

Recetas

FORMULA EN BASE DE LECHE

- 2 tazas de leche no pasteurizada o de leche pasteurizada orgánica
- $\frac{1}{4}$ de taza de suero hecho en casa
- 4 cucharaditas de lactosa
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bifodobacterium infantis
- 2 cucharaditas de crema de buena calidad
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de bacalao
- 1 cucharada de aceite de maravilla no refinada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de gelatina
- 1 taza $\frac{7}{8}$ de agua filtrada
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de acerola

Adhiera la gelatina al agua y caliéntela hasta que se disuelva la gelatina, ponga todos los ingredientes en una juguera y mézclelo bien, transfíralo a un contenedor de vidrio o metal bien limpio y mézclelo bien, para servir ponga 6 a 8 onzas en una mamadera y entíbiela a baño maría.

FORMULA EN BASE DE CARNE

- 3 tazas $\frac{3}{4}$ de caldo de pollo o de carne hecho en casa
- 2 onzas de hígado orgánico cortado en pequeños pedazos
- 5 cucharadas de lactosa
- 1 cucharada de bifodobacterium infantis
- $\frac{1}{4}$ de taza de suero hecho en casa
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de hígado de bacalao
- 1 cucharada de aceite de maravilla no refinado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- $\frac{1}{4}$ de cucharada de polvo de acerola

Hervir a fuego lento el hígado en escaldo hasta que se cocine, lícuelo usando una juguera, cuando el caldo de hígado se enfríe, agregue los demás ingredientes y revuelva, para servir revuelva bien y coloque 6 a 8 onzas en una mamadera calentada a baño maría

FORMULA COMERCIAL FORTIFICADA

- 1 taza de leche en polvo baja en hierro (Mead Johnson)
- 29 onzas de agua filtrada
- 1 yema de huevo orgánico cocida en 3 minutos
- 1 cucharada de aceite de bacalao

Ponga todos los ingredientes en una juguera y mezcle bien, ponga 6 a 8 onzas en una mamadera calentada a baño maría.

TE DIGESTIVO PARA GUAGUAS

- 2 tazas de hojas frescas de anís
- 2 tazas de hojas frescas de menta
- 1,8 L de agua filtrada

Hierva el agua con las hojas y déjelas remojando hasta que el agua enfríe, cuélela y dele alrededor de 4 onzas por vez

YEMA DE HUEVO PARA LA GUAGUA

- 1 huevo orgánico con una pizca de sal
- ½ cucharada de ralladura de hígado crudo congelado

Hierva el huevo por 3 minutos póngalo en un bowl y pele la cáscara, remueva la clara y descártela, la yema debe estar tibia y suave, agregue sal, si ud quiere agregar hígado.