

## Recetas de purés con alto contenido de fibra

### **Mezcla de frutas**      **Se obtienen 28 cucharadas**

1/3 de taza de uvas pasas	1/2 manzana con cáscara
6 ciruelas	2 cucharadas de jugo de ciruela
1/2 naranja pelada	2 cucharadas de jugo de naranja

Pasar todos los ingredientes por la licuadora durante 2 minutos. Refrigerar. Servir hasta 1 o 2 cucharadas por día. (1 cucharada = 0.6 g de fibra).

### **Fruitlax**      **Se obtienen unas 3 tazas**

Laxante natural de frutas que puede usarse en lugar de tostada con mermelada o panecillos, o servirse como fruta en compota.

1/2 taza de ciruelas sin carozo	1/2 taza de dátiles
1/2 taza de higos	3/4 de taza de néctar de ciruela
3/4 de taza de uvas pasas	

Poner en remojo los dátiles y el néctar de ciruela hasta que estén blandos. Licuar. Añadir el resto de los ingredientes y licuarlos. **Para los niños pequeños, asegúrese de pisar todos los ingredientes.** Para los niños mayores, se puede dejar con trozos de buen tamaño. (1 cucharada = 44 calorías, 1 g de fibra).

### **Pudín de energía**      **Se obtienen 4 1/2 tazas**

1 1/2 taza de ciruelas cocidas	1/2 taza de cereal All Bran
1 taza de puré de manzana	1 1/2 taza de jugo de ciruela

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave. Refrigerar hasta que se use. (2 cucharadas = 0.8 g de fibra)

### **Batidillo de ciruela**      **Se obtienen unas 4 1/2 tazas**

12 oz de ciruelas deshidratadas (sin carozo)	12 oz de piña enlatada con jugo
12 oz de damascos deshidratados	

Dejar en remojo las ciruelas y los damascos en 1 cuarto de galón de agua. Cuando estén blandos, licuar hasta que quede suave. Añadir la piña con jugo y volver a licuar. Añadir jugo adicional hasta obtener la consistencia deseada. Refrigerar. Queda bien con yogur. (2 cucharadas = 1 g de fibra).

### **Batido de ciruela**

Licuar las ciruelas en compota hasta obtener un puré. Mezclar las ciruelas pisadas con una cantidad suficiente de Cool Whip para obtener un postre esponjoso. (2 cucharadas = 1.2 g de fibra).

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, al personal de enfermería o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**