

WK Kellogg Co

Aproveche al máximo SU CEREAL



Recetas nutritivas para el desayuno y más

Aproveche al máximo SU CEREA

El cereal tiene su hogar en el centro de la mesa del desayuno. Pero con un poco de inspiración, puede convertirse en su opción favorita a lo largo del día, nutriéndolo a usted y a su familia con vitaminas y minerales esenciales, mientras ayuda a desarrollar patrones de alimentación saludables con el tiempo. Con su bienestar en mente, las recetas de este libro le brindan formas creativas de deleitar el paladar de su familia y aprovechar al máximo su cereal.

**Las recetas incluyen cereales aprobados por WIC de Kellogg's®. Consulte con su oficina local de WIC sobre las marcas y variedades específicas disponibles en su área.*



Bocaditos del Suroeste de Huevo con Vegetales y Kellogg's Corn Flakes®



RINDE
12 PORCIONES



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**
15 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
29 MINUTOS

INGREDIENTES

3-1/2 tazas de cereal Kellogg's Corn Flakes®, triturado

2 cucharadas de mantequilla sin sal o margarina, derretida

4 huevos grandes

1/4 taza de leche

1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

1/2 taza de queso Colby-Jack, rallado

1/2 taza de pimientos y cebollas congelados, picados

Salsa preparada (opcional)

DIRECCIONES

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe generosamente un molde para doce panecillos de 2-1/2 pulgadas con aceite en aerosol.

2. En un tazón mediano, mezcle el cereal triturado KELLOGG'S CORN FLAKES® y la mantequilla. Divida la mezcla de migas uniformemente en los moldes para panecillos. Con una cuchara pequeña, presione ligeramente la mezcla de migas contra el fondo y hacia los lados de las tazas del molde.

3. En un segundo tazón mediano, bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta hasta que se mezclen. Agrega el queso, los pimientos y las cebollas; mezclar bien. Con una cuchara, divide la mezcla uniformemente en las tazas del molde para panecillos.

4. Hornee a 350°F durante 13 a 14 minutos o hasta que los centros estén listos. Enfriar en el molde sobre una rejilla de alambre durante 5 minutos. Afloje los bocaditos de huevo de los lados del molde para panecillos con un cuchillo delgado. Retire del molde. Sirva con salsa, si lo desea.

CONSEJOS Y TRUCOS

Esta receta se puede hacer en un molde para mini panecillos. Reduzca el tiempo de horneado de 12 a 13 minutos. Rinde 24 mini bocaditos de huevo.



Panecillos de Maíz con Piña Dulce y Kellogg's Corn Flakes® Crunch

 **RINDE**
8

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN**
15 MINUTOS

 **TIEMPO TOTAL**
30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 tazas** de cereal Kellogg's Corn Flakes®
- 1 paquete (7.5 a 8.5 onzas)** de mezcla para panecillos de maíz
- 1 envase tamaño merienda (4 onzas)** de trocitos de piña en jugo 100 % natural, sin escurrir
- 1/3 taza** de yogur sin sabor de leche entera
- 1** huevo grande

DIRECCIONES

- Caliente el horno a 400°F. Cubra las tazas del molde para ocho panecillos de 2-1/2 pulgadas con papel para hornear o rocíe las tazas del molde generosamente con aceite en aerosol.
- En un tazón mediano, triture el cereal **KELLOGG'S CORN FLAKES®** hasta que tenga el tamaño de guisantes. Retire 1/4 taza y reserve para cubrir los panecillos antes de hornear.
- Agregue la mezcla para panecillos, la piña con jugo, el yogur y el huevo al tazón con el cereal triturado. Revuelva hasta que se mezclen. Divida la mezcla uniformemente en el molde para panecillos preparado. Espolvorea la parte superior uniformemente con el cereal triturado que reservaste.
- Hornee a 400°F durante 15 a 16 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y al insertar un palillo de madera en el centro de uno o dos panecillos salga limpio. Enfriar en el molde sobre una rejilla de alambre durante 5 minutos. Retire los panecillos del molde a la rejilla.

CONSEJOS Y TRUCOS

Si la piña no está disponible en el envase tamaño para meriendas, sustitúyalo por 1/3 taza de trocitos de piña en lata más 3 cucharadas de jugo.



CONSEJOS Y TRUCOS

Siempre enfríe las bandejas para hornear antes de hornear más galletas. Una bandeja para hornear caliente derretirá la masa y los bordes de las galletas se pueden quemar o las galletas pueden perder su forma.



Galletas de Desayuno Rice Krispies® con Manzana y Crema de Maní



INGREDIENTES

- 1 taza** de crema de maní cremosa
- 1/2 taza** de azúcar morena clara, comprimida
- 2** huevos grandes
- 1/4 taza** de puré de manzana sin azúcar
- 1 taza** de harina
- 1 cucharadita** de bicarbonato de sodio
- 3 tazas** de cereal Kellogg's® Rice Krispies®
- 1/2 taza** de pasas

DIRECCIONES

- Caliente el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino o rocíe ligeramente con aceite en aerosol.
- En un tazón grande, bata la crema de maní y la azúcar morena con una batidora eléctrica durante 30 segundos. Agrega los huevos y el puré de manzana; batir hasta que quede suave. Agrega la harina y el bicarbonato de sodio; bate hasta que se incorpore la harina y no queden rayas blancas. Agrega el cereal **KELLOGG'S® RICE KRISPIES®** y las pasas; mezcle a baja velocidad para combinar.
- Forme con la masa bolas del tamaño de una pelota de golf (aproximadamente 1/4 de taza cada una). Coloque a 2 pulgadas de distancia en bandejas para hornear forradas con papel pergamino. Presione las bolas ligeramente para aplanarlas un poco.
- Hornee a 350°F durante 10 a 12 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse. Deje enfriar en las bandejas para hornear sobre rejillas de alambre de 1 a 2 minutos para que se endurezcan un poco. Transfiera a las rejillas; enfriar completamente. Almacenar en recipiente hermético.



Bocaditos sin Hornear Rice Krispies® con Crema de Maní y Banana



RINDE
20



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**
20 MINUTOS



**TIEMPO DE
ENFRIAMIENTO**
1 HORA 30 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
1 HORA 50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1/2 taza** de crema de maní cremosa
- 1** banana maduro pequeño, en rodajas (alrededor de 3/4 taza)
- 1/4 cucharadita** de canela molida
- 1/4 cucharadita** de extracto de vainilla
- 1/2 taza** de trocitos de chocolate negro o semidulce
- 2 tazas** de cereal Kellogg's® Rice Krispies®
- 1/3 taza** de arándanos secos

DIRECCIONES

1. En un tazón mediano, coloque la crema de maní, la banana, la canela y la vainilla. Con un tenedor, triture el banano y mezcle los ingredientes hasta que quede suave.
2. En un tazón pequeño apto para microondas, caliente en el microondas los trocitos de chocolate hasta que se derritan por completo, revolviendo cada 30 segundos. Incorpore el chocolate en la mezcla de crema de maní hasta que se mezcle.
3. Agrega el cereal **KELLOGG'S® RICE KRISPIES®** y los arándanos. Mezcle suavemente hasta que esté bien combinado. Cubra con una envoltura de plástico y refrigere por lo menos 30 minutos.
4. Saque la mezcla en porciones de 1 cucharada y colóquela en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Usando sus manos, forme bocaditos redondos. Coloque los bocaditos en una sola capa (no uno sobre otro) en un recipiente hermético para almacenar alimentos; congelar durante 1 hora hasta que estén firmes.



CONSEJOS Y TRUCOS

- » Esta receta se puede hacer con otros cereales de Kellogg's®. Sustituya el cereal Kellogg's® Rice Krispies® por 2 tazas de cereal Kashi® Warm Cinnamon Organic Oat o 2-1/2 tazas de cereal Kellogg's® Corn Flakes® o cereal Kellogg's® Special K®.
- » Los bocadillos se pueden almacenar en el congelador en un recipiente hermético y se pueden comer directamente del congelador.



Mezcla Crispix® de Chocolate S'mores

 **RINDE**
4-1/2 TAZAS

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN**
10 MINUTOS

 **TIEMPO TOTAL**
15 MINUTOS

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla o margarina

1 cucharada de canela molida

1 cucharada de almíbar de arce (maple syrup) para panqueques

3 tazas de cereal Kellogg's® Crispix®

1 taza de mini malvaviscos

1/3 taza de trocitos de chocolate semidulce

DIRECCIONES

1. En un tazón grande apto para microondas, derrita la mantequilla a temperatura alta, de 15 a 30 segundos. Agregue la canela y el almíbar.

2. Agregue el cereal KELLOGG'S® CRISPIX®. Mezcle para cubrir uniformemente. Caliente en el Microondas a temperatura alta por 1-1/2 minutos. Revolviendo cada 30 segundos. Extienda la mezcla sobre un pedazo grande de papel encerado; dejar enfriar 5 minutos. Regrese la mezcla fría al tazón.

3. Agregue los malvaviscos y los trocitos de chocolate. Mezcle para combinar. Almacenar en recipiente hermético.

CONSEJOS Y TRUCOS

¿Tiene poco tiempo o ingredientes? Ya sea que desee una merienda salada o algo más dulce, es fácil crear su propia mezcla única arrojando icereal KELLOGG'S® CRISPIX® con cualquier combinación de pretzels, nueces, mini galletas saladas, dulces de chocolate y/o frutas secas para adaptarse a su estado de ánimo?



Mezcla Crispix® con Sabor a Tacos de Queso

 **RINDE**
7 TAZAS

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN**
10 MINUTOS

 **TIEMPO TOTAL**
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas** de mantequilla sin sal o margarina
- 1 cucharada** de mezcla de condimentos para tacos
- 3 tazas** de cereal Kellogg's® Crispix®
- 2 tazas** de galletas saladas de merienda Kellogg's® Cheez-It® Original
- 2 tazas** de palitos de pretzel pequeños

DIRECCIONES

1. En un tazón grande apto para microondas, derrita la mantequilla a temperatura alta, de 15 a 30 segundos. Agregue el condimento para tacos.
2. Agrega el cereal KELLOGG'S® CRISPIX®. Mezcle para cubrir uniformemente. Caliente en el microondas a temperatura alta durante 1-1/2 minutos, revolviendo cada 30 segundos. Extender sobre papel encerado; dejar enfriar 5 minutos. Regrese la mezcla fría al tazón.
3. Agrega las galletas saladas de merienda KELLOGG'S® CHEEZ-IT® ORIGINAL y los palitos de pretzel. Mezcle para combinar. Almacenar en recipiente hermético.





Mezcla Crispix® de Arándanos, Almíbar de Arce y Canela



RINDE
5-1/2 TAZAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
10 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas** de mantequilla o margarina
- 1 cucharada** de almíbar de arce (maple syrup) para panqueques
- 2 cucharaditas** de canela molida
- 3 tazas** de cereal Kellogg's® Crispix®
- 2 tazas** de mini pretzels
- 1/2 taza** de arándanos secos o pasas secas
- 1/2 taza** de semillas de calabaza sin sal (pepitas)

DIRECCIONES

- 1.** En un envase grande apto para microondas, derrita la mantequilla a temperatura alta, de 15 a 30 segundos. Agregue el almíbar para panqueques y la canela.
- 2.** Agrega el cereal KELLOGG'S® CRISPIX®. Mezcle para cubrir uniformemente. Caliente en el microondas a temperatura alta de 1-1/2 a 2 minutos, revolviendo cada 30 segundos. Extender sobre un pedazo grande de papel encerado; dejar enfriar 5 minutos. Regrese la mezcla fría al tazón.
- 3.** Agregue pretzels, arándanos y semillas de calabaza. Mezcle para combinar. Almacenar en recipiente hermético.



Copas de Yogurt Kashi® Tropical Heladas



RINDE
6



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 MINUTOS



TIEMPO DE CONGELACIÓN
2 HORAS



TIEMPO TOTAL
2 HORAS 20 MINUTOS

INGREDIENTES

3/4 taza de cereal Kashi® Warm Cinnamon Organic Oat Cereal

1-1/2 tazas de yogur sin sabor de leche entera

1 cucharada de miel

1/4 taza de mango enlatado cortado en cubitos, bien escurrido

1/4 taza de trocitos de piña enlatada, bien escurrida

2 cucharadas de almendras rebanadas

DIRECCIONES

1. Cubra un molde para doce panecillos de 2-1/2 pulgadas con coberturas para hornear de papel. Coloque suficiente KASHI® WARM CINNAMON ORGANIC OAT CEREAL en cada taza para cubrir el fondo. Reserve el cereal restante.

2. En un tazón mediano, mezcle bien el yogur y la miel. Incorpore el mango, la piña y las almendras. Divida la mezcla de yogur de manera uniforme en el molde. Cubra con el cereal reservado. Cubra con papel de aluminio. Congelar durante al menos dos horas.

3. Para servir, deje que las piezas en las tazas se descongelen de 5 a 7 minutos antes de retirarlas del molde para panecillos. Para un almacenamiento más prolongado, transfiera las piezas en las tazas al un recipiente hermético para congelador.





CONSEJOS Y TRUCOS

» En un apuro, omita las coberturas y simplemente vierta el batido en un envase para llevar.

» Cuando haga batidos, coloque el líquido primero y los ingredientes más pesados al final, para que tengas menos que raspar en los lados de la batidora.

» Special K® se puede sustituir con cereal Kashi® Warm Cinnamon o Honey Toasted Organic Oat.



Bol de Batido de Bayas Special K®



RINDE
1 PORCIÓN



TIEMPO DE PREPARACIÓN
10 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
10 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur sin sabor de leche entera
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de cereal Kellogg's® Special K® Original
- 1/2 plátano maduro grande
- 1/2 taza de bayas mixtas congeladas (fresas, arándanos)

COBERTURAS

- 1/2 mango fresco sin cáscara cortado en rodajas o 1/2 taza de mango enlatado cortado en cubitos
- 1/3 taza de cereal Kellogg's® Special K® Original
- 2 fresas, rebanadas
- 1 cucharada de semillas de calabaza sin sal (pepitas)

DIRECCIONES

1. En el vaso de la licuadora añada el yogur, el jugo de naranja, 1/2 taza de cereal KELLOGG'S® SPECIAL K® ORIGINAL, el plátano y las bayas congeladas, en ese orden. Cubra y mezcle a velocidad alta durante 30 segundos o hasta que quede suave, deteniéndose según sea necesario para remover y raspar los lados de la batidora.
2. Vierta en un tazón de cereal grande. ¡Agregue las coberturas y disfrute!



Parfait de Yogur con Fresas y Cereal Frosted Mini-Wheats®



 **RINDE**
1 PORCIÓN

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN**
5 MINUTOS

 **TIEMPO TOTAL**
5 MINUTOS

INGREDIENTES

3/4 taza de yogur sin sabor de leche entera

1 cucharada de miel

3/4 taza de cereal Kellogg's® Frosted Mini-Wheats®, ligeramente triturado

1/2 taza de fresas frescas o congeladas en rebanadas

DIRECCIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la miel.

2. En un envase de vidrio grande, añada 1/4 taza de cereal KELLOGG'S® FROSTED MINI-WHEATS® triturado, 1/3 de las fresas y 1/4 taza de la mezcla de yogur. Repita las capas una vez. Luego adorna con el resto del cereal KELLOGG'S® FROSTED MINI-WHEATS® y las fresas.





¿Deseas más información?

Encuentre estas recetas y otras ideas inspiradoras visitando

wkellogg.com/wic

ebtshopper.com

WK Kellogg Co

®, TM, © 2024 WK Kellogg Co.