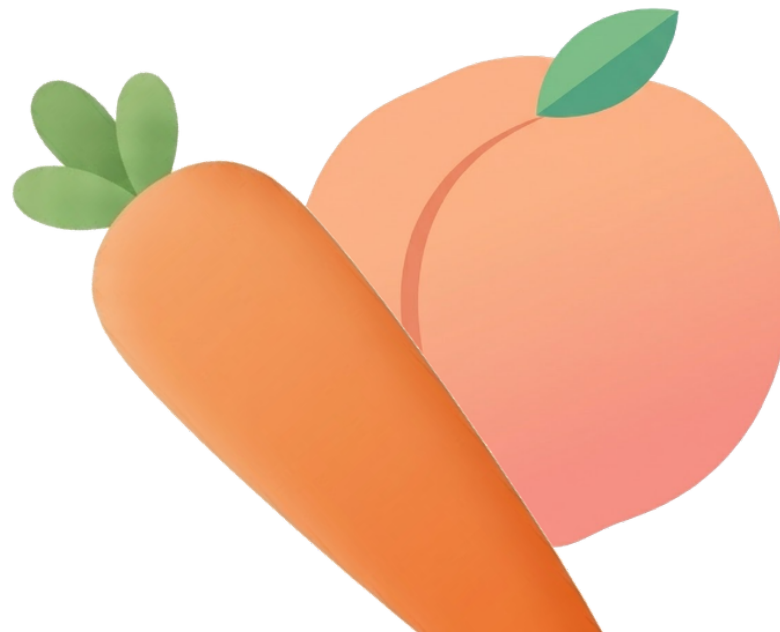
INGREDIENTES

- ½ taza de duraznos congelados
- ¼ de taza de zanahoria en trozos, congelada
- ½ taza de leche de almendras
- 1 scoop de Smartbiotics



PROCEDIMIENTO

1. Coloca los duraznos y la zanahoria congelada en la licuadora.
2. Agrega la leche de almendras y el scoop de Smartbiotics.
3. Licúa hasta obtener una textura espesa y homogénea, tipo smoothie bowl.
4. Sirve en un tazón y decora con rodajas de plátano y almendras fileteadas.



SHOT DE CARAMBOLA



SHOT DE CARAMBOLA

INGREDIENTES

- 1 carambola (también conocida como fruta estrella)
- 1 taza de agua fría
- ½ taza de hielo
- 1 scoop de Smartbiotics



PROCEDIMIENTO

1. Lava y corta la carambola en trozos, retirando las semillas si es necesario.
2. Coloca en la licuadora junto con el agua, el hielo y el scoop de Smartbiotics.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Sirve de inmediato.



SMOOTHIE MARACUYA



SMOOTHIE MARACUYA

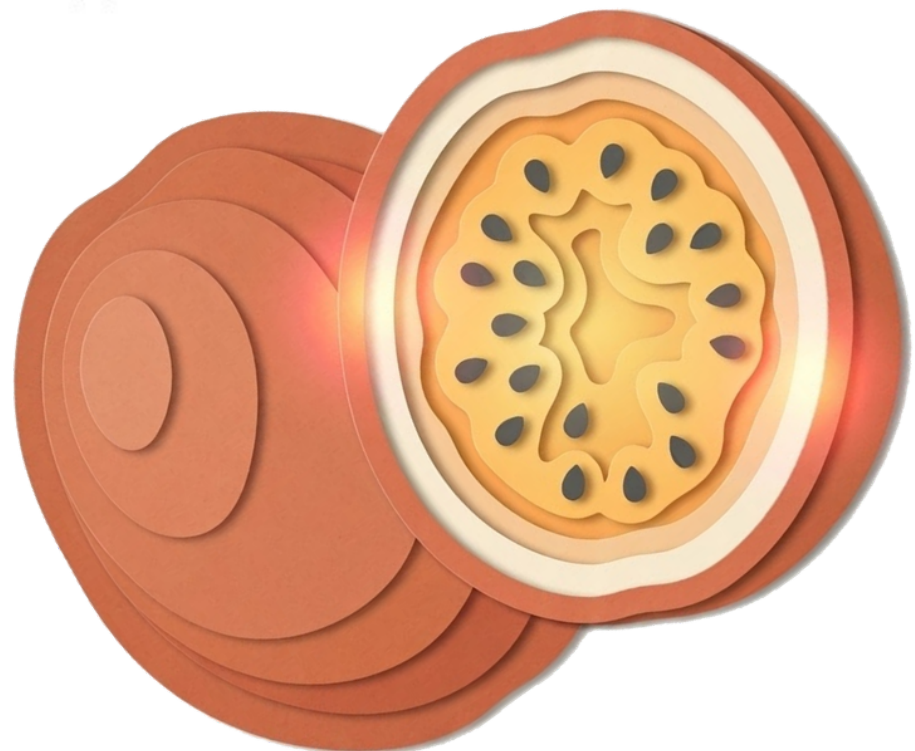
INGREDIENTES

- 1 pieza de maracuyá o ½ taza de pulpa congelada
- 1 taza de agua fría o leche de coco
- ½ taza de hielo
- 1 scoop de Smartbiotics



PROCEDIMIENTO

1. Coloca en la licuadora la pulpa o pieza de maracuyá congelada, el agua, el hielo y el scoop de Smartbiotics.
2. Licúa hasta obtener una textura tipo frappé.
3. Sirve y disfruta.



D-FENZ KIDS



D-FENZ

Ficha de uso

Edad: Apto desde los 2 años.

Nutrientes:

Vitamina , Vitamina D3, Niacina, Treonato de Magnesio, Zinc, Tetrahidrocurucumina.

Beneficios:

Los ingredientes tienen beneficios para modular el sistema inmunológico y antioxidación.

Momento del día:

En cualquier tiempo de comida, para favorecer calidad de sueño, se recomienda por las noches.

Tips de uso:

Agregar en agua natural y disolver antes de combinar con otro ingrediente para las recetas.



RECETAS ESCUDO

**El toque de limón que a
los peques les encanta**



SMOOTHIE GUAYABA



SMOOTHIE GUAYABA

INGREDIENTES

- 1 taza de guayaba (sin semillas)
- 1 taza de agua fría
- ½ taza de hielo
- 1 scoop de d-fence kids
- 1 cucharadita de semillas de hemp



PROCEDIMIENTO

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave y ligera.

Tip: puedes decorar con una rodajita de guayaba o servir en vaso con popote divertido para los peques.





**GELATINA
KIWI-COCO**

GELATINA KIWI-COCO

INGREDIENTES

- 1 kiwi maduro
- 1 sobre de grenetina (7 g)
- ½ taza de leche de coco
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 scoop de D-fenz kids



PROCEDIMIENTO

1. Hidrata la grenetina siguiendo las instrucciones del empaque.
2. Licúa el kiwi junto con la leche de coco, el coco rallado y el scoop de D-Fenz kids hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Añade la grenetina ya hidratada y mezcla ligeramente para integrarla.
4. Cierte la preparación en capacillos o moldes pequeños.
5. Refrigera por al menos dos horas o durante toda la noche hasta que cuajen por completo.



**PAY DE
MANDARINA**

PAY DE MANDARINA

INGREDIENTES

- ¼ de taza de quinoa pop
- 2 cucharadas de crema de almendra
- 1 mandarina
- ½ taza de yoyurt
- 1 sobre de grenetina (7 g)
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- 1 scoop de D-fenz kids



PROCEDIMIENTO

1. Mezcla la quinoa pop con la crema de almendra hasta obtener una textura pegajosa y moldeable.
2. Coloca esta mezcla en la base de moldes pequeños o capacillos, presionando ligeramente para formar la base.
3. Refrigera durante unos minutos hasta que se sienta firme.
4. Hidrata la grenetina siguiendo las instrucciones del empaque.
5. Licúa la mandarina con el yogurt, las almendras fileteadas y el scoop de D-Fenz kids hasta obtener una mezcla uniforme.
6. Agrega la grenetina hidratada y mezcla suavemente para integrarla.
7. Vierte la mezcla sobre la base ya firme y refrigera durante al menos dos horas o toda la noche.
8. Desmolda con cuidado y decora con gajos de mandarina.



Gracias por confiar en **Einstein Kids**, una línea creada con ciencia, sensibilidad y propósito, para **seguir construyendo infancias más fuertes, alegres y llenas de posibilidades.**

Soy **Cynthia Calva -Nutrióloga Materno Infantil** y me encantó preparar este recetario lleno de amor y nutrición.

Este material fue creado con fines informativos y educativos. Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución, venta o uso con fines comerciales sin la autorización expresa de los autores.

Las recetas e información aquí compartidas no sustituyen la orientación médica o nutricional personalizada. El contenido está diseñado como apoyo para familias interesadas en fortalecer la nutrición y el desarrollo infantil de manera práctica y consciente.