



101

PURÉS Y PAPILLAS PARA TU BEBÉ

Recetas caseras, fáciles y nutritivas

PURÉS DE VERDURAS

- 001 Primer puré de patata, a partir de 6 meses · 9
- 002 Puré fácil de zanahoria · 11
- 003 Puré fácil de puerro y patata · 13
- 004 Calabacín y boniato · 15
- 005 Brócoli y guisantes · 17
- 006 Calabaza con coliflor · 19
- 007 Garbanzos con verduras · 21
- 008 Frijoles · 23
- 009 Alubias blancas · 25
- 010 Brócoli con calabaza · 27
- 011 Zanahoria y tomate · 29
- 012 Judías verdes y calabacín · 31
- 013 Calabaza y calabacín · 33
- 014 Calabaza y patata · 35
- 015 Gazpacho suave · 37
- 016 Calabacín y patata · 39
- 017 Calabacín y zanahoria · 41
- 018 Coliflor y calabacín · 43
- 019 Judías verdes y tomate · 45
- 020 Brócoli y zanahoria · 47
- 021 Lentejas, rico en hierro y fibra · 49
- 022 Puré con judías verdes · 51
- 023 Zanahoria y repollo · 53
- 024 Verduras con cebada · 55
- 025 Boniato y leche · 57
- 026 Berenjena y garbanzos · 59
- 027 Brócoli y patata súper fácil · 61
- 028 Berenjena y calabacín · 63
- 029 Zanahoria con cúrcuma · 65
- 030 Zanahoria y patata · 67
- 031 Champiñones o setas · 69
- 032 Verduras con aguacate · 71
- 033 Lombarda y manzana · 73
- 034 Calabaza y maíz · 75
- 035 Espinacas y patata · 77
- 036 Lentejas rojas con calabaza · 79
- 037 Guisantes y patata · 81
- 038 Verduras y lenteja roja · 83
- 039 Calabaza con manzana · 85

PURÉS CON PROTEÍNA

- 040 Pollo y verduras · 89
- 041 Arroz, patata y pollo · 91
- 042 Verduras con merluza · 93
- 043 Patata y pimienta con pollo · 95
- 044 Guisantes con jamón cocido · 97
- 045 Arroz con merluza · 99
- 046 Patata con pollo · 101
- 047 Calabacín y ternera · 103
- 048 Brócoli con pollo · 105
- 049 Calabaza con pollo · 107
- 050 Verduras con yema de huevo · 109
- 051 Verduras con lenguado · 111
- 052 Zanahoria y bacalao fresco · 113
- 053 Patata con yema de huevo · 115
- 054 Puré suave de patatas con rape · 117
- 055 Arroz con pollo y verduras · 119
- 056 Acelgas con pavo · 121
- 057 Pollo con guisantes y zanahorias · 123
- 058 Calabacín con pescado · 125
- 059 Zanahorias con arroz y jamón · 127
- 060 Pollo con calabacín, zanahoria y patata · 129
- 061 Verduras y conejo · 131
- 062 Pasta y verduras con pescado · 133
- 063 Ternera con verduras · 135
- 064 Res, rica en hierro · 137

PAPILLAS DE FRUTAS

- 065 Compota de manzana · 141
- 066 Compota de pera · 143
- 067 Plátano casera · 145
- 068 Frutas casera · 147
- 069 Plátano y manzana · 149
- 070 Plátano y arándanos · 151
- 071 Kiwi y plátano · 153
- 072 Mango y plátano · 155
- 073 Melón, para refrescar e hidratar · 157
- 074 Manzana, uva y mandarina · 159
- 075 Manzana y piña · 161
- 076 Plátano con zumo de naranja · 163
- 077 Plátano y aguacate · 165
- 078 Plátano y mantequilla de cacahuete · 167
- 079 Chía y plátano · 169
- 080 Coliflor y pera · 171
- 081 Remolacha y manzana · 173
- 082 Manzana y zanahoria · 175
- 083 Fruta con galletas · 177
- 084 Frutas con yogur y galletas · 179
- 085 Plátano y galletas · 181
- 086 Mousse de aguacate y cacao · 183
- 087 Manzana y ciruela contra el estreñimiento del bebé · 185

PAPILLAS DE CEREALES

- 088 Arroz fácil · 189
- 089 Avena · 191
- 090 Maicena · 193
- 091 Papilla casera de cereales rápida y fácil · 195
- 092 Arroz y zanahoria · 197
- 093 Arroz integral con plátano horneado · 199
- 094 Gachas de arroz y calabaza · 201
- 095 Crema de arroz con kiwi · 203
- 096 Gachas de avena y manzana · 205
- 097 Quinoa y leche · 207
- 098 Sémola con leche · 209
- 099 Pan integral de masa madre · 211
- 100 Harina de trigo tostada · 213
- 101 Papilla casera de galletas y leche · 215

BIENVENIDOS

a esta deliciosa travesía

La aventura de ser padres está llena de primeras veces, y pocas son tan especiales como la primera cucharada. Ese instante en que tu bebé prueba su primer puré, abre los ojos como platos, frunce el ceño, saca la lengua... y pide más. Es el comienzo de una etapa preciosa: la de descubrir el mundo a través de los sabores. Cada puré de calabaza, cada papilla de plátano, cada crema de verduras es un momento compartido, una sonrisa manchada, un recuerdo que quedará para siempre.

Pero junto con esa magia llegan también las dudas. ¿Con qué verdura empiezo? ¿Cuándo puedo añadir la fruta, el pollo, el pescado? ¿Qué textura necesita a los seis meses y cuál a los nueve? Es completamente natural que mamás y papás os hagáis estas y muchas otras preguntas. Al fin y al cabo, queremos tener la seguridad de que cada comida les ayuda a crecer sanos y fuertes.

Con este libro queremos ser un apoyo más. En sus páginas hemos reunido 101 recetas de purés y papillas caseras, probadas en cocinas de verdad y organizadas para acompañarte paso a paso: desde los primeros purés de un solo ingrediente hasta los platos más completos con proteína, pasando por las papillas de frutas y de cereales que tanto gustan a los peques.

Invitamos a mamás, papás y cuidadores a sumergirse en estas páginas, a mancharlas de puré y a marcar las recetas favoritas. Con estos purés y papillas, esperamos que cada comida sea una pequeña celebración de salud, crecimiento y felicidad compartida.

¡Buen provecho!



LA COMIDA CASERA ES LA MEJOR PARA TU BEBÉ

Comprar potitos es cómodo, y muchas marcas presumen de ser ecológicas, sin azúcar o con superalimentos. Entonces, ¿por qué molestarse en cocinar? Nosotros empezamos por el simple placer de cocinar para nuestro peque, pero pronto descubrimos que la comida casera tiene ventajas de peso.

1 SABE MEJOR

Entre un plato precocinado y uno hecho en casa con ingredientes frescos y de temporada, tú ya sabes cuál eliges. Para tu bebé es igual. Los potitos se someten a altísimas temperaturas para poder conservarse meses a temperatura ambiente, y ese proceso se lleva por delante buena parte del sabor y el aroma.

2 ES MÁS NUTRITIVA

La esterilización industrial destruye parte de las vitaminas. Cocinando en casa conservas mucho mejor los nutrientes, y además puedes adaptarte a lo que tu bebé necesita en cada momento: una compota rica en vitamina C si le notas cansado, un poco de carne o legumbre si el pediatra recomienda más hierro, una ciruela pasa en el puré si anda estreñido.

3 CONTROLAS LA TEXTURA

Puedes empezar con purés muy finos y cremosos y, poco a poco, dejarlos más gruesos o con trocitos según tu bebé vaya aprendiendo a masticar. Adaptar la textura a su ritmo le ayuda a hacer más fácil la transición a los sólidos, y descubrir nuevas texturas es tan importante como descubrir nuevos sabores.

4 AHORRAS DINERO

Haz cuentas: un potito ronda el euro, y los ecológicos pueden costar más del doble. Con lo que cuestan dos potitos de plátano ecológico compras un kilo de plátanos y preparas el equivalente a siete.

5 LE ENSEÑAS A COMER BIEN

Cuando tu bebé te ve cocinar, aprende. Reconoce la zanahoria antes de que sea puré, huele, escucha, observa. Con el tiempo querrá ayudarte a remover, mezclar o servir. Así se acostumbra al placer de la cocina y a una dieta equilibrada.

7 CONSEJOS CLAVE

para hacer purés y papillas para bebés

1

SIN SAL, SIN AZÚCAR Y SIN MIEL ANTES DEL AÑO

Sus riñones aún no toleran la sal, el azúcar acostumbra a sabores dulces y la miel puede contener esporas de *Clostridium botulinum*.

2

COCINA CON LO QUE TIENES CERCA

Ingredientes de temporada, de tu región y de la cocina de toda la vida en tu familia.

3

CUECE CON EL AGUA JUSTA

Cubre las verduras sin ahogarlas. Muchas vitaminas se quedan en el agua de cocción: cuanta menos uses, más nutrientes conservas.

4

AÑADE UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Siempre en crudo, justo antes de servir. Sus grasas saludables son clave para el desarrollo del cerebro del bebé.

5

SÍRVELO TEMPLADO Y COMPRUEBA LA TEMPERATURA

Sobre todo si recalientas en microondas, donde el puré se calienta de forma desigual.

6

CONSERVA BIEN: DOS DÍAS EN NEVERA, UN MES EN CONGELADOR

Deja enfriar, guarda en recipientes herméticos o cubiteras en raciones individuales y anota la fecha. Descongela siempre en la nevera.

7

ADAPTA LAS CANTIDADES A TU BEBÉ

Al principio comerá dos o tres cucharadas. No prepares raciones de adulto: cocina lo justo y, si sobra, congela en porciones pequeñas.

purés de



VERDURAS



Purés de verduras

PRIMER PURÉ DE PATATA PARA BEBÉS, A PARTIR DE 6 MESES

La patata es uno de los primeros alimentos que se incorporan a la dieta cuando el bebé empieza a tomar sólidos. Su sabor suave, alta tolerancia y fácil digestión hace que este sea uno de los purés favoritos de las madres al empezar la alimentación complementaria. Además el puré de patata aporta grandes dosis de energía en forma de hidratos indicados para el desarrollo del peque. Aprende cómo cocinar este rico puré, uno de los más fáciles y sabrosos que puedes hacer.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una patata mediana

30 ml de leche materna
o de fórmula

Aceite de oliva virgen

- 01 Lava bien la patata y córtala en trozos sin pelarla.
- 02 Pon los trozos en un cazo y añade agua sólo hasta que queden cubiertos. Coloca el cazo en el fuego y que cueza durante 20 minutos a fuego medio o hasta que esté blandita. Vigila de vez en cuando para asegurarte que no se quedan sin agua.
- 03 Una vez cocida la patata sácala del agua, échala en el vaso de la batidora y tritura bien. Añade la leche poco a poco hasta lograr una textura suave.
- 04 Sirve el puré en un cuenco, echa un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Deja enfriar el puré hasta que esté templado antes de servirlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En casa nos gusta dejar la piel de la patata porque es rica en vitamina C, B, hierro, potasio y fibra. Pero si sólo tienes patatas de piel gruesa o tu bebé no tolera encontrar trocitos es mejor que la peles antes de cocer.
- Para conseguir un puré con textura más gruesa machaca la patata cocida con un tenedor en lugar de triturlarla.
- Para cocer las hortalizas sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas. Así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Compra una variedad de patatas para cocer con piel fina. Si en la región en la que vives hay muchas variedades de patata (Galicia, Canarias, Francia, Perú, Ecuador, etc) puedes ir probando diferentes tipos hasta que encuentres la que prefiere tu bebé.
- En lugar de leche puedes usar el agua de la cocción o caldo de verduras sin sal.



Purés de verduras

PURÉ FÁCIL DE ZANAHORIA PARA BEBÉS

La zanahoria es uno de los primeros alimentos que se incorporan a la dieta cuando empieza la alimentación complementaria. Su sabor dulce y el intenso color naranja que proporciona hace que este sea uno de los purés favoritos de cualquier bebé. Además el puré de zanahorias es un alimento rico y muy saludable, aporta grandes dosis de vitaminas y minerales indicados para el desarrollo del peque. Aprende cómo cocinar este rico puré, uno de los más fáciles y sabrosos que puedes hacer.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

210g de zanahorias

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Lava, pela, enjuaga y corta la zanahoria en tres o cuatro trozos.
- 02 Calienta un poco de agua en un cazo y cuando esté hirviendo echa los trozos de zanahoria.
- 03 Cuécelas durante unos 15 minutos o hasta que las pinches con un cuchillo y las notes blanditas. Una opción mejor es cocerlas al vapor si tienes los utensilios necesarios.
- 04 Tritura las zanahorias con una cucharada sopera del agua de cocción hasta que quede una textura suave.
- 05 Añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra, remueve bien y sirve el puré tibio.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Es preferible hervir las verduras en trozos grandes para evitar que se pierdan vitaminas y minerales. Échalas al cazo cuando el agua esté hirviendo utilizando el menor volumen de agua posible, o mejor aún al vapor. Aunque si tienes prisa y necesitas que se cuezan rápido es mejor partirlas en trozos pequeños.
- Si el puré queda demasiado espeso se puede añadir un poquito de leche materna o de fórmula .
- Recuerda que nunca hay que echar azúcar ni sal en los purés de los bebés.
- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos aplasta con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, sin triturarlo a tope para que los niños empiecen ya a notar su textura y entrenen la masticación.
- A partir de los 7 meses puedes añadir 30g de jamón cocido sin sal picadito. A tu bebé le encantará encontrar pequeños trocitos salados en su dulce puré.



Purés de verduras

PURÉ FÁCIL DE PUERRO Y PATATA

Este es uno de los purés más fáciles que puedes preparar para tu bebé. La combinación de puerro y patata es suave y nutritiva, rica en hidratos, vitaminas y minerales e hidratos de carbono. Gracias a su ligero sabor dulce y fina textura suele gustar a todos los bebés.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

80g de patata (una patata pequeña)

100g de puerro (un puerro)

90ml de leche materna o de fórmula

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava, pela y corta en dados la patata. Lava el puerro y córtalo en rodajas, desechando la parte verde.
- 02 Pon los trozos en un cazo y añade agua sólo hasta que queden cubiertos. Coloca el cazo en el fuego y que cueza durante 20 minutos a fuego medio. Vigila de vez en cuando para asegurarte que no se quedan sin agua.
- 03 Una vez cocida la patata y el puerro échalos en el vaso de la batidora y tritura. Añade la leche poco a poco hasta lograr una textura suave.
- 04 Echa un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Deja enfriar el puré hasta que esté templado antes de servirlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Compra una variedad de patatas para cocer. Si en la región en la que vives hay muchas variedades de patata (Galicia, Canarias, Francia, Perú, Ecuador, etc) puedes ir probando diferentes tipos hasta que encuentres la que prefiere tu bebé.
- Para cocer las verduras sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas. Así conservan mejor todos sus nutrientes.
- En lugar de leche puedes usar el agua de la cocción o caldo de verduras sin sal.
- Conserva el puré que te sobre en el congelador para usar otro día.



Purés de verduras

PURÉ DE CALABACÍN Y BONIATO

El boniato es un alimento que conquista a los peques desde el primer bocado: su sabor dulce y su color naranja lo hacen perfecto para las primeras papillas. Además aporta betacaroteno, que el cuerpo del bebé transforma en vitamina A, clave para la vista y las defensas. El boniato combina de maravilla con el calabacín, mucho más suave y con un aporte extra de agua y fibra que suavizarán la digestión. Es una receta estupenda para la comida o la cena que puede disfrutar toda la familia.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

PAPILLAS Y PURÉS

INGREDIENTES

Un boniato mediano
(unos 200g)

Un calabacín pequeño
(unos 150g)

Aceite de oliva virgen

- 01 Pela el boniato y córtalo en dados pequeños, para que se cueza antes.
- 02 Lava bien el calabacín y córtalo también en dados pequeños.
- 03 Pon ambas verduras en un cazo y cúbre las con agua o caldo de verduras sin sal. Cuece a fuego medio unos 15 minutos, hasta que estén blandas.
- 04 Escurre las verduras reservando un poco del líquido de cocción, por si necesitas ajustar la textura del puré.
- 05 Tritura con la batidora hasta conseguir una crema fina y sin grumos, añadiendo el líquido reservado poco a poco hasta lograr la consistencia deseada.
- 06 Sírvelo en un cuenco y añade una cucharadita de aceite de oliva virgen, remueve bien y cuando esté templado ya estará listo para comer. ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Se conserva en la nevera hasta 2 días en un recipiente hermético, y en el congelador hasta un mes en raciones individuales.
- Si tu peque no es amigo de colores verdosos en la comida pela el calabacín.
- Para suavizar la textura del puré también puedes usar leche materna o de fórmula en lugar del agua de la cocción.
- Cuece las verduras con el agua justa, así concentras más sabor y nutrientes en el puré.



5

Purés de verduras

PURÉ DE BRÓCOLI Y GUISANTES

El brócoli es un alimento con altas cantidades de fibra, hierro y vitaminas A y C así que es muy saludable. Cocinado junto con los guisantes y la patata queda un puré delicioso, ligeramente dulce que le encantará a tu bebé.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

100g de brócoli (medio
brócoli pequeño aprox.)

100g de guisantes frescos
o congelados

100g de patata

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Pela y lava la patata y lava también el brócoli. Córtalos en dados pequeños.
- 02 Pon un vaso de agua a hervir en un cazo. Cuando el agua esté hirviendo echa los dados de patata, el brócoli y los guisantes.
- 03 Cuece a fuego medio durante 15 minutos hasta que todas las verduras estén tiernas.
- 04 Escurre las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos hasta conseguir una textura suave. Si crees que a tu bebé puede molestarle la textura de la piel de los guisantes en vez de la batidora usa un chino o pasapurés.
- 05 Vierte el puré en un platito o cuenco y añade un chorrito de aceite de oliva virgen, remueve bien.
- 06 Espera a que esté tibio y ya se lo puedes dar a tu bebé ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Con estas cantidades salen varias raciones. Lo más práctico es que congeles el sobrante para otro día.
- Usa caldo de verduras en lugar de agua en la cocción para un resultado más sabroso.
- Si añades un poco de puerro cortado a la receta el puré será un poco más suave.
- También puedes añadir un poco de leche de fórmula o leche materna justo antes de triturar para lograr una textura y sabor más suaves. Si tu bebé tiene más de un año es mejor usar queso fresco o leche de vaca.



Purés de verduras

PURÉ DE CALABAZA CON COLIFLOR

La coliflor es una hortaliza fácil de digerir cuando está bien cocida y tiene muchas propiedades nutritivas: fuente de fibra dietética, vitamina B, C y minerales (sobre todo potasio, calcio y fósforo). El problema es que su olor es un poco fuerte y puede resultar desagradable para el bebé, por eso en esta receta lo camuflamos añadiendo la riquísima calabaza.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

80g calabaza

60g coliflor

40g de zanahoria

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Lava bien todas las verduras. Pela la calabaza y la zanahoria y córtalas en dados. Corta también en trozos la coliflor.
- 02 Echa la coliflor, calabaza y zanahoria en un cazo y cúbre las con agua. Ponlo al fuego y cuece durante 20 minutos o hasta que estén tiernas.
- 03 Saca todas las verduras al vaso de la batidora y tritura bien hasta obtener un puré suave. Si ves que te queda muy espeso, puedes añadir un poco de agua de la cocción o leche (materna o de fórmula).
- 04 Sírvelo en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva virgen. Remueve bien y cuando esté tibio ya puede comerlo tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Si ves que la coliflor le produce gases a tu bebé espera un par de meses a que su sistema digestivo madure antes de volver a dársela. Mientras tanto puedes preparar recetas con brócoli, que es más suave y tiene propiedades similares.
- Lo que te sobre puedes conservarlo en la nevera hasta 48 horas.



7

Purés de verduras

PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS

Este puré es estupendo porque queda súper rico y es muy nutritivo. Los garbanzos contienen energía saludable, fibra y proteínas esenciales para el crecimiento.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200 g de garbanzos
cocidos

Una zanahoria

Medio calabacín (unos
100 g)

Caldo de verduras sin sal

Aceite de oliva virgen

- 01 Pela la zanahoria y el calabacín y córtalos en rodajas finas.
- 02 En una olla añade un chorrito de aceite de oliva y sofríe las verduras un par de minutos para que suelten el sabor.
- 03 Añade los garbanzos cocidos y remueve otro par de minutos.
- 04 Echa el caldo justo hasta cubrir las verduras y los garbanzos. Cuece durante 10 minutos hasta que la zanahoria y el calabacín estén tiernos.
- 05 Escurre los ingredientes y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura hasta tener un puré, añadiendo poco a poco caldo de la cocción hasta conseguir la textura deseada.
- 06 Sírvelo en un plato y añade un chorrito de aceite. Remueve todo hasta que esté bien mezclado y cuando esté templado ya puedes dárselo a tus hijos.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Este puré queda mucho más rico si usas los garbanzos sobrantes del cocido, pero si no los tienes lo más cómodo y práctico es usar garbanzos de bote.
- Si quieres que tenga más sabor puedes echar una pizca de comino molido o pimentón dulce.
- Añade otras verduras como cebolla, puerro, calabaza, judías verdes, apio, etc.



8

Purés de verduras

PURÉ DE FRIJOLES

Te animo a probar este sabroso puré de frijoles para tu peque. Los frijoles son ricos en nutrientes fundamentales para el crecimiento de nuestro hijos: proteínas vegetales, fibra, hierro, potasio, magnesio y folato (vitamina B9).



TIEMPO

70 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200 g de frijoles pintos o negros

Un diente de ajo

Un cuarto de cebolla

Agua o caldo de verduras sin sal

Aceite de oliva virgen

- 01 Deja los frijoles a remojo con abundante agua durante toda la noche, o al menos durante un par de horas. Esto ayudará a que tarden menos tiempo en cocerse.
- 02 Pica la cebolla y el ajo muy finitos.
- 03 Pon una olla a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla hasta que estén dorados.
- 04 Añade a la olla los frijoles escurridos y cúbrelos con agua o caldo de verduras, añadiendo un par de dedos más de líquido una vez estén cubiertos.
- 05 Cuando empiece a hervir, tapa la olla y reduce el fuego. Déjalos cocer durante una hora o hasta que estén tiernos. El tiempo puede variar dependiendo del tamaño y variedad de los frijoles.
- 06 Si los haces en olla exprés o rápida bastará con cocerlos 30 minutos.
- 07 Vigila de vez en cuando para asegurarte que no se quedan sin agua.
- 08 Cuando ya estén hechos escurre los ingredientes y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta conseguir un puré añadiendo caldo de la cocción poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
- 09 Sírvelo en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. ¡Listo para comer!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Existe el mito de que la piel de los frijoles se pega al estómago de los bebés y por eso no pueden comerlos, esto es falso.
- Puedes añadir otras verduras a la cocción como puerro, zanahoria, calabacita...
- Para los niños más mayores puedes servirlos con queso fresco desmenuzado o trocitos de aguacate por encima.
- Usa los frijoles que más os gusten en casa: pintos, negros, bayo, peruano, etc.



Purés de verduras

PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS

Este cremoso puré de alubias blancas es ideal para tu bebé. Las alubias son una gran fuente de fibra y proteínas de origen vegetal, además de hierro (un mineral fundamental para los bebés en crecimiento).



TIEMPO

50 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

Media cebolla

Un diente de ajo

400g de judías blancas
(mejor si es legumbre
nueva)

60 ml de agua o caldo sin
sal de verduras

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Pon las alubias en un bol grande con agua y déjalas en remojo toda la noche.
- 02 Enjuaga las alubias y ponlas a cocer en una cacerola durante 45 minutos o en olla exprés/rápida durante 20 minutos. Deben quedar muy tiernas, que prácticamente se deshagan en la boca.
- 03 Pica la cebolla y el ajo. Calienta un poco de aceite de oliva virgen en una sartén grande y sofríelos durante unos 5 minutos.
- 04 En el vaso de la batidora pon el sofrito, las judías ya cocidas y un poco de caldo. Tritura bien hasta tener un puré suave y cremoso, añadiendo caldo poco a poco si lo necesitas.
- 05 Pon el puré en un plato, añade una cucharadita de aceite de oliva virgen extra y remueve bien ¡Listo para tomar!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Si usas un bote de alubias ya cocidas puedes preparar este puré en apenas 10 minutos.
- Aprovecha las judías de un potaje u otros platos tradicionales para hacer este puré con un extra de sabor.
- A medida que tu bebé crece, es una buena idea que el puré tenga textura. Prueba a machacar las judías con un tenedor en lugar de triturar un puré suave.



10

Purés de verduras

PURÉ DE BRÓCOLI CON CALABAZA

Como todas las verduras el brócoli es un alimento con altas cantidades de fibra, minerales y vitaminas. Especialmente saludable para tu peque porque contiene abundante vitamina C, A y hierro. Además la calabaza o zapallo es rica en beta-caroteno antioxidante. Su dulzor suaviza el sabor de este puré y encanta a todos los peques.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200 g de calabaza sin piel

200 g de brócoli (sólo los ramilletes)

Un cuarto de manzana de una variedad dulce

Medio puerro

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela y trocea el puerro en rodajas finas, recuerda que sólo se usa la parte blanca. Pon un poco de aceite de oliva en una olla y rehoga el puerro a fuego medio hasta que esté tierno.
- 02 Añade la calabaza y el brócoli troceados, rehogando un par de minutos más. Cubre con agua justo hasta tapar las verduras y añade un dedo más.
- 03 Cuando empiece a hervir añade el cuarto de manzana pelado y cortada en trozos. Deja que cueza todo durante unos 15 minutos o hasta que la calabaza esté blanda.
- 04 Una vez que estén tiernas escurre todas las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta obtener una crema homogénea. Puedes ajustar la textura del puré añadiendo un poco del caldo sobrante de la cocción.
- 05 Sirve el puré en un plato hondo, añade una cucharilla de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté templado ya puede comerlo tu peque ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- La manzana dulce le da un toque muy rico a este puré, suavizando su sabor. Pero si no te convence igualmente puedes retirarla de la receta.
- Si te sobra puré recuerda que puedes conservar lo que sobra en el congelador para otro día ¡Es muy práctico!
- Para niños mayores de un año puedes enriquecerlo con un poco de nata líquida o un quesito fresco.



11

Purés de verduras

PURÉ DE ZANAHORIA Y TOMATE

Descubre este puré facilísimo que combina zanahoria con tomate, ambas hortalizas ricas en minerales, vitaminas y fibra. Esta receta supersabrosa gracias al tomate es un primer plato perfecto para la hora de la comida o de la cena.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Medio puerro

200 g de zanahorias

Un tomate pera

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Corta el puerro en rodajas finas y sofríelo en un cazo con un poquito de aceite de oliva hasta que esté dorado.
- 02 Corta la zanahoria en rodajas finas. Pela y pica el tomate en dados. Añádelos al cazo con el puerro y rehoga todo junto unos 5 minutos.
- 03 Añade agua o caldo sin sal justo hasta cubrir las verduras. Deja que cueza todo unos 20 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna.
- 04 Escurre el puerro, zanahoria y tomate y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta tener una crema homogénea. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco del agua sobrante de la cocción.
- 05 Echa el puré en un cuenco, añade una cucharilla de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté templado ya puede comerlo tu peque ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Es importante que el tomate esté maduro para que el puré no quede muy ácido. Otras variedades que funcionan muy bien además del tomate pera son el rosa y el kumato.
- Si haces más cantidad recuerda que puedes conservar lo que sobra en el congelador para otro día ¡Es muy práctico!



12

Purés de verduras

PURÉ DE JUDÍAS VERDES Y CALABACÍN

Las judías verdes tienen muchos nutrientes que ayudan a crecer a los peques de la casa, como vitamina C, potasio y calcio. Además de fibra que puede ser de gran ayuda si tus hijos sufren de estreñimiento .



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

50g de judías verdes

50g de calabacín

50g de zanahoria

Aceite de oliva virgen

- 01 Lava las judías verdes, quita las puntas y córtalas en trozos iguales. Si quieres asegurarte de que no quedan fibras en el puré, antes de cortarlas retira también los hilos laterales.
- 02 Lava la zanahoria y el calabacín y córtalos en rodajas.
- 03 Pon las verduras en una olla y añade agua hasta tapar los ingredientes. Cuece a fuego medio durante 15 minutos o hasta que las judías estén tiernas.
- 04 Saca las judías, calabacín y zanahoria al vaso de la batidora y tritura bien. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco del agua sobrante de la cocción.
- 05 Echa el puré en un cuenco, añade una cucharilla de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté templado ya puede comerlo tu peque ¡ Súper sabroso!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las judías verdes también se conocen como porotos verdes o chauchas, dependiendo del país.
- Para hacer una versión más energética de este puré cambia el calabacín por patata.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Si consigues judías verdes de la variedad manteca o gold marie (de color blanco) el puré tendrá un sabor más suave.
- Para bebés a partir de un año puedes añadir un quesito a la mezcla antes de triturar y quedara un puré más cremoso.



13

Purés de verduras

PURÉ DE CALABAZA Y CALABACÍN

Esta receta de puré de calabaza y calabacín es perfecta para iniciar la alimentación complementaria del bebé a partir de los 6 meses.



TIEMPO

35 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

250g de calabaza

250g de calabacín

100g de patata

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela la calabaza, el calabacín y la patata. Corta todo en trozos pequeños.
- 02 Pon una olla a fuego medio con un chorro de aceite de oliva virgen. Echa todas las verduras y rehoga durante 10 minutos.
- 03 Añade agua hasta tapar los ingredientes y deja que cueza durante 15 minutos o hasta que la patata esté tierna.
- 04 Saca la patata, calabaza y calabacín al vaso de la batidora y tritura bien. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 05 Echa el puré en un cuenco, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté templado ya puede comerlo tu bebé ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Añade una yema de huevo cocido para darle más sabor y nutrientes.
- Si quieres un sabor más intenso puedes usar caldo de verduras sin sal en lugar de agua para cocer.
- Para bebés de más de 10 meses puedes añadir un quesito o una cucharada de queso crema a la hora de triturar y quedará más cremoso.



14

Purés de verduras

PURÉ DE CALABAZA Y PATATA

La calabaza o zapallo pertenece a las hortalizas con color amarillo naranja, esto indica que es rica en beta-caroteno antioxidante, y además tiene mucha fibra y es de fácil digestión. Su sabor dulce encanta a todos los peques.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

120g de patata

150g de calabaza

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Pela y corta la patata y calabaza en trozos. Retira todas las pipas de la calabaza.
- 02 En un cazo pon la patata y calabaza y cúbre las con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.
- 03 Cuando estén tiernas pasa las hortalizas al vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 04 Sirve el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- La calabaza está de temporada en otoño, es en este momento cuando tiene mejor sabor y su precio es más bajo.
- Existen muchas variedades distintas de calabaza/zapallo y todas son buenas, así que utiliza la que sea más habitual según la época del año y en tu región.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas. Así conservarán mejor todos sus nutrientes. El agua de cocción sirve para facilitar luego el triturado y conseguir la textura deseada.



15

Purés de verduras

GAZPACHO SUAVE PARA BEBÉS

Qué rico está el gazpacho ¿verdad? Lo malo es que su sabor es bastante fuerte y puede ser algo indigesto para los bebés. Pero con esta receta adaptada podrás darle gazpacho y aprovechar todos los beneficios de este plato: hidrata, refresca y es un aporte brutal de vitaminas y fibra. El secreto está en escoger los tomates adecuados y reducir la cantidad de ingredientes de sabor más fuerte. ¡Anímate a hacerlo y ya verás que le encanta!



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

500g de tomates
maduros (tipo pera, no
para ensaladas)

100ml de agua

20g de pan duro

20g de pimiento verde

20g de pepino

10g de cebolla dulce

1 cucharadita de azúcar

20ml de aceite de oliva

- 01 Lava el pimiento y pela los tomates, el pepino, y la cebolla. Corta todo en trozos pequeños, incluido el pan duro.
- 02 Moja el pan duro un par de minutos en el agua y luego pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora: agua, aceite, azúcar, tomate, pimiento, pepino y cebolla. Tritura bien a máxima velocidad un par de minutos hasta tener un puré líquido.
- 03 Pasa el gazpacho por un colador para quitar las pepitas y restos de pieles que puedan haber quedado.
- 04 ¡Y ya está listo! Normalmente se toma muy frío directamente de la nevera, pero para bebés recomendamos dejarlo un poco antes a temperatura ambiente para que esté simplemente fresco.

TRUCOS Y CONSEJOS

- El secreto de esta receta está en retirar los ingredientes que pueden resultar más pesados para el bebé (ajo y vinagre) y reducir las cantidades de los que tienen un sabor fuerte (pepino, cebolla y pimiento).
- Se puede servir con un poco de migas de pan, daditos de tomate o trocitos de jamón cocido sin sal por encima.
- La calidad de los tomates es clave para que esta receta salga rica. Debemos comprarlos muy maduros, con mucho sabor y evitar las variedades para ensalada que son menos dulces.
- Los tomates pueden causar una irritación alrededor de la boca y en las manos. Suele ser un tipo de reacción irritativa por acidez, no una alergia, y normalmente desaparece al lavar la piel con agua.



16

Purés de verduras

PURÉ DE CALABACÍN Y PATATA PARA BEBÉS

El calabacín es una de las primeras verduras que puedes ofrecer a tu bebé cuando empieza a tomar sólidos. Su sabor suave y su textura fina son muy apreciados por los bebés que están descubriendo nuevos alimentos. Es un excelente vegetal por sus propiedades nutricionales ya que es rico en vitaminas (A, B y C) y minerales (potasio, calcio, fósforo, hierro). Es una de las recetas más sencillas y sanas que existen y además encanta a los bebés ¡Anímate a prepararlo!



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

55g de patatas

165g de calabacín

Un chorrito de aceite de
oliva

- 01 Lava y corta el calabacín en trozos. Si tiene semillas muy grandes retira también el centro. Pela el calabacín si tu bebé tiene menos de 8 meses, pues puede costarle digerir la piel.
- 02 Lava, pela y corta en trozos la patata.
- 03 Pon los trozos de calabacín y patata en un cazo con un poco de agua y cuécelos durante 15 minutos.
- 04 Cuando los trozos estén tiernos, tritúralos con la batidora hasta conseguir un puré suave y homogéneo.
- 05 Pon el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve. Dáselo a tu bebé cuando esté tibio.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para bebés a partir de un año puedes añadir un quesito a la mezcla antes de triturar y quedara un puré más cremoso.
- Se puede añadir más o menos agua de cocción o incluso un poco de leche en función de la textura que prefiera tu bebé.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que conserves lo que sobra en potitos para otro día.



Purés de verduras

PURÉ DE CALABACÍN Y ZANAHORIA

Este es uno de los pocos purés (si no el único) que le sirvo a mis hijos y piden repetir. Y es que esta combinación de calabacín, zanahoria y cebolla tiene un sabor delicioso, que nunca esperarías de unos ingredientes tan básicos. Además, tanto la zanahoria como el calabacín aportan vitaminas (A, B y C) y minerales (potasio, calcio, fósforo, hierro) indicados para el desarrollo del peque.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Medio calabacín
mediano

4 zanahorias

Media cebolla

Aceite de oliva virgen

- 01 Pela la cebolla y la zanahoria. Lava bien el calabacín, deja la piel para dar más sabor, color y nutrientes al puré. Trocea todo en rodajas.
- 02 Pon todas las verduras en una cazuela a fuego medio y cúbre las con agua. Cuando empiece a hervir deja cocer hasta que estén tiernas (unos 20 minutos), revisando de vez en cuando si necesitan más agua. Si lo haces en olla exprés bastará con dejarlas cocer 5 minutos.
- 03 Cuando todas las verduras estén blanditas escúrrelas y ponlas en el vaso de la batidora, tritúralas añadiendo poco a poco el caldo de la cocción hasta conseguir una textura suave.
- 04 Sirve una ración en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve bien. ¡Y ya está listo para que tu peque no deje ni gota en el plato!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Usa puerro en lugar de cebolla para un sabor más suave.
- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos aplasta las verduras cocidas con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, para que los niños empiecen ya a notar su textura y entrenen la masticación.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Con estas cantidades sale puré para varias raciones. Puedes conservar lo que sobra en el congelador para otro día ¡Es muy práctico!



18

Purés de verduras

PURÉ DE COLIFLOR Y CALABACÍN

La coliflor es una hortaliza muy beneficiosa para tu bebé, por su facilidad de digestión cuando está bien cocida y sus propiedades nutritivas. Es una buena fuente de fibra dietética, vitamina B, C y minerales (sobre todo potasio, calcio y fósforo). A algunos bebés la coliflor les da gases, y en ese caso lo mejor es esperar a que pasen un par de meses y su sistema digestivo haya madurado. Pero si ves que a tu bebé no le produce molestias este es un puré muy saludable y nutritivo.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

60g de calabacín

60g de coliflor

30g de puerro

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Lava bien todas las verduras. Pela el calabacín y córtalo en dados. Corta también en trozos la coliflor y el puerro (desechando la parte verde).
- 02 Echa la coliflor, el calabacín y el puerro en un cazo y cúbrelos con agua. Ponlo al fuego y cuece durante 15 minutos.
- 03 Cuando el calabacín y la coliflor estén tiernos saca todas las verduras al vaso de la batidora y tritura bien hasta obtener un puré suave. Si ves que te queda muy espeso, puedes añadir un poco de agua de la cocción o leche (materna o de fórmula).
- 04 Sírvelo en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva virgen. Remueve bien y cuando esté tibio ya puedes darlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes sustituir el calabacín por patata o calabaza y el puerro por cebolla.
- Si ves que la coliflor le produce gases a tu bebé espera un par de meses a que su sistema digestivo madure antes de volver a dársela. Mientras tanto puedes preparar recetas con brócoli, que es más suave y tiene propiedades similares.
- Lo que te sobre puedes guardarlo en la nevera hasta 48 horas. También se puede congelar en tarritos para usarlo otro día.



19

Purés de verduras

PURÉ DE JUDÍAS VERDES Y TOMATE

Descubre esta receta facilísima que combina judías verdes con tomate, ambas hortalizas ricas en minerales, vitaminas y fibra. Este puré supersabroso gracias al tomate es un primer plato perfecto para la hora de la comida o de la cena.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

50g. de judías verdes.

Un tomate

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Lava las judías y corta las puntas. Cuécelas al vapor o hirviendo con muy poca agua, suele bastar con 15 min para las variedades más finas y 25 min para las más gruesas.
- 02 Lava bien los tomates, retira las hojas y córtalos en cuatro trozos (con piel y todo). Añádelos a la cocción.
- 03 Cuando las judías estén tiernas sácalas junto con el tomate y ponlo todo en el vaso de la batidora. Tritura muy bien, hasta que no queden trozos visibles de la piel del tomate. Añade agua de la cocción poco a poco si ves que te queda muy denso.
- 04 Pon el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté templado ya puedes dárselo a tu bebé ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las judías verdes o ejotes son una rica fuente de fibra, contribuyen al tránsito intestinal y a reducir el estreñimiento de tu bebé.
- Si a tu bebé no le gustan los purés con textura un poco más áspera puedes pelar el tomate para no triturar la piel (pero perderás gran parte de la fibra)
- Usa un tomate que sea sabroso y esté bien maduro o el puré quedará muy ácido. Las variedades más dulces son el tomate pera y el rosa de barbastro.



Purés de verduras

PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

Como todas las verduras el brócoli es un alimento con altas cantidades de fibra, minerales y vitaminas. Especialmente saludable para tu bebé porque contiene abundante vitamina C, A y hierro. Para que tu bebé coma este súper alimento fácilmente combínalo con otras verduras de sabor más suave en este rico puré ¡no dejará ni gota!



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

PAPILLAS Y PURÉS

INGREDIENTES

100g de patata (media patata mediana aprox.)

100g de brócoli (medio brócoli pequeño aprox.)

120g de zanahoria (una zanahoria grande)

Medio tallo de apio

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela y lava la patata y la zanahoria. Lava también el brócoli y el apio. Corta todo en dados pequeños.
- 02 Echa las verduras en un cazo y añade agua hasta justo cubrirlas.
- 03 Pon el cazo al fuego y cuando empiece a hervir cuece a fuego medio durante 15 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
- 04 Escurre las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos hasta conseguir una textura suave. Puedes añadir algo de agua de la cocción si ves que te queda demasiado espeso.
- 05 Vierte el puré en un platito o cuenco y añade un chorrito de aceite de oliva virgen, remueve bien.
- 06 Espera a que esté tibio y ya se lo puedes dar a tu bebé ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Con estas cantidades sale más de una ración, así que puedes conservar el sobrante en tarritos para comerlo otro día. O añade un poquito de sal una vez apartada la ración del bebé y cómelo tu también ¡está muy rico!
- Usa caldo de pollo o carne en lugar de agua en la cocción para un resultado más sabroso, si tu bebé tiene más de 7 meses lo agradecerá.
- Puedes sustituir el apio por puerro para conseguir un puré de sabor más suave.
- Para más recetas como esta no te pierdas nuestro especial de recetas con brócoli para niños.



21

Purés de verduras

PURÉ DE LENTEJAS, RICO EN HIERRO Y FIBRA

Las legumbres son muy necesarias en la dieta de tu peque, y las lentejas especialmente son ricas en hierro, folato, manganeso, fósforo, fibra... ¡Todo un súper alimento! En este puré mezclamos las lentejas con otras verduras, para suavizar su sabor y hacerlo más apetitoso.



TIEMPO

40 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

120g de lentejas

30g de cebolla

30g de puerro

50g de pimienta verde

50g de patata

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pon las lentejas a remojo en agua al menos 8 horas antes de cocinarlas.
- 02 En un cazo pon las lentejas con agua abundante y déjalas cocer durante 35 minutos o hasta que estén tiernas.
- 03 Lava y corta en trozos la cebolla, puerro (sólo la parte blanca), pimienta y patata. Cuando queden 20 minutos de cocción de las lentejas añade al cazo las verduras.
- 04 Cuando todos los ingredientes estén tiernos sácalos del agua y tritúralos con la batidora hasta conseguir una textura suave. Usa el caldo de la cocción para conseguir una textura suave.
- 05 Pon el puré en un plato, añade una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra y remueve bien. ¡Un puré rico y nutritivo para tu bebé!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Si cocinas los ingredientes en olla exprés no hace falta que pongas las lentejas a remojo y bastará con 15 minutos de cocción.
- Si no tienes tiempo también puedes usar lentejas de bote. En ese caso haz un sofrito con las verduras (no uses la patata), y luego tritúralo junto con las lentejas de bote ya cocidas.
- Después de este puré dale a tu hijo un poco de fruta rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, etc) para que su cuerpo absorba mejor el hierro de las lentejas.
- Puedes usar otras verduras que tengas disponibles por casa para este puré: zanahoria, calabacín, judías verdes, tomate, etc.
- Para los bebés más pequeños pasa las lentejas y verduras por un pasapuré o chino en vez de triturar. Así retirarás la mayor parte de la piel de las lentejas que es más difícil de digerir para el bebé.



22

Purés de verduras

PURÉ CON JUDÍAS VERDES

Tu bebé de 6 meses puede comer muchas verduras diferentes, y las judías verdes están entre ellas. Tienen muchos nutrientes que le ayudarán a crecer, como vitamina C, potasio y calcio. Además de fibra que puede ser de gran ayuda si tu peque sufre de estreñimiento.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

120g de patata (una patata mediana)

90g de calabacín (medio calabacín aprox)

50g de judías verdes

60g de puerro (la parte blanca)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava las judías verdes, quita las hebras de los lados y corta las puntas. Córtalas en trozos.
- 02 Lava y pela las patatas y el calabacín y córtalos en dados grandes. Quita la parte verde del puerro y la piel exterior y córtalo en trozos.
- 03 Pon todo en un cazo y cubre con agua. Ponlo al fuego y cuando rompa a hervir déjalo cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- 04 Cuando las verduras estén tiernas sácalas y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade un poco del caldo de cocción si necesitas una textura más suave.
- 05 Pon el puré en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva. Remueve bien y cuando esté tibio ya puedes ofrecerlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes usar judías verdes frescas o congeladas, pero procura que sean tiernas
- A partir de los 7 meses puedes añadir 30g de carne (ternera, pollo o pavo) a la cocción y triturlarla junto con las verduras. Otra opción es añadir huevo cocido picado y trocitos de jamón cocido al servir el puré.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas. Así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Como los bebés de 6 meses aún comen muy poco puré, puedes congelar lo que sobre en tarritos .



Purés de verduras

PURÉ DE ZANAHORIA Y REPOLLO

Este es un puré muy sabroso, en casa siempre decimos que nos recuerda al sabor del caldo de cocido a pesar de que la receta no lleva nada de carne. El repollo es un alimento rico en fibra , vitamina B6 y folato que ayuda al desarrollo del sistema nervioso. La zanahoria suaviza su sabor con un toque dulce y además le da un color muy atractivo, porque ya sabemos que muchos peques comen primero con los ojos.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

3 zanahorias

Medio repollo

Media cebolla

Caldo de verduras o
agua

Aceite de oliva virgen
extra

- 01 Pela las zanahorias y córtalas en rodajas. Corta la cebolla en juliana.
- 02 Retira las hojas exteriores del repollo si están un poco estropeadas y corta el resto en tiras.
- 03 En una olla echa un chorrito de aceite de oliva y calienta a fuego medio. Añade las zanahorias y la cebolla y rehoga un par de minutos mientras remueves.
- 04 Añade el repollo y remueve las verduras para mezclarlas bien.
- 05 Echa el caldo o el agua hasta cubrir las verduras completamente y añade un dedo más. Espera a que empiece a hervir y deja cocer unos 15 minutos o hasta que la zanahoria esté blanda. Si ves que se evapora demasiado líquido puedes añadir un poco más de agua.
- 06 Cuando las verduras estén tiernas tritúralas en la batidora con un poco del caldo de cocción hasta que quede una textura suave. Si el puré queda demasiado espeso añade un poco más de caldo.
- 07 Pon una ración en un cuenco, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra, remueve bien y sirve el puré tibio.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Este puré se puede hacer con distintas variedades de repollo o col, como lombarda o col rizada. También queda muy rico si usas calabaza en vez de zanahoria.
- El repollo puede producir gases, si tu bebé tiene tendencia a los cólicos es mejor que evites este puré.
- Puedes sustituir la cebolla por puerro para que tenga un sabor más suave.
- Recuerda que nunca hay que echar sal en los purés de los bebés.



Purés de verduras

PURÉ DE VERDURAS CON CEBADA

Este puré es una receta reconfortante, cargada de energía y muy saciante, perfecta para una cena como plato único. La cebada es más sabrosa y tiene mucha más fibra que el trigo y la avena. Además es rica en vitaminas del grupo B y fósforo, indispensable para el desarrollo normal de los huesos, los músculos y los dientes.



TIEMPO

60 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

50g de cebada perlada

Medio tallo de apio

Un puerro

Una zanahoria

Medio calabacín

1 litro de caldo de verduras

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pon la cebada en un colador y lávala bajo el grifo durante un minuto hasta que el agua salga limpia.
- 02 Pela la zanahoria y el calabacín, retira la parte verde del puerro y las fibras más duras del apio. Corta las verduras en trozos. Pon una olla a fuego medio con un buen chorro de aceite de oliva y dora un poco las verduras durante 5 minutos.
- 03 Echa la cebada y remueve todo durante un minuto para que se junten los sabores.
- 04 Vierte el caldo de verduras en la olla y sube el fuego hasta que hierva. Una vez empiece a hervir baja a fuego medio-bajo y deja cocinando durante 45 minutos o hasta que la cebada esté tierna.
- 05 Revisa la cocción cada 15 minutos para asegurarte de que no se queda sin caldo y añade un poco de agua si lo ves necesario.
- 06 Una vez que los granos de cebada se hayan hinchado y estén tiernos apaga el fuego. Retira un poco de caldo y resérvalo.
- 07 Pon las verduras y la cebada en el vaso de la batidora y tritura bien hasta obtener un puré. Ve añadiendo el caldo de la cocción poco a poco hasta obtener la textura deseada.
- 08 Sirve el puré en un cuenco y ya está listo para comer ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes dejar el calabacín y la zanahoria con la piel, simplemente lávalos muy bien antes de cortarlos.
- La sopa puede hacerse con cualquier verdura u hortaliza que tengas por casa, como nabo, patata, calabaza, cebolla, acelgas, repollo, etc.
- Es un puré que llena mucho por el alto contenido en fibra de la cebada, tenlo en cuenta a la hora de decidir cuánto le pones a los peques.
- Si dejas la cebada en remojo desde la noche anterior reducirás un poco el tiempo de cocción.



25

Purés de verduras

PURÉ DE BONIATO Y LECHE

El boniato, batata o camote es una hortaliza muy saludable que suele estar de temporada en otoño (depende de la región). Tiene un sabor dulce, una textura suave y un color naranja que encantan a los bebés. Además el boniato es rico en hidratos, vitaminas A, C, E y minerales. Otra de sus ventajas es que es muy digerible y por tanto apto para los bebés más pequeños (a partir de los 6 meses). Sigue este paso a paso para hacer este rico y nutritivo puré de camote para tu bebé.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200g de boniato

Medio vaso de leche materna o de continuación

Un chorrito de aceite de oliva virgen

- 01 Lava, pela y corta el boniato en dados pequeños para que se cueza antes.
- 02 Echa el boniato en un cazo pequeño y cúbrelo con agua. Pon el cazo en el fuego hasta que empiece a hervir y cuece durante unos 15 min o hasta que esté tierno.
- 03 Una vez cocido escúrrelo bien y ponlo en el vaso de la batidora. Empieza a triturar y añade poco a poco la leche hasta que quede un puré de textura suave.
- 04 Ya está listo el puré, ponlo en un cuenco y cuando esté tibio añade un chorrito de aceite de oliva y remueve bien. Ahora ya puedes dárselo a tu bebé ¡Le encantará!

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de cocer el boniato puedes asarlo en el horno y tendrá un delicioso sabor caramelizado, haciendo el puré extra sabroso. Precalienta el horno a 180C°, pincha los boniatos con un tenedor y colócalos en una bandeja de hornear. Hornea durante 45 minutos o hasta que estén tiernos y la piel esté arrugada. Deja enfriar antes de pelarlos.
- Usa una batata grande para hacer mucho puré y guarda lo que sobre en tarros en la nevera para otro día.
- Para bebés un poco más mayores no uses la batidora, aplasta el boniato cocido con el tenedor y te quedará un puré con más textura para que vayan entrenando la masticación.



26

Purés de verduras

PURÉ DE BERENJENA Y GARBANZOS

Este puré con ingredientes mediterráneos es sencillo de hacer, muy energético y tiene un sabor riquísimo. La berenjena es rica en fibra, antioxidantes y minerales, con los garbanzos además añadimos proteínas vegetales.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Media berenjena (150 g aprox.)

150g de garbanzos cocidos

Media cebolla

Un diente de ajo

200 ml de caldo de verduras sin sal

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pica la cebolla y el ajo muy finitos. Pela la berenjena y córtala en dados pequeños.
- 02 En una cacerola pon un chorrito de aceite de oliva y pocha la cebolla con el ajo.
- 03 Cuando ya estén pochados añade la berenjena y saltea durante unos 5 minutos para que se dore.
- 04 Añade los garbanzos y el caldo de verduras y cuando empiece a hervir deja que cueza todo a fuego medio otros 5 minutos.
- 05 Pasado ese tiempo apaga el fuego, pon todo en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una textura homogénea y cremosa.
- 06 Espera a que el puré esté tibio y ya puedes servirlo a tu peque ¡Le encantará!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes usar puerro en lugar de cebolla para que tenga un sabor más suave.
- Si no tienes caldo de verduras puedes usar agua para la cocción, simplemente quedará un poco menos sabroso.
- Si quieres que quede más sabroso añade antes de triturar dos cucharadas soperas de tomate frito casero .
- Los purés que tienen berenjena suelen cuajar cuando se enfrían. Se pueden comer perfectamente de un día para otro pero tendrás que volver a tritararlo con la batidora antes de calentarlo.



27

Purés de verduras

PURÉ DE BRÓCOLI Y PATATA SÚPER FÁCIL

El brócoli es un alimento con altas cantidades de fibra, minerales y vitaminas como todas las verduras. Especialmente contiene abundante vitamina C, A y hierro, así que es muy saludable para tu bebé. Para que tu bebé coma este superalimento fácilmente prepáralo en este rico puré ¡se chupará los dedos!



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200g de patata (media patata grande aprox.)

100g de brócoli (medio brócoli pequeño aprox.)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela y lava la patata y lava también el brócoli. Corta todo en trozos pequeños.
- 02 Pon un vaso de agua a hervir en un cazo. Cuando el agua esté hirviendo echa los trozos de patata y brócoli.
- 03 Cuece a fuego medio durante 15 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
- 04 Escurre las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos hasta conseguir una textura suave. Puedes añadir algo de agua de la cocción si ves que te queda demasiado espeso.
- 05 Vierte el puré en un platito o cuenco y añade una cucharadita de aceite de oliva virgen, remueve bien.
- 06 Espera a que esté tibio y ya se lo puedes dar a tu bebé ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Con estas cantidades salen aproximadamente 4 raciones. Lo más práctico es que conserves el sobrante en potitos para otro día.
- Usa caldo de pollo o verduras sin sal en lugar de agua en la cocción para un resultado más sabroso, si tu bebé tiene más de 7 meses lo agradecerá.
- Si añades un poco de puerro cortado a la receta el puré será un poco más suave.
- También puedes añadir un poco de leche de fórmula o leche materna justo antes de triturar para lograr una mejor textura y sabor. Si tu bebé tiene más de un año es mejor usar queso fresco o leche de vaca.



28

Purés de verduras

PURÉ DE BERENJENA Y CALABACÍN

Este puré de berenjena con calabacín es sencillo de hacer y tiene un sabor suave que gusta mucho a los peques. La berenjena es una hortaliza rica en fibra, antioxidantes y minerales, y por tanto un ingrediente fundamental en la dieta de tus hijos.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Media berenjena (150 g aprox.)

Medio calabacín (200 g aprox.)

Media cebolla

350 ml de caldo de verduras sin sal

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pica la cebolla muy finita. Pela la berenjena y el calabacín y córtalos en dados pequeños.
- 02 En una cacerola pon un chorrito de aceite de oliva y pochla la cebolla.
- 03 Cuando ya esté pochada añade la berenjena y el calabacín y saltea durante unos 5 minutos para que se doren.
- 04 Añade el caldo de verduras y deja que cueza todo a fuego medio unos 10 minutos.
- 05 Cuando el calabacín esté tierno apaga el fuego y retira parte del caldo con un cazo. Pon el resto en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una textura homogénea y cremosa. Ve añadiendo el caldo que has retirado poco a poco mientras trituras para conseguir la textura deseada.
- 06 Espera a que el puré esté tibio y ya puedes servirlo a tu peque ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes usar puerro en lugar de cebolla para que tenga un sabor más suave.
- Algunas variedades de berenjena tienen la piel más fina que otras, en ese caso puedes dejar la piel de la berenjena y no haría falta pelarla pero sí lavarla. Lo mismo con el calabacín, y así el puré llevaría un extra de fibra.
- Si no tienes caldo de verduras puedes usar agua para la cocción, simplemente quedará un poco menos sabroso.
- Si necesitas añadir un extra de calorías puedes usar mantequilla para sofreír las verduras en lugar de aceite de oliva.
- Los purés que tienen berenjena suelen cuajar cuando se enfrían. Se pueden comer perfectamente de un día para otro pero tendrás que volver a triturarlo con la batidora antes de calentarlos.



29

Purés de verduras

PURÉ DE ZANAHORIA CON CÚRCUMA

¡Tu peque se chupará los dedos con esta deliciosa crema ! Al sabor suave de la zanahoria , rica en fósforo y con aporte de vitamina C y E, le añadiremos otros vegetales como calabacín y puerro, estimulantes del sistema inmunitario. Condimentaremos esta mezcla con cúrcuma, para completarla con sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



TIEMPO

35 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

1 puerro

½ kilo de zanahorias

½ calabacín

Una cuchara de queso crema (opcional)

Una cucharilla pequeña de cúrcuma

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Retira los extremos del puerro, lávalo en abundante agua y trocéalo.
- 02 Pela el calabacín y las zanahorias, lávalos y trocea todo en pequeños trozos.
- 03 Cubre el fondo de una olla con aceite de oliva virgen extra y ponla a calentar a fuego medio.
- 04 Añade el puerro y, cuando comience a dorarse, echa el calabacín y las zanahorias.
- 05 Añade la cucharilla de cúrcuma y remueve bien para asegurarte de que todos los vegetales se impregnen.
- 06 Transcurridos unos 10 minutos sin dejar de remover, cubre la mezcla con agua. Trata de que la altura del agua no sea muy superior a la de las verduras.
- 07 Pasados 15-20 minutos, o cuando las hortalizas estén tiernas, retira del fuego.
- 08 Pon todo en el vaso de la batidora, añade el queso crema si vas a usarlo y tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 09 Ponlo en un plato y cuando esté tibio... ¡A disfrutar de esta delicia!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes sustituir el puerro por media cebolla y el calabacín por calabaza .
- A veces es necesario añadir más agua durante la cocción, si ves que se evapora muy rápido.
- Puedes añadir sal al gusto, recuerda retirar la ración que sea para el bebé antes de hacerlo.
- Si sobra, puedes guardarlo en un recipiente en la nevera unos 2 ó 3 días o congelarlo.



30

Purés de verduras

PURÉ DE ZANAHORIA Y PATATA

La zanahoria y la patata son de los primeros alimentos que comen los niños cuando empiezan la alimentación complementaria. El sabor dulce y color naranja de las zanahorias hace que coman este puré con ganas. Además la zanahoria aporta vitaminas y minerales indicados para el desarrollo del peque, y las patatas son una gran fuente de energía. Este puré de patata y zanahoria es una buena opción para tu bebé si tiene gastroenteritis, pues es fácil de digerir y aporta mucha agua.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una patata grande

Dos zanahorias

Caldo de verduras sin sal

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela las patatas, las zanahorias y córtalas en trozos pequeños.
- 02 En una olla o cazo echa un chorrito de aceite de oliva y calienta a fuego medio. Añade las patatas y zanahorias y rehoga un par de minutos mientras remueves.
- 03 Echa el caldo hasta cubrir las verduras completamente y un par de dedos más. Deja cocer unos 15 minutos o hasta que pinches la patata y la zanahoria y estén blanditas.
- 04 Cuando las verduras estén tiernas tritúralas en la batidora con una cucharada sopera del caldo de cocción hasta que quede una textura suave. Si el puré queda demasiado espeso añade un poco más de caldo.
- 05 Pon una ración en un cuenco, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra, remueve bien y sirve el puré tibio.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Aunque en la receta usamos caldo de verduras para que tenga un poco más de sabor también puede hacerse simplemente con agua.
- Puedes añadir un poco de puerro para que tenga más sabor.
- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos aplasta con un tenedor. Así quedará un puré con más textura.
- Recuerda que nunca hay que echar sal en los purés de los bebés.



31

Purés de verduras

PURÉ DE CHAMPIÑONES O SETAS

Esta sabrosa y sencilla crema de setas le encantará a tu bebé por su intenso sabor y textura. Y es que las setas, deliciosas en todas sus variedades, pueden ser rechazadas por tu bebé en su textura original. A pesar de que la introducción de champiñones y otras setas en la dieta de tu bebé da un poco de miedo y es muy importante hacerlo poco a poco, merece la pena porque se trata de un alimento rico en agua con proteínas de alta calidad y, por tanto, muy saludable.



TIEMPO

20 minutos

PREPARACIÓN

Fácil

A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

1 puerro

300 g. de cualquier tipo de setas o champiñones

200 ml de caldo de verduras (puedes añadir agua para sustituir)

Aceite de oliva virgen extra

Piñones para topping (opcional)

- 01 Lava y corta el puerro finito.
- 02 Lava las setas bajo el grifo asegurándote de retirar bien la tierra. Córtalas en trozos si son grandes y reserva en un escurridor.
- 03 Pon aceite de oliva virgen en una cazuela y calienta a fuego medio.
- 04 Saltea el puerro unos 5 minutos o hasta que esté blandito.
- 05 Añade las setas y saltea unos minutos hasta que estén doradas.
- 06 Añade el caldo de verduras y deja hervir 10 minutos.
- 07 Tritura la mezcla. Si queda muy espeso puedes añadir más caldo o agua.
- 08 Sirve en un plato y decora con piñones y un chorrito de aceite virgen extra crudo. ¡Delicioso!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Recuerda comprar siempre setas de origen conocido. Nunca le ofrezcas a tu bebé setas silvestres o de mercadillos ambulantes.
- Puedes añadir cualquier otro topping que le guste a tu bebé: trocitos de almendra picada, nuez, picatostes...
- Puedes mezclar diferentes tipos de setas: champiñones, setas de cardo, boletus, senderuelas, rebozuelos, níscalos, etc.



32

Purés de verduras

PURÉ DE VERDURAS CON AGUACATE

El aguacate se utiliza mucho en los alimentos infantiles por su cremosidad y su pulpa blandita. Además, tiene un alto contenido en nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, y grasas saludables, todos ellos nutrientes importantes para tu bebé.



TIEMPO

20 minutos

PREPARACIÓN

Superfácil

A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

100g de brócoli (medio
brócoli pequeño aprox.)

200g de calabacín

Medio tomate

La mitad de un aguacate
pequeño

- 01 Lava y pela el calabacín y el tomate. Lava también el brócoli. Corta todo en dados pequeños.
- 02 Echa las verduras en un cazo y añade agua hasta justo cubrirlas.
- 03 Pon el cazo al fuego y cuando empiece a hervir cuece a fuego medio durante 15 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
- 04 Escurre las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos hasta conseguir una textura suave. Puedes añadir algo de agua de la cocción si ves que te queda demasiado espeso.
- 05 Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Saca toda la pulpa del aguacate con una cuchara. La mayor parte de los nutrientes se concentran en la parte oscura de la pulpa, junto a la piel, así que rebaña bien.
- 06 Machaca bien el aguacate con un tenedor y añádelo al puré cuando ya esté tibio. Remueve bien para que se mezcle con las verduras. Sírvelo en un cuenco y ya puede tomarlo tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Como ya habrás visto es muy fácil usar aguacate en cualquier puré, en realidad basta con machacarlo y añadirlo al final. Pruébalo en cualquier puré que hagas para tu bebé, pero recuerda que en ese caso no hace falta añadir aceite de oliva.
- Si a tu bebé no le importa encontrar un poco de fibra en el puré puedes dejar el calabacín y el tomate sin pelar. Y también al contrario, si aún no soporta encontrar trocitos es mejor que vuelvas a pasar el puré por la batidora después de añadir el aguacate.
- El aguacate debe estar maduro para poder machacarlo con facilidad y que tenga más sabor.



33

Purés de verduras

PURÉ DE LOMBARDA Y MANZANA

¡Prueba a hacer esta rica crema de lombarda! Se trata de una variedad de la col, rica en vitaminas, antioxidantes y fibra. Su intenso color morado la convierte en un atractivo para introducir las coles en la dieta de los más peques de la casa. Junto con la manzana, tenemos una deliciosa receta fruto de la combinación de dos sabores que se complementan a la perfección y que aportará a tu bebé una gran cantidad de nutrientes.



TIEMPO

35 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

¼ de col lombarda

½ cebolla

2 manzanas

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Corta la col lombarda en tiras finas y lávalas. Pela y trocea la cebolla.
- 02 Cubre el fondo de una cazuela con aceite de oliva virgen extra y sofríe la cebolla a fuego medio.
- 03 Pasados unos minutos, cuando la cebolla comience a ponerse dorada, añade la col lombarda y saltea con fuego medio-alto 5 minutos más, mientras remueves.
- 04 Cubre las verduras con agua y una vez empiece a hervir, cuece durante 20 minutos a fuego medio-bajo.
- 05 Añade la manzana sin piel y troceada, y deja que se cocine unos 5-8 minutos.
- 06 Retira un poco de agua de la cocción y tritura todo con una batidora.
- 07 Deja que enfríe y... ¡a disfrutar de esta rica crema!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes sustituir la cebolla por puerro y las manzanas por peras.
- Puedes añadir como topping picatostes y/o frutos secos si tu bebé está acostumbrado a comerlos: piñones o almendras laminadas tostadas, por ejemplo.
- Escoge manzanas que estén maduras y tengan buen sabor.



34

Purés de verduras

PURÉ DE CALABAZA Y MAÍZ

Esta es una receta rica en hidratos de carbono, la principal fuente de energía para tu bebé. Además la calabaza o zapallo es rica en vitamina A, fundamental para el crecimiento y para fortalecer el sistema inmunitario.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200 g de calabaza

200 g de boniato o
batata

Media taza de harina de
maíz o polenta

Aceite de oliva virgen
extra

- 01 Pela la calabaza y el boniato y córtalos en cubitos. Ponlos en un cazo, cúbrelos con agua y hiérve unos 15 minutos hasta que estén tiernos.
- 02 Una vez cocidos tritúralos en la batidora o machácalos con un tenedor.
- 03 En un cazo pon una taza de agua fría y añade la harina de maíz o polenta. Empieza a calentar mientras remueves de forma continua. Hiérve la harina durante un minuto o el tiempo que indique el paquete.
- 04 Una vez esté cocida pon la harina en un cuenco, añade el puré de calabaza, un chorrito de oliva virgen extra y mézclalo todo bien con una cuchara. ¡Ya está listo para comer!

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de boniato o camote se puede usar simplemente patata, aunque el puré quedará menos dulce y colorido.
- A partir de los 8 meses puedes condimentar el puré con un poco de queso troceado o rallado por encima (que no sea muy salado).

Purés de verduras

PURÉ DE ESPINACAS Y PATATA

Las espinacas son una verdura que aporta muchísimos nutrientes: betacarotenos, potasio, ácido fólico, fibra, hierro y vitamina K.

Además se cuecen rapidísimo y dan un bonito color verde intenso a cualquier plato. Se recomienda no dar espinacas ni acelgas a los bebés más pequeños por su contenido en nitritos. Y no ofrecer más de una ración de espinacas y/o acelgas al día a niños entre 1 y 3 años. Bueno... ¡yo no conozco ningún bebé que quiera más de una ración de espinacas al día! Como lo más probable es que sólo coman este puré una vez a la semana sigue siendo una opción fácil y saludable para que nuestro peque coma verduras.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

10 meses

INGREDIENTES

165g de hojas de espinacas (peso en fresco)

Una patata mediana

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava cuidadosamente las hojas de espinaca y quita los tallos.
- 02 Lava y pela la patata y córtala en trozos medianos.
- 03 Cuece la patata en un cazo con un poco de agua durante 15 minutos o hasta que esté blanda.
- 04 En los últimos 5 minutos de cocción añade las hojas de espinaca.
- 05 Saca la patata y espinacas del cazo y tritura con la batidora hasta obtener un puré homogéneo. Añade un poco de agua de la cocción si tu bebé prefiere una textura más suave.
- 06 Sirve el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva y remueve bien. Espera a que esté tibio para dárselo al bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- También puedes hacer esta receta con espinacas congeladas.
- ¡El puré de espinaca mancha! Asegúrate de que tu bebé lleva un babero bien grande o no haya cerca ninguna tela que aprecies mucho.
- Puedes hacer más puré doblando la cantidad de ingredientes y conservar lo que te sobre en potitos .



36

Purés de verduras

PURÉ DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA

En casa somos muy fans de esta legumbre, aunque mis hijos dicen “no son rojas mamá, son naranjas”, y tienen razón. Una de las ventajas de la lenteja roja es que carece de piel por lo que es muy fácil de digerir, evitando los pesados gases. Otra ventaja es su rápida cocción, ya que no necesitan remojo previo, basta con cocerlas directamente. Son fuente de hidratos de carbono, proteínas y minerales como el hierro y el calcio, además de vitaminas del grupo B y ácido fólico. Todo esto hace de la lenteja roja la legumbre perfecta para ofrecerle a los bebés como primera opción.



TIEMPO

60 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

200g de calabaza (ya limpia y pelada)

½ cebolla

2 zanahorias

Un vaso de lenteja roja

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Ponemos a hervir un litro y medio de agua con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- 02 Añadimos la cebolla. Cuando lleve 20 minutos cociendo a fuego medio, añadimos la calabaza o zapallo y las zanahorias, y dejamos cocer unos 20-25 minutos más. (Pinchad con un tenedor para comprobar que las verduras estén blandas)
- 03 Una vez cocidas, las sacamos con un escurridor a un vaso para triturar y pasamos por la batidora hasta que quede textura de puré.
- 04 Echamos esta mezcla al agua que ha quedado hirviendo y revolvemos hasta que quede una mezcla homogénea. Si vemos que ha quedado muy espeso, añadimos un poco más de agua.
- 05 Cuando comience a hervir de nuevo añadimos las lentejas, y dejamos cocer a fuego lento durante otros 20 minutos. Cuando observéis que la lenteja comienza a deshacerse, estará lista para comer.
- 06 Puedes servirla así, con la lenteja entera como si fuera una sopa, o volver a pasar todo por la batidora para hacer un puré.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Se puede añadir sal a partir de un año de edad. Si deseáis comer toda la familia, se puede retirar un plato para el bebé y añadir sal al resto.
- Se puede añadir una patata o un puñado de arroz (mejor integral), lo que hará que la calidad de la proteína sea mayor.
- Lo que os sobre podéis guardarlo en la nevera hasta 48 horas. También podéis congelarlo en recipientes pequeños, e ir sacando cuando necesitéis para vuestro bebé.
- Si acompañáis este plato con algún alimento que contenga vitamina C se favorecerá la absorción de hierro, por ejemplo, una naranja o kiwi de postre.
- Se puede sustituir la calabaza por calabacín y la cebolla por puerro.



37

Purés de verduras

PURÉ DE GUISANTES Y PATATA

Los guisantes son muy apreciados por los bebés, especialmente cuando empiezan a comer con los dedos. Pero a los más peques también les gustan mucho en puré por su dulce sabor. Son ricos en vitaminas C, K y B, así como en minerales y antioxidantes. Esta receta lleva además un poco de patata para aligerar el sabor del guisante. No dudes en ofrecer este puré a tu bebé, sobre todo porque es verde y en unos años odiará todo lo que tenga este color ¡Así que aprovecha mientras le guste!



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

Una patata mediana

12 vainas de guisantes o
un puñado de guisantes
frescos

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Lava y pela la patata. Enjuágala un poco bajo el grifo y corta en trozos grandes.
- 02 Lava las vainas, saca los guisantes y vuelve a lavarlos. Si compras guisantes frescos ya pelados o congelados no hace falta que los laves.
- 03 Echa los guisantes y patata en un cazo, cubre con agua y cuece durante 20 minutos.
- 04 Cuando las verduras estén cocidas y tiernas, tritúralas con la batidora hasta conseguir un puré suave añadiendo dos o tres cucharadas del agua de la cocción.
- 05 Vierte en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva y remueve. Comprueba la temperatura y ya puedes darlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Nunca añadas sal a los purés del bebé. En la alimentación complementaria es importante ofrecer a tu bebé alimentos naturales para que no se acostumbre a la sal o al azúcar, que no se adaptan a sus necesidades.
- Los guisantes extra finos tienen una piel más suave y más fácilmente digerible para el bebé. Si tienes guisantes con piel gruesa, y mucha paciencia, puedes quitarla cuando ya estén cocidos.
- Para tener guisantes frescos hay que esperar hasta junio y julio, cuando están de temporada y tendrán un agradable sabor dulce. Para que tu bebé los coma durante todo el año compra guisantes congelados.
- Recuerda congelar lo que te sobre, así ahorrarás tiempo para futuras comidas.



38

Purés de verduras

PURÉ DE VERDURAS Y LENTEJA ROJA

La lenteja roja es pequeña y de color anaranjado. Tiene propiedades similares al resto de variedades, aportando hierro, zinc, selenio, hidratos de carbono, proteínas y vitaminas. Al no tener piel se deshace fácilmente y se digiere mejor que otras variedades, por ello es ideal en cremas para bebés. Además, no requiere remojo y su tiempo de cocción es menor, aportando un sabor suave y dulzón.



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

30g de lentejas rojas
(para 2 o 3 raciones)

30g de puerro

30g de calabacín

60g de boniato

60g de calabaza o
zapallo

- 01 Pela las verduras, trocéalas y échalas en un cazo junto con las lentejas.
- 02 Añade agua hasta tapar los ingredientes y ponlas a cocer hasta que se ablanden (unos 10-15 minutos).
- 03 Cuando todos los ingredientes estén blanditos, tritúralos y sirve en un recipiente.
- 04 Añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos, puedes aplastar todos los ingredientes con un tenedor, con la excepción del puerro, que necesitará un poco más de "ayuda" por tu parte. Una opción es picarlo con el cuchillo sobre una tabla o, si no quieres complicarte, retirarlo.
- La vitamina C favorece la absorción del hierro de las legumbres. Puedes conseguirla con un zumo de mandarina de postre.
- Puedes complementar esta crema añadiendo cereales en copos de los que más le gusten a tu bebé, aportando de este modo una proteína completa (legumbre+cereal). Necesitarás algo más de agua en la cocción para que quede una textura adecuada.



39

Purés de verduras

PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA

La calabaza y la manzana son frutos de otoño con un sabor delicioso, y juntos son todo un combinado de nutrientes de fácil digestión. La calabaza es rica en beta-caroteno antioxidante y fibra, y la manzana va cargada de vitamina C y potasio. Prueba a hacer este puré súper fácil y tu bebé se chupará los dedos.



TIEMPO

25 minutos

PREPARACIÓN

Superfácil

A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

150g de calabaza

100g de manzana

Un poquito de canela
(opcional)

- 01 Pela y corta en trozos la manzana y la calabaza. Retira todas las pipas de la calabaza.
- 02 En un cazo pon la manzana y calabaza y cúbre las con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.
- 03 Cuando estén tiernas pasa todo al vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula .
- 04 Sirve el puré en un plato, espolvorea un poco de canela por encima y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Existen muchas variedades distintas de calabaza/zapallo y todas son buenas, así que utiliza la que sea más habitual según la época del año y en tu región.
- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas menos suaves puedes cocinarlas y triturarlas sin pelar.
- Para este puré es mejor usar variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady. Aunque tampoco le queda mal las que son más ácidas.
- En lugar de manzanas puedes usar peras.

purés con



PROTEÍNA



40

Purés con proteína

PURÉ DE POLLO Y VERDURAS PARA BEBÉS

Si te toca introducir carne en la alimentación de tu bebé este potito es una gran opción. El pollo, especialmente las pechugas, es una de las carnes más sencillas para darle. Es fácil de masticar incluso sin dientes, sólo con las encías. Este puré de pollo es muy sano y nutritivo, ideal para niños y bebés. No hay nada como las recetas caseras para estar seguros de que nuestros peques van a comer bien. Preparad un buen babero porque con los primeros purés suelen mancharse mucho, y si llevan zanahoria como este caso las manchas durarán para siempre.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

1/2 pechuga de pollo en filetes

2 patatas pequeñas o 1 grande

2 zanahorias

1/2 calabacín

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra suave (10 ml.)

- 01 Pelamos las patatas y la zanahoria. El calabacín lo lavamos bien, vamos a dejar la piel para dar más sabor, color y nutrientes a nuestro puré. Troceamos todo en dados o rodajas, no importa mucho el tamaño porque después trituraremos las verduras.
- 02 Añadimos la patata y zanahoria a una cazuela con agua, que previamente hemos puesto a hervir. Cuando lleven cociendo unos 15 minutos, añadiremos el calabacín. Cocemos hasta que estén tiernas (unos 10-15 minutos más).
- 03 Como la pechuga se cuece en muy poco tiempo bastará con añadir los filetes de pollo en el último momento para que cueza durante unos 5 minutos al final de la cocción de las verduras.
- 04 Cuando todos los ingredientes estén blanditos ponlos en el vaso de la batidora, tritúralos y ponlos en un plato.
- 05 Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos. Listo para que no deje ni gota en el plato. Recordad que sale cantidad para 2 o más comidas.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos pica el pollo muy menudito con un cuchillo y las verduras con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, sin trituitarlo a tope para que los niños empiecen ya a notar su textura y entrenen la masticación.
- Guardamos el agua de cocción por si hay que añadir un poco para facilitar el triturado en el caso de que nos haya quedado demasiado espeso.
- Podéis utilizar también otras verduras y hortalizas como puerro o tomate.
- Con estas cantidades sale puré para varias raciones. Puedes conservar lo que sobra en el congelador para otro día ¡Es muy práctico!.



41

Purés con proteína

PURÉ DE ARROZ, PATATA Y POLLO

Este puré está riquísimo y puedes dárselo a tu bebé sin problemas desde los 6 meses. Incluso puedes prepararlo para que empiece a probar el pollo. Además es muy fácil de hacer y sus ingredientes son sencillos, de los que todas tenemos en la cocina.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

120g de patata (una patata mediana)

20g de arroz (una cucharada sopera)

80g de pechuga o muslo de pollo

Leche materna o de fórmula (opcional)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela y corta la patata en trozos pequeños. Si vas a usar un muslo de pollo tendrás que quitar la piel y deshuesarlo, con la pechuga no hace falta.
- 02 En un cazo pon la patata, el pollo y la cucharada de arroz y cúbrelo con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.
- 03 Cuando el arroz y la patata estén tiernos pasa todos los ingredientes al vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 04 Sírvelo en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Cuando tu bebé crezca adapta la textura de este puré para que se acostumbre a masticar trocitos. En vez de usar la batidora machaca la patata y el arroz con un tenedor, corta el pollo en trocitos muy pequeños con unas tijeras y luego júntalo todo.

Purés con proteína

PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA

A partir de los 7 meses nuestro bebé puede empezar a comer pescado y los recomendados para empezar son los pescados blancos ya que tienen sabor suave y son fáciles de digerir. La merluza tiene un sabor suave, se encuentra en cualquier pescadería y además es fácil encontrar lomos sin espinas. Junto con las verduras crea la combinación perfecta para que tu bebé descubra el pescado.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

120g de patata (una patata mediana)

100g de zanahoria

60g de puerro (la parte blanca)

100g de merluza (sin piel ni espinas)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava y pela la patata y la zanahoria. Córtalas en trozos. Quita la parte verde del puerro y la piel exterior y córtalo en rodajas.
- 02 Quítale la piel y las espinas a la merluza, es muy importante que te asegures que no te dejas ninguna.
- 03 Pon las verduras en una cazuela y cúbre las con agua. Ponla al fuego y cuando rompa a hervir déjalo cocer a fuego medio durante 20 minutos.
- 04 El pescado se cuece muy rápido así que cuando falten 5 minutos para terminar la cocción añade la merluza a la cazuela.
- 05 Cuando termine de cocer escurre el agua y echa los ingredientes en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade un poco del caldo de cocción si necesitas una textura más suave.
- 06 Sirve el puré en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva. Remueve bien y cuando esté tibio ya puedes ofrecerlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Compra merluza que esté muy fresca y pregunta al pescadero si te la puede limpiar.
- Si compras lomos de merluza congelados te ahorrarás el tiempo de limpiar las espinas.
- Con estos ingredientes sale un montón de puré. Conserva lo que sobra en potitos para otro día.
- Consulta nuestra guía sobre cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé si tienes dudas.



43

Purés con proteína

PURÉ DE PATATA Y PIMIENTO CON POLLO

Este puré tiene la combinación perfecta de nutrientes para tu bebé. La patata aporta hidratos y mucha energía, el pimiento rojo es rico en fibra y vitamina C, y además le da un precioso color a este puré que llama la atención del bebé. Por último el pollo le proporciona proteínas y hierro.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

150g de patata

125g de pimiento rojo

25g de puerro

40g de pechuga de pollo

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava el pimiento y el puerro y pela la patata. Retira las semillas del pimiento y corta todas las verduras en trozos.
- 02 Pon la patata, pimiento y puerro en un cazo y cúbrelos con agua. Cuece durante 20 minutos o hasta que la patata esté tierna.
- 03 Corta la pechuga de pollo en dados. Se cocina en muy poco tiempo así que bastará con añadir el pollo en el último momento al cazo para que cueza unos 5 minutos.
- 04 Escurre el agua y tritura todos los ingredientes. Ve añadiendo poco a poco agua de la cocción hasta que la textura sea la adecuada para tu bebé.
- 05 Sirve el puré triturado en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve con una cuchara.
- 06 Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Riquísimo!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré.
- También se puede hacer este puré con pimiento verde o amarillo, siempre que sean variedades dulces y no picantes.
- Para cocer las hortalizas, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.



44

Purés con proteína

PURÉ DE GUISANTES CON JAMÓN COCIDO

¿Quieres preparar un plato súper completo para tu bebé? Pues esta es la receta perfecta, los guisantes aportan fibra y proteínas vegetales, el jamón cocido un poco de proteína animal, la patata hidratos y el aceite grasas saludables ¡Lo tiene todo! Además es fácil de cocinar y puedes adaptar la textura a la edad de tu bebé ¡Anímate a hacerlo!



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

50g de guisantes frescos o congelados (un puñado)

50g de patata (media patata pequeña)

20g de jamón cocido sin sal (tipo york)

Un chorrito de aceite de oliva virgen

- 01 Lava y pela la patata. Enjuágala un poco bajo el grifo y corta en trozos grandes.
- 02 Lava las vainas, saca los guisantes y vuelve a lavarlos. Si compras guisantes frescos ya pelados o congelados no hace falta que los laves.
- 03 Echa los guisantes y patata en un cazo, cubre con agua y cuece durante 20 minutos hasta que estén blanditos.
- 04 Pica el jamón cocido muy finito.
- 05 Pon el jamón, guisantes y patata en el vaso de la batidora y tritura hasta tener un puré de textura suave. Añade un poco de agua de la cocción o leche materna si te queda muy espeso.
- 06 Añade un chorrito de aceite. Remueve todo hasta que esté bien mezclado y cuando esté templado ya puedes darlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En vez de jamón cocido también puedes usar fiambre de pavo o de pechuga de pollo.
- Puedes triturar sólo los guisantes y la patata y añadir después el jamón cocido picado muy finito para que tu bebé se vaya acostumbrando a diferentes texturas.
- Para tener guisantes frescos hay que esperar hasta junio y julio, cuando están de temporada y tendrán un agradable sabor dulce. Para que tu bebé los coma durante todo el año compra guisantes congelados.
- Los guisantes extra finos tienen una piel más suave y más fácilmente digerible para el bebé. Si tienes guisantes con piel gruesa, y mucha paciencia, puedes quitarla cuando ya estén cocidos.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que conserves lo que sobra en la nevera para otro día.



45

Purés con proteína

PURÉ DE ARROZ CON MERLUZA

Este puré es muy suave y se lo puedes dar a tu bebé sin problemas a partir de los 7 meses. Puedes prepararlo para que empiece a probar el pescado o también cuando tiene diarrea y necesita una dieta blanda.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

50g de puerro

50g de patata

80g de arroz

50g de merluza

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela y corta la patata en trozos pequeños. Corta el puerro en rodajas. Limpia la merluza de piel y espinas.
- 02 En un cazo pon la patata, el puerro y el arroz y cúbrelo con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.
- 03 Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción añade la merluza.
- 04 Pasa todos los ingredientes al vaso de la batidora y tritura bien hasta conseguir un puré. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche fórmula o materna..
- 05 Sírvelo en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de merluza puedes usar cualquier otro pescado blanco para esta receta, como bacalao fresco, lenguado o rape.
- Compra merluza que esté muy fresca y pregunta al pescadero si te la puede limpiar o compra lomos congelados para ahorrarte el tiempo de limpiar las espinas.
- Con estos ingredientes sale más cantidad de la que puede comer tu bebé en una comida. Conserva el puré que sobra para otro día.
- Consulta nuestra guía sobre cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé si tienes dudas.



46

Purés con proteína

PURÉ DE PATATA CON POLLO

Uno de los purés más sencillos que puedes hacer para que tu bebé pruebe el pollo, con ingredientes que todas tenemos disponibles en casa y cero complicaciones.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

150g de patata

40g de pechuga de pollo

25g de puerro

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela la patata y lava el puerro. Córtalos en trozos.
- 02 Pon la patata y puerro en un cazo y cúbrelos con agua. Cuece durante 20 minutos o hasta que la patata esté tierna.
- 03 Corta la pechuga en 3 o 4 trozos. Se cocina en muy poco tiempo así que bastará con añadirla en el último momento al cazo para que cueza unos 5 minutos.
- 04 Escurre el agua y tritura todos los ingredientes. Ve añadiendo poco a poco agua de la cocción hasta que la textura sea la adecuada para tu bebé.
- 05 Sirve el puré triturado en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve con una cuchara.
- 06 Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Para chuparse los dedos!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré. También se puede preparar con pavo.
- Cuece la patata con caldo de verduras sin sal para darle un extra de sabor.



47

Purés con proteína

PURÉ DE CALABACÍN Y TERNERA

La ternera es muy rica en proteínas y contiene hierro de fácil absorción, por eso es una de las primeras carnes que el pediatra recomendará que le des a tu bebé. En este suave puré va acompañada de calabacín para suavizar su sabor y digestión.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

20g de ternera

80g de calabacín

60g de patata

20g de puerro

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela la patata y el calabacín. Córtalos en trozos regulares. Corta el puerro en rodajas.
- 02 Cuece todas las verduras en un cazo con agua durante 15 minutos o hasta que la patata esté tierna.
- 03 Corta la ternera en trozos pequeños y añádela al cazo. Deja cocer 3 minutos más.
- 04 Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura hasta conseguir una textura fina y sin grumos. Añade agua de la cocción si ves que te queda muy espeso.
- 05 Sirve el puré en un plato, añade una cucharadita de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté tibio ya puede comerlo tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para cocer las verduras sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas, así conservan mejor sus nutrientes. El agua de la cocción sirve luego para conseguir una textura de puré más suave al triturarlo.
- Es importante no cocer la ternera el mismo tiempo que las verduras porque los tiempos de cocción son diferentes, el de la carne es más corto y si la cocinas demasiado pierdes su valor nutritivo.



48

Purés con proteína

PURÉ DE BRÓCOLI CON POLLO

Este puré es súper completo y nutritivo . La patata aporta hidratos, el brócoli fibra y vitamina C, y el pollo es una fuente de proteínas, vitamina B6 y fósforo. No hay nada como las recetas caseras para estar seguros de que nuestros peques van a comer bien.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

75g de pechuga de pollo

75g de brócoli

50g de patata

Aceite de oliva virgen

- 01 Lava el brócoli bajo el grifo y pela la patata. Corta el brócoli en trozos y la patata en dados.
- 02 Limpia la pechuga quitando los trozos de grasa y córtala en dados.
- 03 En un cazo pon la patata y el pollo y cúbrelos con agua hasta superar en un dedo los ingredientes. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 15 minutos, vigilando que no se quede sin agua.
- 04 En los últimos 5 minutos de cocción añade el brócoli. Es importante que no cueza tanto tiempo como la patata y el pollo puesto que pierde sabor y propiedades.
- 05 Pasado el tiempo de cocción escurre los ingredientes y reserva el caldo.
- 06 Pon la patata, pollo y brócoli en el vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de caldo de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 07 Sirve el puré en un plato, añade una cucharadita de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté tibio ya puede comerlo tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de patata puedes usar otra hortaliza que suavice el sabor del brócoli, como la calabaza o zanahoria.
- Compra un pollo de buena calidad para que este puré tenga mejor sabor, de corral o campero.
- ¿Tienes sobras de pollo asado o de cocido? Aprovechalas para echarlas al puré y darle un sabor riquísimo. Desmiga el pollo con las manos para asegurarte que no tiene ningún huesito y añádelo directamente a la hora de triturar.



49

Purés con proteína

PURÉ DE CALABAZA CON POLLO

La calabaza o zapallo tiene muchas vitaminas, fibra y es de fácil digestión. Si además la combinamos con el pollo conseguimos un plato súper completo y nutritivo, con hidratos y proteínas. Además el sabor es muy rico y los bebés lo comen encantados.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

150g de calabaza

100g de puerro

100g de pechuga de pollo

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Pela y quita las pepitas de la calabaza, luego córtala en trozos. Quita la capa exterior del puerro y córtalo en rodajas. Trocea el pollo.
- 02 En un cazo pon todos los ingredientes y cúbrelos con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.
- 03 Cuando las verduras estén tiernas pasa todo al vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 04 Sirve el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté tibio ya puedes dárselo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- La calabaza está de temporada en otoño, es en este momento cuando tiene mejor sabor y su precio es más bajo.
- Existen muchas variedades distintas de calabaza/zapallo y todas son buenas, así que utiliza la que sea más habitual según la época del año y en tu región.
- Compra un pollo de buena calidad para que este puré tenga mejor sabor, de corral o campero.



50

Purés con proteína

PURÉ DE VERDURAS CON YEMA DE HUEVO

Tu bebé puede empezar a comer huevo a partir de los 6 meses. Aunque tu pediatra puede recomendarte retrasar su introducción si tu bebé tiene otras alergias o hay otros familiares cercanos con alergia al huevo. El huevo proporciona a tu bebé proteínas de alto valor nutricional con todos los aminoácidos esenciales, además de hierro y vitaminas A y D. También hace que los purés queden más sabrosos y cremosos. Combinarlo con un rico puré de verduras es la manera más fácil de que tu bebé lo coma.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

100g de patata (una patata mediana)

100g de zanahoria

40g de cebolla (media cebolla)

Media yema de huevo cocido

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Para cocer el huevo ponlo en un cazo, cúbrelo con agua y que hierva durante 12 minutos.
- 02 Cuando esté cocido y se haya enfriado quita la cáscara y la clara y quédate con la yema. Pártela por la mitad y machaca con un tenedor.
- 03 Lava y pela la zanahoria, patata y cebolla. Corta todo en trozos.
- 04 Pon las verduras en un cazo y cubre con agua, ponlo a hervir y que cueza unos 20 minutos o hasta que estén tiernas.
- 05 Escurre las verduras y échalas en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade agua de la cocción poco a poco si quieres una textura más suave.
- 06 Sirve el puré en un plato. Añade la yema de huevo machacada y un chorrito de aceite de oliva virgen. Remueve bien hasta mezclar todo.
- 07 Cuando esté templado puedes dárselo a tu bebé. Le encantará este puré cremoso y sabroso gracias al huevo.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes añadir otras verduras como puerro, judías verdes, calabacín, etc.
- Para introducir el huevo a tu bebé puedes darle este puré 4 días seguidos al mediodía. Si después de esas 4 veces no presenta alergias ya podrás añadir la yema entera, y dársela dos veces a la semana.
- Artículo sobre la alergia al huevo de la Asociación Española de Pediatría
- Aprovecha siempre para cocer 2 o 3 huevos, una vez cocidos aguantan en la nevera una semana (con cáscara).
- Si tienes dudas lee sobre el huevo en la alimentación de tu bebé (cuándo y cómo dárselo).



51

Purés con proteína

PURÉ DE VERDURAS CON LENGUADO

Este es un puré perfecto para introducir el pescado en la alimentación de tu bebé. El lenguado tiene un sabor suave, se encuentra en cualquier pescadería y además es muy fácil de limpiar las espinas. Con este puré le aportas a tu bebé todos los nutrientes que necesita para una comida saludable: hidratos, fibra, vitaminas, proteínas y grasas saludables. ¡Estará feliz porque está riquísimo y tú también de verle disfrutar sabiendo que está comiendo sano!.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

100g de lenguado (un filete de lenguado)

80g de zanahoria (una zanahoria pequeña)

60g de tomate (medio tomate)

20g de cebolla (un cuarto de cebolla)

30g de judías verdes (3 vainas)

100g de guisantes frescos o congelados

10g de apio

Un chorrito de aceite de oliva (10ml)

- 01 Lava todas las verduras. Pela la zanahoria, el tomate y retira las puntas de las judías verdes. Corta todas las verduras en trozos.
- 02 Pon un poco de agua a hervir en un cazo y echa las verduras. Cuece a fuego medio durante 20 minutos.
- 03 Quítale todas las espinas al lenguado, si hace falta desmenuza con los dedos para asegurarte que no se cuele ninguna.
- 04 El pescado se cocina muy rápido así que bastará con echarlo al cazo al final de la cocción y dejarlo unos 5 minutos.
- 05 Saca todos los ingredientes y escurre el agua. Échalo todo al vaso de la batidora y tritura bien. Si ves que la textura queda muy gruesa puedes añadir poco a poco agua de la cocción.
- 06 Echamos el puré triturado en un plato, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos con una cuchara.
- 07 Pruébalo para estar segura de que no quema y ya puedes darlo a tu bebé ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Compra un lenguado que esté muy fresco y pregunta al pescadero si te lo puede limpiar en filetes.
- Con estos ingredientes sale un montón de puré. Conserva lo que sobra en potitos para otro día.
- En lugar de lenguado también puedes usar lomos de merluza congelados, y te ahorras el tiempo de limpiar las espinas.
- Consulta nuestra guía sobre cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé si tienes dudas.



52

Purés con proteína

PURÉ DE ZANAHORIA Y BACALAO FRESCO

Cuando tu bebé cumple 7 meses ya puede comer pescado y el bacalao es una gran opción para añadir a su dieta. Es un pescado blanco sabroso, con muy poca grasa y un gran aporte de Omega-3. Además es fácil de encontrar en cualquier momento del año y cuando está de temporada es bastante económico. Mezclado con este puré de zanahoria es muy fácil de dar y tu bebé se chupará los dedos.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

120g de zanahoria (una zanahoria grande)

20g de cebolla (un cuarto de cebolla)

110g de arroz (media taza)

80g de bacalao fresco (sin piel ni espinas)

- 01 Desmenuza en un cuenco el bacalao fresco con la ayuda de las manos, retirando las espinas que encuentres.
- 02 Pela la zanahoria y la cebolla, córtalas en trozos pequeños.
- 03 Coge un cazo, echa las verduras y el arroz y cúbrelos con agua. Cuece a fuego medio durante 20 minutos.
- 04 El bacalao se cuece muy rápido así que échalo al cazo cuando falten 5 minutos de cocción.
- 05 Saca todos los ingredientes y escurre el agua. Échalos al vaso de la batidora y tritura bien. Si ves que la textura queda muy gruesa puedes añadir poco a poco agua de la cocción.
- 06 Sirve el puré triturado en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve bien.
- 07 Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Sabroso y saludable!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para esta receta siempre debes usar bacalao fresco, no salado. Puedes pedir en la pescadería que te lo limpien y te lo preparen en filetes para librarte de la mayoría de las espinas.
- El bacalao está de temporada de enero a abril, y es cuando está más barato.
- También puedes comprar filetes de bacalao congelado, sin piel y sin espinas. Fíjate bien que en el paquete no ponga «en su punto de sal» ya que tu bebé no puede tomar nada de sal.



53

Purés con proteína

PURÉ DE PATATA CON YEMA DE HUEVO

A partir de los 6 meses puedes empezar a introducir el huevo en la dieta de tu bebé. El huevo es un superalimento maravilloso que proporciona a tu bebé proteínas de alto valor nutricional con todos los aminoácidos esenciales, además de hierro y vitaminas A y D. Con este rico puré de patata lo comerá sin problemas. Recuerda consulta siempre a tu pediatra porque puede recomendarte retrasar la introducción del huevo si tu bebé tiene otras alergias o hay otros familiares con alergia al huevo.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

200g de patata (una patata grande)

40g de cebolla (media cebolla)

Media yema de huevo cocido

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Primero tienes que cocer el huevo. Ponlo en un cazo, cúbrelo con agua y que hierva durante 12 minutos.
- 02 Una vez cocido quita la cáscara y la clara y quédate con la yema. Pártela por la mitad y machaca con un tenedor.
- 03 Lava y pela la patata y la cebolla, córtalas en trozos.
- 04 Ponlas en un cazo y cubre con agua, ponlo a hervir y que cueza a fuego medio durante 20 minutos.
- 05 Escurre las verduras y échalas en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade agua de la cocción poco a poco si quieres una textura más suave.
- 06 Sirve el puré en un plato. Añade la yema de huevo machacada y un chorrito de aceite de oliva virgen. Remueve bien hasta mezclar todo.
- 07 Cuando esté templado puedes dárselo a tu bebé. Ya verás como le encanta este puré supersabroso y cremoso gracias al huevo.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Usa puerro en lugar de cebolla para obtener un sabor más suave pero con mayor cantidad de fibra.
- Si tienes dudas lee sobre el huevo en la alimentación de tu bebé (cuándo y cómo dárselo).
- Artículo sobre la alergia al huevo de la Asociación Española de Pediatría.
- Para introducir el huevo a tu bebé puedes darle este puré 4 días seguidos al mediodía. Si después de esas 4 veces no presenta alergias ya podrás añadir la yema entera, y dársela dos veces a la semana.
- Aprovecha siempre para cocer 2 o 3 huevos, una vez cocidos aguantan en la nevera una semana (con cáscara).
- Por su alto aporte calórico este puré es perfecta para bebés bajos de peso.



54

Purés con proteína

PURÉ SUAVE DE PATATAS CON RAPE PARA BEBÉS

Este es un puré muy fácil de digerir con lo que es perfecto para introducir el pescado en la alimentación del bebé. La patata aporta hidratos y un sabor que le encanta a todos los bebés, además de una textura más espesa. Anímate a prepararlo y disfruta viendo cómo tu bebé come un puré de patata casero, saludable y delicioso.



TIEMPO

40 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

150g de patata (una patata pequeña)

30g de tomate (un cuarto de tomate)

10g de cebolla

100g de rape

100g de arroz

Una cucharada sopera de mantequilla

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra (10ml)

- 01 Lava y pela las verduras y la patata. Córtalas en dados pequeños.
- 02 Pon una sartén grande a calentar a fuego medio y echa la cucharada de mantequilla. Cuando esté derretida añade las verduras y sofríe durante 10 minutos.
- 03 Mientras se sofríen la verduras limpia el rape, separa la carne de las espinas y asegúrate que no queda ninguna. Córtalo en trocitos pequeños.
- 04 Añade el rape a la sartén y sofríe todo junto otros 5 minutos más.
- 05 Echa un vaso de agua a la sartén y espera hasta que empiece a hervir. En ese momento añade el arroz y deja que todo cueza durante 20 minutos.
- 06 Cuando haya pasado ese tiempo saca todo de la sartén y ponlo en el vaso de la batidora. Tritura hasta que quede una textura suave. Si ves que queda demasiado espeso puedes añadir un poco de leche materna o de fórmula.
- 07 El puré ya está listo, sírvelo en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Remueve con una cuchara y espera a que esté tibio antes de dárselo a tu bebé ¡Está de rechupete!

TRUCOS Y CONSEJOS

- El rape o peixe-sapo no es un pescado barato y no tiene mucho sentido comprar uno entero sólo para hacer esta receta. Aprovecha cuando compres rape para comer «los mayores» y reserva un poco para el puré del bebé.
- En lugar de rape fresco puedes comprar cola de rape congelada, que es un poco más económica, o rapitos. Otra opción es sustituir el rape por lomos de merluza sin espinas.
- Con estas cantidades salen varias raciones de puré. Puedes conservar lo que sobra en tarros en la nevera para otro día.



55

Purés con proteína

PURÉ DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

Este sencillo puré tiene hidratos, fibra, vitaminas, proteínas y grasas saludables ¡La combinación perfecta de nutrientes para que tu bebé tenga una alimentación sana! Está hecho con ingredientes económicos que se encuentran normalmente en cualquier cocina y además es muy sabroso, Anímate a prepararlo y verás cómo tu bebé no deja ni una gota.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

110g de arroz (media
taza)

350g de pollo (un muslo
de pollo)

80g de zanahoria (una
zanahoria pequeña)

60g de tomate (medio
tomate)

20g de cebolla (un cuarto
de cebolla)

10g de apio

Un chorrito de aceite de
oliva (10mL)

- 01 Pela la zanahoria, lava todas las verduras y córtalas en trozos pequeños.
- 02 Coge un cazo donde quepa el muslo de pollo. Pon un poco de agua a hervir y echa las verduras y el arroz. Cuece a fuego medio durante 20 minutos.
- 03 El pollo se cocina rápido así que bastará con añadir el muslo a mitad de cocción para que cueza unos 10 minutos.
- 04 Saca todos los ingredientes y escurre el agua. Quita toda la carne del muslo de pollo y asegúrate que no queda ningún huesito. Echa las verduras, el arroz y el pollo al vaso de la batidora y tritura bien. Si ves que la textura queda muy gruesa puedes añadir poco a poco agua de la cocción.
- 05 Echa el puré triturado en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve con una cuchara.
- 06 Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Sabroso y saludable!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré.
- Si usas arroz integral aportarás un extra de fibra, vitaminas y minerales. Pero recuerda que es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Con estas cantidades salen varias raciones de puré. Puedes conservar lo que sobra en tarros en la nevera para otro día.



56

Purés con proteína

PURÉ DE ACELGAS CON PAVO

Prueba a hacer este delicioso triturado de acelgas, patata y pavo. Las acelgas son las perfectas aliadas para una alimentación equilibrada, entre sus múltiples beneficios se encuentra su aporte de vitaminas, hierro, calcio y magnesio. Además son fuente de fibra, lo que favorece el proceso digestivo de tu bebé. La patata nos aporta energía y el pavo es una carne blanca muy rica en nutrientes, baja en calorías y de fácil de digestión, que suma proteína a esta receta. Ambos contribuyen a suavizar el sabor amargo que tiene la acelga.



TIEMPO

45 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

3 o 4 hojas grandes de
acelga

1 patata grande

50g de carne de pavo

Aceite de oliva virgen
extra

- 01 Lava bajo el grifo las hojas de acelga. Si tienen tierra, enjuágalas varias veces en un recipiente cambiando el agua hasta que esté libre de tierra.
- 02 Pela la patata y córtala en dos mitades.
- 03 Pon agua a calentar en un cazo, y cuando esté hirviendo añade la acelga. Pasados 10 minutos añade la patata, y deja que se cocinen 20 minutos más.
- 04 En otro cazo, lleva agua a ebullición y añade el pavo cortado en trocitos para que se cueza más rápido. Deja que cueza unos 25 minutos.
- 05 Escurre todo lo anterior y ponlo en un vaso para batir.
- 06 Añade aceite de oliva virgen extra y tritura con la batidora hasta que la mezcla tenga una consistencia homogénea.
- 07 Ya puedes servirlo en un cuenco para que lo coma tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes utilizar otras carnes como pollo, ternera, cerdo, cordero, conejo...
- Puedes sustituir la patata por arroz, si es integral ¡mejor!
- Se puede cocer la carne junto con el resto de ingredientes, pero entonces ten en cuenta que la mezcla llevará demasiada grasa.
- Puedes utilizar acelgas congeladas.
- Si sale mucha cantidad puedes congelarlo en tarros de cristal e ir utilizándolos según necesidad.
- Los bebés no pueden consumir muchas verduras de hoja verde (como espinacas y acelgas), este puré no se puede comer todos los días de la semana.



57

Purés con proteína

PURÉ DE POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS

Este puré de pollo y verduras tiene el equilibrio perfecto de nutrientes para que tu bebé disfrute una comida saludable. Las verduras aportan fibra y vitaminas, el pollo proteínas, el aceite grasas saludables y añadimos un poco de arroz para completar con la energía de los hidratos. Haz este puré casero y disfruta viendo como tu bebé se alimenta con los mejores ingredientes y sin sacrificar el sabor.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200g de pechuga de pollo

100g de zanahorias

100g de guisantes frescos
o congelados

60g de arroz

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra (10 mL)

- 01 Lava, pela y corta la zanahoria en rodajas. Lava los guisantes.
- 02 En un cazo con un poco de agua echa la zanahoria, los guisantes y el arroz y cuece durante 20 minutos.
- 03 Corta la pechuga de pollo en dados. Como se cocina en muy poco tiempo bastará con añadir el pollo en el último momento al cazo para que cueza unos 5 minutos.
- 04 Escurre el agua y tritura todos los ingredientes. Si hace falta añade poco a poco agua de la cocción para que quede una textura más suave.
- 05 Echamos en un plato, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos con una cuchara.
- 06 Espera a que esté tibio y ya puedes dárselo a tu bebé ¡Riquísimo!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré.
- Si tu bebé ya acepta encontrarse pequeños trocitos pica el pollo muy menudito con un cuchillo y aplasta las verduras y arroz con un tenedor. Así quedará un puré más grueso con el que los peques podrán entrenar la masticación.
- Podéis usar patata en lugar de arroz como fuente de hidratos.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que conserves lo que sobra en potitos para otro día.



Purés con proteína

PURÉ DE CALABACÍN CON PESCADO

Los pescados blancos tienen un sabor suave y son fáciles de digerir, así que son perfectos para los purés de nuestro bebé. Con un poco de calabacín y otras verduritas puedes crear la combinación perfecta para que tu bebé coma pescado.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

120g de calabacín

50g de zanahoria

60g de cebolla o puerro

100g de pescado blanco
(merluza, lenguado, gallo,
rape, bacalao fresco, etc.)

Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra

- 01 Lava el calabacín, la zanahoria y retira la piel de ambos. Córtalos en trozos. Corta el puerro o la cebolla en rodajas.
- 02 Pon las verduras en una cazuela y cúbre las con agua. Ponla al fuego y cuando rompa a hervir déjalo cocer a fuego medio durante 20 minutos.
- 03 El pescado se cocina muy rápido así que cuando falten 5 minutos para terminar la cocción añade el trozo de pescado a la cazuela con las verduras.
- 04 Cuando termine de cocer escurre el agua. Separa el trozo de pescado cocido y retira la piel y las espinas. Para asegurarte que no quedan espinas puedes desmigarlo con los dedos, es muy importante.
- 05 Echa los ingredientes en el vaso de la batidora: el pescado, calabacín y resto de verduras. Tritura bien y añade un poco del caldo de cocción si necesitas una textura más suave.
- 06 Sirve el puré en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva. Remueve bien y cuando no queme ya puedes ofrecerlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Compra pescado que esté muy fresco y pregunta al pescadero si te lo puede limpiar.
- Si compras lomos congelados (de merluza, de bacalao fresco, etc) te ahorrarás el tiempo de limpiar las espinas.
- Con estos ingredientes sale un montón de puré. Conserva lo que sobra para otro día.
- Consulta nuestra guía sobre cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé si tienes dudas.



59

Purés con proteína

PURÉ DE ZANAHORIAS CON ARROZ Y JAMÓN

Este puré de arroz y zanahoria es un plato muy completo: la zanahoria aporta fibra y vitaminas, el arroz energía e hidratos, el jamón cocido un poco de proteína y el aceite grasas saludables ¡Lo tiene todo! Pero lo mejor es que es un plato que le encanta a todos los bebés y que les sirve para irse acostumbrando a diferentes texturas. Además para ti es fácil de hacer y muy económico ¿qué más puedes pedir?



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

140g de zanahorias

80g de arroz

20g de jamón cocido sin sal (tipo york)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava, pela y corta las zanahorias en rodajas.
- 02 En un cazo con agua hirviendo cuece los trozos de zanahoria hasta que estén blanditos.
- 03 Tritura la zanahoria hasta tener un puré de textura suave. Reservamos.
- 04 En otro cazo cuece el arroz de 15 a 20 minutos hasta que esté tierno.
- 05 Cuando esté hecho escúrrelo y mézclalo con el puré de zanahoria para darle una textura un poco más sólida.
- 06 Pica el jamón cocido muy finito, échalo en el plato del puré y añade un chorrito de aceite. Remueve todo hasta que esté bien mezclado.
- 07 Espera a que esté templado y ya puedes darlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En vez de jamón cocido también puedes usar fiambre de pavo o de pechuga de pollo.
- Para un toque extra de fibra puedes usar arroz integral, pero tendrás que cocerlo más tiempo (unos 30 min). Recuerda además que es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Si a tu bebé aún no le gustan las diferentes texturas puedes pasarlo todo por la batidora y que quede más fino.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que conserves lo que sobra en la nevera para otro día.



Purés con proteína

PURÉ DE POLLO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y PATATA

El calabacín, las zanahorias y la patata son hortalizas de sabor y digestión suave que tu bebé puede comer en cuanto empieza a tomar sólidos. Además todas estas hortalizas son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Este puré de pollo tiene el equilibrio perfecto de nutrientes para que tu bebé disfrute una comida saludable. Las verduras aportan fibra y vitaminas, el pollo proteínas, el aceite grasas saludables y completamos con la energía de los hidratos que tiene la patata .



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

200g de pechuga de pollo

Medio calabacín

Una patata mediana

2 zanahorias

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra (10ml.)

- 01 Lava las hortalizas y pélalas. Corta las zanahorias en rodajas y el calabacín y la patata en dados.
- 02 En un cazo con un poco de agua echa las hortalizas y cuece durante 20 minutos.
- 03 Corta la pechuga de pollo en dados. Se cocina en muy poco tiempo así que bastará con añadir el pollo en el último momento al cazo para que cueza unos 5 minutos.
- 04 Escurre el agua y tritura todos los ingredientes. Si ves que la textura queda muy gruesa puedes añadir poco a poco agua de la cocción.
- 05 Echamos el puré triturado en un plato, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos con una cuchara.
- 06 Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Ñam ñam!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré.
- Puedes usar arroz en lugar de la patata como fuente de hidratos.
- Para cocer las hortalizas, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que conserves lo que sobra en potitos para otro día.



61

Purés con proteína

PURÉ DE VERDURAS Y CONEJO

A partir de los 6 meses podemos incorporar la carne en la dieta de nuestro bebé, al principio triturada y mezclada en los purés. Normalmente se empieza con las carnes de animales pequeños, las llamadas carnes blancas, como el pollo, el pavo o el conejo. La carne de conejo tiene muchas propiedades para nuestro bebé: es magra, baja en grasas y colesterol, tiene minerales como el potasio, el hierro, el zinc y el magnesio y un elevado aporte de vitaminas del grupo B. ¡Además es muy económica y rica en sabor! Aprende a cocinar este rico potito de verduras y conejo y tu bebé se chupará los dedos.



TIEMPO

40 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

150g de conejo (un muslo aprox.)

Una patata mediana

Una zanahoria

125g de calabacín (un tercio de un calabacín mediano)

100g de brócoli

125g de berenjena

Un chorrito de aceite de oliva

- 01 Lava las verduras, pela el calabacín, la patata y la berenjena. Trocea en trozos grandes para que te quepan todas en un cazo.
- 02 Pon en un cazo todas las verduras y añade agua hasta que queden cubiertas. Cuécelas durante 25 minutos o hasta que las pinches con un tenedor y las notes blanditas.
- 03 Mientras se cuecen las verduras echa un chorrito de aceite en una sartén y cocina el conejo hasta que esté dorado. Desmenuza la carne y reserva. Asegúrate bien que no se cuele ningún huesecillo en la carne desmenuzada.
- 04 Cuando las verduras estén cocidas échalas en el vaso de la batidora junto con el conejo y tritúralo todo. Añade un poco de agua de la cocción de las verduras si te queda muy espeso.
- 05 Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos. Espera a que el puré esté tibio y ¡ya está listo para comer!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Estas cantidades te darán para varias raciones, podéis comerlo toda la familia o congelar en tarritos para otro día.
- También puedes hacer el conejo cocido, echándolo en el cazo a la vez que las verduras.
- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos pica el conejo muy menudito con unas tijeras y aplasta las verduras con un tenedor. Así quedará un puré más grueso para que los bebés entrenen la masticación.
- En muchos supermercados venden bandejas con un par de muslos de conejo ya limpios y troceados. Es la opción más cómoda para no tener que gastar tiempo en trocear un conejo entero.
- Algunas verduras que puedes añadir para dar más sabor son: puerro, cebolla, tomate o judías verdes.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que congeles lo que sobra en tarros para otro día.



62

Purés con proteína

PURÉ DE PASTA Y VERDURAS CON PESCADO

Este puré de verduras y bacalao lleva trocitos de pasta para que tu bebé se vaya acostumbrando a nuevas texturas. Una receta equilibrada, saludable y sabrosa.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

50g de bacalao fresco

50g de patata

50g de zanahoria

50g de judías verdes

50g de pasta

Aceite de oliva virgen extra

- 01 En un cazo pon abundante agua a hervir, añade la pasta cuando hierva y cuece durante el tiempo que indique en el paquete para que quede suave (normalmente son unos 8-10 minutos). Cuando esté lista escúrrela, ponla en un plato y machácala bien con un tenedor.
- 02 Pela y trocea la patata, corta también la zanahoria y judías verdes.
- 03 En un cazo diferente al de la pasta cuece todas las verduras durante 15 minutos o hasta que la patata esté tierna.
- 04 Asegúrate que el bacalao no tiene espinas ni restos de piel y añádelo al cazo. Deja cocer 5 minutos más.
- 05 Pon las verduras y el bacalao en el vaso de la batidora y tritura hasta conseguir un puré. Si te queda muy denso añade un poco de agua de la cocción.
- 06 Añade ahora la pasta machacada y una cucharada de aceite de oliva, remueve bien para mezclar todo.
- 07 Sirve el puré en un plato y ya puede comerlo tu bebé ¡Le va a encantar!.

TRUCOS Y CONSEJOS

- En lugar de bacalao fresco puedes usar cualquier otro pescado blanco para esta receta, como merluza, lenguado o rape.
- Usa la pasta que tengas disponible en casa: espaguetis, macarrones, espirales, etc. También puedes preparar la receta con sémola de trigo o cuscús.
- Para cocer las verduras sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas, así conservan mejor sus nutrientes.
- Por su alto aporte calórico este puré es perfecto para bebés bajos de peso .



63

Purés con proteína

PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS

Una de las primeras carnes que se introduce en la alimentación de tu bebé es la ternera, ya que es muy rica en proteínas y contiene hierro de fácil absorción. En este puré acompañada de verduras tu bebé la comerá y digerirá fácilmente.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

30g de ternera

60g de patata

60g de zanahoria

25g de judías verdes

75g de tomate

Aceite de oliva virgen extra

- 01 Lava, pela y trocea todas las verduras. Retira las fibras laterales de las judías verdes.
- 02 En un cazo echa las verduras y añade agua justo hasta cubrirlas. Déjalas cocer durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.
- 03 Corta la ternera en trozos y añádela al cazo cuando falten 5 minutos de cocción.
- 04 Cuando ya estén cocidos escurre todos los ingredientes y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta tener una textura suave añadiendo agua de la cocción si fuera necesario.
- 05 Pon el puré en un plato, añade una cucharadita de aceite de oliva virgen extra y remueve bien. Y ya puedes dárselo a tu bebé ¡Buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Es importante no cocer la ternera el mismo tiempo que las verduras porque los tiempos de cocción son diferentes, el de la carne es más corto y si la cocinas demasiado pierdes su valor nutritivo.
- Puedes adaptar las verduras de este puré a las que estén de temporada según tu región y época del año: puerro, calabacín, calabaza, guisantes, etc.



64

Purés con proteína

PAPILLA DE RES PARA BEBÉS, RICA EN HIERRO

La carne de res o vacuno es rica en hierro hemo, proteínas de alta calidad y vitamina B2, por eso es un alimento recomendado en la dieta de los bebés para evitar la anemia. Si la preparas en puré tu bebé la comerá fácilmente, y al acompañarla con verduras conseguimos un plato con todos los nutrientes necesarios.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

40g de carne de res

Una zanahoria

50g de patata (media patata pequeña)

50g de calabacín (un cuarto de calabacín)

Aceite de oliva virgen

- 01 Limpia la carne quitando los nervios y la grasa y córtala en daditos.
- 02 Pon un poco de aceite en una sartén y dora la carne a fuego medio durante un par de minutos. Así la sellamos y conservamos todo su sabor.
- 03 Pela la zanahoria, la patata y el calabacín y córtalos en dados.
- 04 Pon en un cazo las verduras y la carne y añade agua justo hasta cubrir los ingredientes. Cuece a fuego medio durante unos 20 minutos, revisando que no se quede sin agua.
- 05 Cuando la carne esté tierna escurre los ingredientes y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura todo bien hasta tener una papilla homogénea, añadiendo agua de la cocción poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
- 06 Sirve el puré triturado en un plato, añade una cucharadita de aceite de oliva virgen y remueve bien para mezclar.
- 07 Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Saludable y sabroso!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Pide en la carnicería que te den una pieza de res que sea suave, blandita y que la corten en trozos pequeños. Las mejores piezas suelen ser la babilla, cadera o solomillo.
- Con estas cantidades sale puré para varias raciones. Puedes conservar lo que sobra en el congelador para otro día ¡Es muy práctico!
- Puedes adaptar las verduras a lo que tengas en la cocina o esté de temporada: puerro, pimienta, calabaza, judías verdes, etc.

papillas de



FRUTAS



65

Papillas de frutas

COMPOTA DE MANZANA PARA BEBÉS

La manzana es una de las primeras frutas que cocinamos en compota para nuestros bebés. Además, es muy fácil de cocinar. Es una fruta muy dulce, llena de vitaminas y rica en fibra lo que la convierte en una excelente aliada para iniciar la alimentación complementaria. A tu bebé le encantará esta papilla suave de fruta ¡y además es súper fácil de hacer!



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

220g de manzana (una manzana Golden por ejemplo)

Un palito de canela (opcional)

- 01 Lavamos la manzana, la pelamos y cortamos en trozos. Desechamos la parte más dura del corazón y las pepitas.
- 02 Ponemos los trozos de manzana en un cazo con un poco de agua o en una vaporera y cocemos unos 10 minutos.
- 03 Una vez cocidos saca los trozos de manzana del cazo y tritúralos con una batidora. Añade más o menos agua de la cocción en función de lo espeso o suave que quieras el puré.
- 04 Nuestra compota de manzana está lista, la dejamos enfriar un poco a temperatura ambiente y cuando esté tibia podemos dársela al bebé ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Durante la cocción puedes añadir un palito de canela para darle más sabor. Retíralo antes de triturar.
- Para bebés a partir de 8 meses puedes dejar la papilla sin triturar, sólo machaca con un tenedor para que quede una textura más gruesa y se vaya acostumbrando a los trocitos.
- Al principio, ofrece sólo algunas cucharadas de la compota para que el bebé conozca este nuevo sabor. Después podrás ir aumentando las cantidades poco a poco.
- Es posible hacer esta receta con otras frutas como peras, mango, guayaba, etc.
- Descubre aquí cómo preparar papilla de frutas para bebés y otras recetas.
- Para estas compotas hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.
- También puedes hacer la compota a partir de manzanas asadas, saldrá con un sabor mucho más intenso.
- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas menos suaves puedes cocinarlas y triturarlas sin pelar.
- Si haces mucha cantidad puedes conservarlo en potitos.



66

Papillas de frutas

COMPOTA DE PERA PARA BEBÉS

La pera es una fruta suave de sabor dulce que podemos darle a nuestro bebé en cuanto empieza a comer alimentos sólidos. Además, es muy económica, todo el año hay alguna variedad en las fruterías y es fácil de cocinar. Aporta vitaminas, potasio y es rica en fibra lo que la convierte en una excelente opción para que nuestro bebé tenga una alimentación saludable.



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

220g de pera (una pera tipo Conferencia por ejemplo)

Una pizca de canela

- 01 Lava la pera, pélala y corta en trozos. Retira la parte del corazón y las pepitas.
- 02 Pon los trozos de pera en un cazo con dos cucharadas de agua o en una vaporera y cuece unos 10 minutos. Algunas variedades de peras tienen mucha agua así que, si después 10 minutos aún queda mucha agua en el cazo, espera hasta que se consuma.
- 03 Una vez cocidos saca los trozos del cazo y machácalos con un tenedor. Espolvorea con un poco de canela y remueve bien con una cuchara.
- 04 La compota de pera ya está lista, déjala enfriar un poco y cuando esté tibia puedes dársela a tu bebé ¡Le encantará!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para estas compotas hay que elegir variedades de peras que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Conferencia, Magallona o Blanquilla. Recuerda que nunca debes añadir azúcar a la comida del bebé.
- Es posible hacer esta receta con otras frutas como manzanas, mango, guayaba, etc.
- Al principio, ofrece sólo algunas cucharadas de la compota para que el bebé conozca este nuevo sabor. Después podrás ir aumentando las cantidades poco a poco.
- Si cueces más de una pera obtendrás un excedente que puedes conservar en el congelador para otro día.



67

Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO CASERA

No hay papilla más sencilla que esta, podrás prepararla en cualquier lugar en tan sólo 5 minutos y es de las que más gustan a los bebés. El plátano es una fuente de energía natural rica en potasio y vitamina B6, ideal para mantener la vitalidad de los peques. Además su sabor dulce y textura suave lo convierten en una de las frutas favoritas de todos los niños.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Un plátano maduro

Un poco de leche materna, de fórmula o entera

- 01 Pela el plátano, retira las fibras laterales y córtalo en rodajas.
- 02 Pon las rodajas en un plato hondo, añade una cucharada sopera de leche y machaca el plátano con un tenedor.
- 03 Ve girando el plato con la mano izquierda y machacando con la mano derecha de manera que pases varias veces con el tenedor por el mismo sitio y no quede ningún trozo grande.
- 04 Si necesitas una textura más suave añade una o dos cucharadas más de leche y vuelve a machacar.
- 05 Pon la papilla en un cuenco para que te resulte más fácil dársela a tu bebé y ¡ya está lista para comer!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Esta papilla queda con textura, pero es tan blandita que hasta los bebés más pequeños pueden comerla sin problemas. De verdad, no merece la pena sacar y ensuciar la batidora para hacerla.
- También se puede hacer esta papilla con zumo de naranja, mandarina o cualquier bebida vegetal en lugar de leche.
- El plátano machacado se oxida rápido en contacto con el aire. No es que se estropee pero el color se pone más oscuro y se vuelve poco apetecible. Por eso hay que prepararla justo antes de comerla y no compensa conservarla de un día para otro.
- Cómo un plátano con cáscara es fácil de llevar, es una papilla que puedes preparar fácilmente cuando estéis fuera de casa.



68

Papillas de frutas

PAPILLA DE FRUTAS CASERA

Las papillas de frutas suelen darse al bebé después de conseguir que acepte los cereales, aunque hay gente que lo hace al revés, porque depende mucho del paladar de tu peque. Las frutas son especialmente importantes en la alimentación del bebé por el aporte de vitaminas, fibra y agua. Y al ir variándolas conseguimos que el bebé se acostumbre a diferentes sabores y texturas. Aunque se suele empezar por dar papillas de manzana, pera y plátano actualmente la Asociación Española de Pediatría recomienda introducir indistintamente cualquier fruta según las preferencias familiares.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

60g de manzana

60g de pera

30g de plátano

- 01 Lava, pela, quita las semillas y corta la manzana, la pera y el plátano.
- 02 Pon la fruta en una cacerola y cúbrela con el agua justa.
- 03 Cocina durante 15 minutos hasta que estén tiernas, luego escurre el agua.
- 04 Mézclalo todo machacando con un tenedor o con la batidora.
- 05 ¡Espera a que se enfríe y deja que el bebé lo disfrute!

TRUCOS Y CONSEJOS

- No utilices manzanas que sean muy ácidas, las mejores variedades por sabor son Golden y Pink Lady.
- Si tu bebé no quiere la papilla prueba a usar plátanos que estén muy maduros, casi negros. Así será mucho más dulce.
- Completa el plato según las necesidades nutricionales de tu peque, puedes añadir un chorrito de leche materna o de continuación.
- Adapta las cantidades y la textura según su edad, apetito y capacidad de masticar.
- Prepara mucha cantidad y congela la papilla en pequeños tarros de cristal o tarteras ¡Podrás llevar tus propios potitos caseros cuando salgas de casa!
- ¿Quieres ver más combinaciones de frutas? Mira estas 10 papillas de frutas caseras para bebés a partir de 6 meses .

Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO Y MANZANA

Las papillas de frutas son fáciles de digerir y perfectas para que nuestro bebé se vaya adaptando a nuevos sabores y texturas poco a poco. La manzana es una fruta muy dulce, llena de vitaminas y rica en fibra lo que la convierte en una excelente aliada para la alimentación saludable. Se combina con el plátano porque tiene mucha pulpa y es muy nutritivo, además aporta proteínas, hierro y potasio. Este potito es facilísimo de preparar y está muy rico, dáselo en meriendas y desayunos a tu bebé.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Medio plátano maduro

Media manzana

Medio vaso de leche
materna o de fórmula

- 01 Si guardas la fruta en la nevera sácala un rato antes para que no salga la papilla muy fría.
- 02 Lava y pela la manzana y córtala en trozos desechando el corazón y las pepitas.
- 03 Pela el plátano, retira los hilos laterales y córtalo en rodajas.
- 04 Echa el plátano y la manzana en el vaso de la batidora. Tritura y añade poco a poco la leche hasta obtener una mezcla suave.
- 05 Pon la papilla en un plato y ya puedes darlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para estas papillas hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.
- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas más ásperas puedes triturarlas sin pelar. Pero lávalas muy bien antes.
- Aquí tienes más ideas para papillas de frutas caseras, para que tu bebé pueda ir descubriendo nuevos sabores y texturas.
- En lugar de leche puedes usar un poco de zumo de naranja o mandarina.
- Si quieres hacer una papilla más suave cuece la manzana en una vaporera durante 1 minuto en el microondas.



Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO Y ARÁNDANOS

Los arándanos son una de las frutas más saludables que existen, porque tienen un alto contenido en antioxidantes, muchos minerales esenciales y vitaminas del grupo B. Pero tienen forma de canica y no podemos dárselos al bebé porque podría atragantarse. Por eso esta papilla en la que los trituramos y mezclamos con plátano es el formato ideal para que tu bebé pueda comer esta fruta tan sana, pero sin ningún riesgo.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Un plátano maduro

95g de arándanos
(media taza)

Leche materna o de
fórmula (opcional)

- 01 Lava los arándanos, pela el plátano y córtalo en rodajas.
- 02 Echa todo en el vaso de la batidora y tritura hasta que tenga una textura de papilla. Ve añadiendo poco a poco leche materna o de fórmula si necesitas una textura más suave.
- 03 Ya está lista la papilla ¿has visto qué fácil? Ahora puedes ponerla en un plato y dársela a tu bebé, ñam ñam.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Añade medio aguacate para darle un extra de cremosidad y nutrientes.
- Si no encuentras arándanos frescos puedes comprarlos congelados. Los tienen en casi todos los supermercados y además son mucho más baratos. En casa solemos comprar los arándanos en verano cuando es temporada, que están más dulces y baratos, y congelamos unos cuantos para poder hacer batidos u otros postres en invierno.
- Escoge un plátano muy maduro para que su dulzor compense el ligero sabor ácido de los arándanos.
- Con estas cantidades salen entre 2 y 4 porciones de papilla, dependiendo de la edad y apetito de tu bebé.

Papillas de frutas

PAPILLA DE KIWI Y PLÁTANO

El kiwi es rico en vitamina C, tiene más del doble que una naranja. Además gracias a su alto contenido en fibra es una fruta con gran poder laxante, indicado para casos de estreñimiento. Por eso es muy recomendable que le demos kiwi a nuestro bebé. Sin embargo es una fruta que muchos bebés rechazan por su sabor ácido. En esta papilla lo combinamos con el plátano porque tiene un sabor más dulce y es muy nutritivo, además aporta proteínas, hierro y potasio.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Medio plátano maduro

Medio kiwi maduro

100ml leche materna o de fórmula

- 01 Si guardas la fruta en la nevera sácala un rato antes para que no salga la papilla muy fría.
- 02 Pela el kiwi y el plátano y córtalos en trozos.
- 03 Echa el plátano y el kiwi en el vaso de la batidora. Tritura y añade poco a poco la leche si quieres obtener una textura o sabor más suaves.
- 04 Pon la papilla en un plato y ya puedes dársela a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para esta papilla de plátano con kiwi es muy importante que el kiwi esté maduro (pero no pasado) para que el tronco blanco no esté muy duro. También puedes usar la variedad de kiwi amarillo o golden, que es ligeramente más dulce.
- Aquí tienes más ideas para papillas de frutas caseras, para que tu bebé pueda ir descubriendo nuevos sabores y texturas.
- En lugar de leche puedes usar un poco de zumo de naranja o mandarina.



72

Papillas de frutas

PAPILLA DE MANGO Y PLÁTANO

El mango y el plátano son frutas de sabor dulce y por tanto muy bien aceptadas por niños y bebés. Esta papilla es rica en fibra, potasio y vitaminas A y C, que ayudan a fortalecer las defensas de tu peque.



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Un plátano maduro

Medio mango

Leche de fórmula
(opcional)

- 01 Pela el plátano y el mango. Corta el plátano en rodajas y la mitad de la pulpa del mango en cubos.
- 02 Pon toda la fruta en el vaso de la batidora y, si quieres, añade dos cacitos de leche de fórmula (hace que la papilla quede más cremosa y aporta algunos nutrientes extra).
- 03 Tritura bien hasta tener una textura suave y homogénea.
- 04 Sírvela en un cuenco y ya está lista para disfrutar ¡Que aproveche!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Como el mango es una fruta con mucha agua esta es una papilla muy práctica en verano. Para que sea súper refrescante hazla con un plátano y mango que estén fríos de la nevera.
- Si al triturar añades medio vaso de zumo de naranja natural o de leche entera, lo conviertes en un delicioso batido de frutas para los niños más mayores.
- A partir de los 10 meses puedes mezclar la papilla con yogur natural, para hacerla más completa.



73

Papillas de frutas

PAPILLA DE MELÓN, PARA REFRESCAR E HIDRATAR

Esta papilla de melón es hidratante y súper refrescante, una fantástica opción para cuando aprieta el calor. Además el melón es rico en potasio, vitamina C y folatos. Como tiene mucha agua se puede hacer fácilmente sin añadir otros líquidos.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una rodaja pequeña de melón

El zumo de una mandarina

Dos hojas de hierbabuena (opcional)

- 01 Limpia todas las pepitas de la rodaja de melón, retira la piel y córtalo en trozos.
- 02 Ponlo en el vaso de la batidora con el zumo de mandarina. Tritura muy bien hasta tener una papilla suave.
- 03 El zumo de mandarina se añade para que la papilla no esté tan dulce, pero si prefieres puedes no usarlo. Otra opción es usar una cucharadita de zumo de limón.
- 04 Sirve la papilla en un cuenco, mejor si está bien fresquita, y a disfrutar.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para un sabor diferente y súper refrescante añade un par de hojas de hierbabuena a la hora de triturar.
- Si prefieres una textura más cremosa añade medio plátano o un par de cucharadas de yogur a la hora de triturar.
- Es imprescindible usar un buen melón que esté maduro y dulce. Si no conseguirás una papilla insípida con un ligero regusto a pepino. Las variedades piel de sapo y cantaloupe (melón francés) suelen ser las más sabrosas.
- Si el melón está lo bastante maduro ni siquiera hace falta usar la batidora, puedes machacarlo con un tenedor.



74

Papillas de frutas

PAPILLA DE MANZANA, UVA Y MANDARINA

Las uvas, manzana y mandarina combinan muy bien y esta papilla queda muy rica. Además la piel de las uvas ayuda a aliviar el estreñimiento de tu bebé. Anímate a preparar esta deliciosa papilla en otoño e invierno, cuando las uvas, mandarinas y manzanas están de temporada.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una manzana

Una mandarina

10 uvas grandes

- 01 Lava y pela la manzana, pártela en trozos pequeños. Lava bien las uvas, pártelas por la mitad y retira las pepitas.
- 02 Echa la manzana y las uvas con piel en un cazo y añade un poco de agua sólo hasta cubrirlas. Cuece durante 15 minutos para que la fruta vaya ablandándose.
- 03 Saca la fruta del cazo y ponla en el vaso de la batidora. Corta la mandarina por la mitad y exprime un poco de zumo sobre la fruta (con cuidado que no caigan las pepitas). Tritura bien y ve añadiendo zumo de mandarina poco a poco hasta lograr la textura deseada.
- 04 Pon la papilla en un plato y dásela a tu bebé ¡le encantará!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Si compras uvas sin pepitas podrás hacer la papilla todavía más rápido.
- La piel de las uvas hace que la textura de esta papilla quede un poco «áspera». Si a tu bebé no le gusta puedes pelarlas pero pierdes gran parte de la fibra que favorece el tránsito intestinal y alivia el estreñimiento.
- También puedes usar zumo de naranja en vez de mandarina.
- Si la textura de la papilla te queda muy líquida puedes añadir una galleta sin azúcar al triturarla.



75

Papillas de frutas

PAPILLA DE MANZANA Y PIÑA

La piña no solo es una fruta rica y refrescante, sino que además puede ayudar a aliviar el estreñimiento del bebé gracias a su aporte de fibra. El sistema digestivo de los bebés aún no está maduro y por eso es habitual que sufran estreñimiento. No te preocupes, con esta papilla de manzana y piña puedes ayudarlo a solucionar el problema. Ayuda a que tu bebé haga caca sin pasarlo mal con esta rica receta.



TIEMPO

15 minutos

PREPARACIÓN

Superfácil

A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200g de manzana (una manzana pequeña)

100g de piña pelada y sin corazón

- 01 Lava, pela y corta en trozos la manzana. Corta la piña desechando las partes más duras.
- 02 Pon medio vaso de agua a hervir en un cazo, echa las frutas y cuece unos 10 minutos.
- 03 Una vez cocidos saca los trozos de manzana y piña del cazo y tritúralos con una batidora. Si te queda muy espesa puedes añadir un poco de agua de la cocción o un chorrito de leche materna o de fórmula.
- 04 Pasa la papilla por un colador para retirar posibles restos fibrosos de la piña.
- 05 ¡La papilla contra el estreñimiento ya está lista! Déjala enfriar un poco a temperatura ambiente y cuando esté tibia puedes dársela al bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Es mejor darle a tu bebé esta papilla por la mañana. Así al moverse mientras está despierto ayudará al efecto laxante de la papilla ¡Y no quieres cambiar pañales de cacas a las 4 de la mañana!
- Otra receta muy buena contra el estreñimiento es la papilla de manzana y ciruela pasa . Si tu bebé tiene tendencia al estreñimiento es probable que tenga algún episodio cada mes y puedes ir alternando recetas para que no se aburra.
- Es muy importante que la piña esté muy madura, pues si no su sabor es ácido y áspero.
- ¿Quieres ver más combinaciones de frutas para hacer papillas? Mira estas 10 recetas de papillas de frutas para bebés .



76

Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO CON ZUMO DE NARANJA

El plátano es de las primeras frutas que se ofrece al bebé porque tiene mucha pulpa y es muy nutritivo. Además de ser rico en fibra, proteínas, hierro y potasio, aporta un sabor muy dulce que le encanta a los bebés. Suele combinarse con zumos para conseguir una papilla suave, y en este caso la naranja aporta un extra de vitamina C. Esta es la clásica receta de puré de plátano con zumo de naranja que todas las abuelas han preparado y todos hemos comido alguna vez cuando éramos bebés. Es facilísima de preparar y además tiene un sabor delicioso, ideal para meriendas.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Un plátano maduro

Una naranja de zumo

- 01 Si guardas la fruta en la nevera sácala un rato antes para que no salga la papilla muy fría.
- 02 Corta la naranja por la mitad y exprímela para sacar medio vaso de zumo. Si cae alguna pepita al zumo retírala.
- 03 Pela el plátano y córtalo en rodajas.
- 04 Echa el plátano y zumo de naranja en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
- 05 Pon la papilla en un plato y ya puedes darlo a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Esta es la clásica papilla que nos han dado a todos de bebés, pero por aquel entonces se añadía una galleta maría . Puedes añadir una galleta tipo maría sin azúcar si quieres que la papilla sea más energética.
- También puedes hacer esta papilla con zumo de mandarina cuando están de temporada.
- ¿Necesitas más ideas con otras frutas? Descubre cómo hacer papillas de frutas .
- Si tu bebé está aprendiendo a masticar, y quieres una textura menos suave, echa los trozos de plátano con el zumo de naranja en un plato hondo y machaca todo con un tenedor.
- Si quieres sacar más zumo de la naranja caliéntala 15 segundos en el microondas.



77

Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO Y AGUACATE

Es bueno tener recetas que sean muy sencillas de hacer, sabrosas y nutritivas. Cómodo para nosotras y saludable para nuestro bebé ¡Esta papilla de plátano y aguacate es una de esas recetas! Ni siquiera hace falta cocinar, sólo necesitas tener un aguacate y un plátano a mano. El aguacate contiene ácidos grasos insaturados que son muy beneficiosos para la salud, es rico en fibra y reduce el estreñimiento del bebé. El plátano aporta la dulzura que el aguacate no tiene. Además es rico en fibra, proteínas, hierro y potasio.



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Medio plátano maduro

Medio aguacate maduro

- 01 Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Saca toda la pulpa del aguacate con una cuchara. La mayor parte de los nutrientes se concentran en la parte oscura de la pulpa, junto a la piel, así que rebaña bien.
- 02 Quita la piel del plátano y córtalo en rodajas.
- 03 Echa los trozos de aguacate y plátano en el vaso de la batidora y tritura bien.
- 04 Y ya está listo. Ni siquiera tienes que esperar a que se enfríe para dárselo a tu bebé ¡Le encantará!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Se puede añadir un chorrito de zumo de mandarina para que la papilla quede más suave y además aportamos algo de vitamina C. También ayudará a que la crema no se oscurezca por oxidación si la guardamos en la nevera.
- Recuerda usar frutas que estén maduras para que tengan más sabor. Los aguacates suelen estar de temporada en enero, febrero y marzo.
- Descubre más papillas de frutas caseras para bebés a partir de 6 meses .
- Para bebés un poco más mayores puedes machacar la fruta con un tenedor en lugar de usar la batidora, así el puré tendrá un poco de textura y tu bebé va practicando la masticación.
- Por su alto aporte calórico esta papilla es perfecta para bebés bajos de peso .



78

Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Cuando estás criando un bebé es fundamental tener recetas sencillas de hacer, sabrosas y nutritivas. Cómodas para nosotras y saludables para nuestro bebé ¡Pues esta papilla de plátano y mantequilla de cacahuete es una de esas recetas! No hace falta cocinar, sólo batir los ingredientes y listo. El plátano es rico en fibra, proteínas, hierro y potasio. El cacahuete es súper nutritivo, rico en grasas saludables, proteína y fibra. Es una papilla perfecta para bebés en crecimiento, pero asegúrate que haya probado el cacahuete y no sea alérgico antes de dársela.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Un plátano muy maduro

Una cucharada sopera de mantequilla de cacahuete

- 01 Pela el plátano, córtalo en trozos y ponlo en el vaso de la batidora.
- 02 Coge una cucharada de mantequilla de cacahuete bien colmada y añádela al vaso de la batidora. Como es muy pegajosa puedes ayudarte de un dedo o una lengua de silicona para que caiga toda.
- 03 Tritura a máxima potencia hasta obtener una papilla suave y sin grumos.
- 04 Si la papilla queda muy densa puedes añadir un poco de leche materna, leche entera o una bebida vegetal y volver a triturar.
- 05 Sirve la papilla en un cuenco ¡y ya está lista para comer! Pruébala tú misma, está deliciosa.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Asegúrate al comprarla de que la mantequilla de cacahuete no tenga sal, ni azúcar, ni trocitos (versión crunchy).
- Recuerda usar plátanos que estén muy maduros para que tengan más sabor. También se puede espolvorear con un poco de canela para un sabor más goloso.
- Es una papilla muy calórica y perfecta para bebés bajos de peso.
- Aunque la mantequilla de cacahuete es la más fácil de encontrar, hoy en día en los supermercados venden muchas otras cremas de frutos secos con las que puedes preparar esta papilla: de nueces, almendras, avellanas, anacardos, pistachos, etc. Eso sí, no son baratas.



79

Papillas de frutas

PAPILLA DE CHÍA Y PLÁTANO PARA BEBÉS

Las propiedades que tiene la chía son fantásticas para nuestro bebé: alto contenido en omega 3 (¡más aún que el salmón!), rica en proteínas vegetales, calcio, vitamina E... Y además su alto contenido en fibra la hace perfecta para cuando tu peque está estreñido. Tu bebé disfrutará de todas esas propiedades nutricionales con esta papilla de chía y plátano facilísima de hacer ¡No dejes de probarla!



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

100g de plátano muy maduro

160ml de leche materna o de fórmula

2 cucharaditas de semillas de chía

- 01 Pela el plátano y córtalo en rodajas. Échalo en el vaso de la batidora junto con la leche y tritura bien, hasta que no queden trozos sólidos.
- 02 Añade las semillas de chía y remueve muy bien con una cuchara para mezclar todo.
- 03 Vierte el batido con las semillas en un envase que puedas cerrar (un táper o un tarro de cristal por ejemplo) Ciérralo bien y deja el batido 20 minutos en la nevera. El envase cerrado es para que la papilla no coja olores de la nevera y no se oxide oscureciendo su color.
- 04 Las semillas de chía se hincharán y poco a poco harán que el batido tenga una textura gelatinosa.
- 05 Pasados 20 minutos pon un par de cucharadas de la papilla en un cuenco y déjala un rato fuera para que no esté tan fría al dársela a tu bebé ¡Ya está lista para comer!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Esta papilla tiene un contenido muy alto en fibra . Eso significa que es muy buena para el estreñimiento pero también que llena mucho, es probable que tu bebé quiera comer menos cantidad que de otras papillas de sólo fruta.
- Existen semillas de chía blancas y negras. Ambas tienen las mismas propiedades nutricionales pero si tu bebé es de los que come con la vista... las blancas se camuflan mejor en esta receta.
- Esta receta se puede preparar con cualquier tipo de leche que prefieras o tolere tu bebé: materna, de fórmula, de vaca, de avena, de coco, etc.



80

Papillas de frutas

PAPILLA DE COLIFLOR Y PERA

¿Coliflor y pera? Puede parecer raro pero la verdad es que combinan muy bien, ya que al usar peras bien maduras aportamos un toque de dulzor que contrasta con la coliflor. En general verduras y frutas crean una mezcla riquísima en muchas recetas de purés. No dejes de probarla y verás como a tu bebé le encanta.



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

300g de coliflor

300g de pera

Una pizca de canela
molida

Leche materna o de
fórmula

- 01 Lava la coliflor y córtala en pequeños trozos.
- 02 Ponla en un cazo y añade agua justo hasta cubrirla. Cuece a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que esté tierna.
- 03 Mientras se cuece la coliflor pela la pera y pártela en trocitos desechando el corazón y las semillas.
- 04 Pon la coliflor cocida y la pera en el vaso de la batidora y tritura bien. Añade leche materna o de fórmula poco a poco hasta obtener una textura suave.
- 05 Sirve la papilla en un cuenco y añade una pizca de canela molida. Remueve bien y ya está lista para que la tome tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las variedades de pera más dulces son las que mejor quedan en esta papilla, nuestras favoritas son las peras conferencia. Aprovecha las que ya se han quedado un poco «pochas» y nadie quiere comerse.
- Para bebés mayores de 9 meses, en lugar de la leche puedes añadir un quesito al triturar para darle más sabor y que quede cremosa. En este caso utiliza el agua de la cocción de la coliflor si la papilla te queda demasiado espesa.



81

Papillas de frutas

PAPILLA DE REMOLACHA Y MANZANA

La remolacha o betabel es una raíz rica en antioxidantes, hierro y vitamina C. Gracias a su contenido en hierro y vitamina C reduce el riesgo de anemia y refuerza el sistema inmunitario de los peques. Aunque la remolacha da un color muy atractivo a la comida que suele llamar la atención de los bebés, la verdad es que tiene un sabor más fuerte que otras hortalizas. Por eso en esta papilla la suavizamos y endulzamos ligeramente con manzana.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una manzana

Media remolacha
pequeña

- 01 Lava y pela la remolacha, corta la mitad en cubos. Pela la manzana, retira el corazón y córtala en cubitos.
- 02 Pon en un cazo la remolacha y añade el agua justa para cubrirla y un dedo más. Cuécela durante 10 minutos.
- 03 Pasado ese tiempo añade la manzana y un poco más de agua. Cuece todo junto otros 5 minutos o hasta que la remolacha esté tierna.
- 04 Una vez cocidas pon todo en el vaso de la batidora y tritura hasta conseguir la textura deseada. Puedes añadir poco a poco el agua sobrante de la cocción para conseguir una consistencia más suave.
- 05 La papilla ya está lista para comer, sírvela en un cuenco y ofrécela a tu bebé cuando esté tibia.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Escoge manzanas de sabor dulce para compensar el sabor terroso de la remolacha. En lugar de manzana puedes usar pera o zanahoria.
- La remolacha puede teñir las manos, para evitarlo puedes ponerte guantes antes de cortarla. Además las manchas son difíciles de quitar, así que cuidado con la ropa que le pones a tu bebé cuando le des esta papilla.
- Al día siguiente de comer remolacha tu bebé puede hacer caca con un color rojizo ¡no te asustes!



82

Papillas de frutas

PAPILLA DE MANZANA Y ZANAHORIA

La zanahoria y la manzana son de los primeros alimentos que puedes darle a tu bebé cuando empieza la alimentación complementaria. Esta combinación de fruta y hortaliza funciona especialmente bien cuando las mezclas. Ideal para darle a tu bebé a partir de los 6 meses.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200g de zanahoria

200g de manzana

- 01 Lava, pela y corta la zanahoria en rodajas. Pela la manzana y córtala en cubos desechando la parte del corazón.
- 02 Pon un poco de agua a hervir en un cazo y echa la zanahoria para que cueza durante 15 min. Cuando lleve cociendo 10 minutos añade la manzana.
- 03 Cuela el agua y echa la zanahoria y manzana en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta obtener un puré de consistencia suave. Si ves que queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción.
- 04 ¡La papilla ya está lista! Sirve un poco en un plato y cuando esté tibia dásela al bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para esta papilla hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.
- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos aplasta con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, sin tritararlo a tope para que el peque empiece ya a notar su textura y entrene la masticación.
- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas menos suaves puede cocerla y tritararla sin pelar ¡Recuerda lavarlas bien!
- Si haces mucha cantidad puedes conservarlo en potitos .



83

Papillas de frutas

PAPILLA DE FRUTA CON GALLETAS

Esta papilla es la clásica que hemos tomado todos de pequeños, aunque nuestra versión era más dulce porque entonces aún no sabíamos que las galletas tenían demasiado azúcar. Se hace en un pispás con ingredientes sencillos y económicos, y está tan rica que tu bebé se chupará los dedos.



TIEMPO

4 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

2 galletas tipo maría sin
azúcar añadido

1/3 de un plátano

1/3 de una manzana

El zumo de media
naranja o de una
mandarina

- 01 Exprime el zumo de la naranja o mandarina y échalo en el vaso de la batidora.
- 02 Trocea las galletas y échalas en el zumo para que se ablanden un poco.
- 03 Añade el plátano, la manzana pelada y cortada en trozos y bate bien hasta obtener una papilla de textura suave.
- 04 La papilla ya está lista para dársela a tu bebé ¡huele que alimenta!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las galletas maría clásicas tienen bastante azúcar. Si puedes encontrarlas en tu supermercado lo mejor es hacer la papilla con galletas sin azúcares añadidos. Eso sí, son más caras que las normales.
- Si a tu bebé no le importa que la textura sea un poco menos suave no peles la manzana (pero lávala bien). La piel de la manzana tiene mucha vitamina C y fibra.
- Puedes usar pera en lugar de la manzana.



84

Papillas de frutas

PAPILLA DE FRUTAS CON YOGUR Y GALLETAS

Una papilla muy rica y nutritiva para tu bebé, con vitaminas de la fruta, hidratos de las galletas y calcio y probióticos del yogur.

Además está lista en 5 minutos ¡no dejes de probarla!



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

10 meses

INGREDIENTES

Un plátano maduro

Una manzana (de sabor dulce)

Un yogurt natural sin azúcar

3 galletas tipo maría sin azúcares añadidos

- 01 Pela y trocea el plátano y la manzana.
- 02 Echa la fruta troceada en el vaso de la batidora junto con el yogur. Tritura muy bien hasta tener una mezcla homogénea.
- 03 Añade las galletas troceadas al vaso y vuelve a triturar hasta que no queden grumos.
- 04 ¡Ya está lista la papilla! Ponla en un cuenco y dásela a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- También se puede preparar con yogur de sabores, aunque la papilla tendrá más contenido en azúcar. El yogur de plátano le da un sabor especialmente rico.
- Si tu bebé está un poco bajo de peso puedes hacer la papilla con un yogur griego, que tiene un extra de calorías.
- Las galletas maría clásicas tienen bastante azúcar. Lo mejor es hacer la papilla con galletas sin azúcares añadidos, si las tienen en tu supermercado. Eso sí, son más caras que las normales.
- Para esta papilla hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.



85

Papillas de frutas

PAPILLA DE PLÁTANO Y GALLETAS

Un clásico delicioso para tu bebé, con todas las vitaminas y potasio del plátano y la energía de los hidratos que aportan las galletas. Una papilla irresistible incluso para los peques que comen poco ¡hasta tú querrás un par de cucharaditas!.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

Un plátano maduro

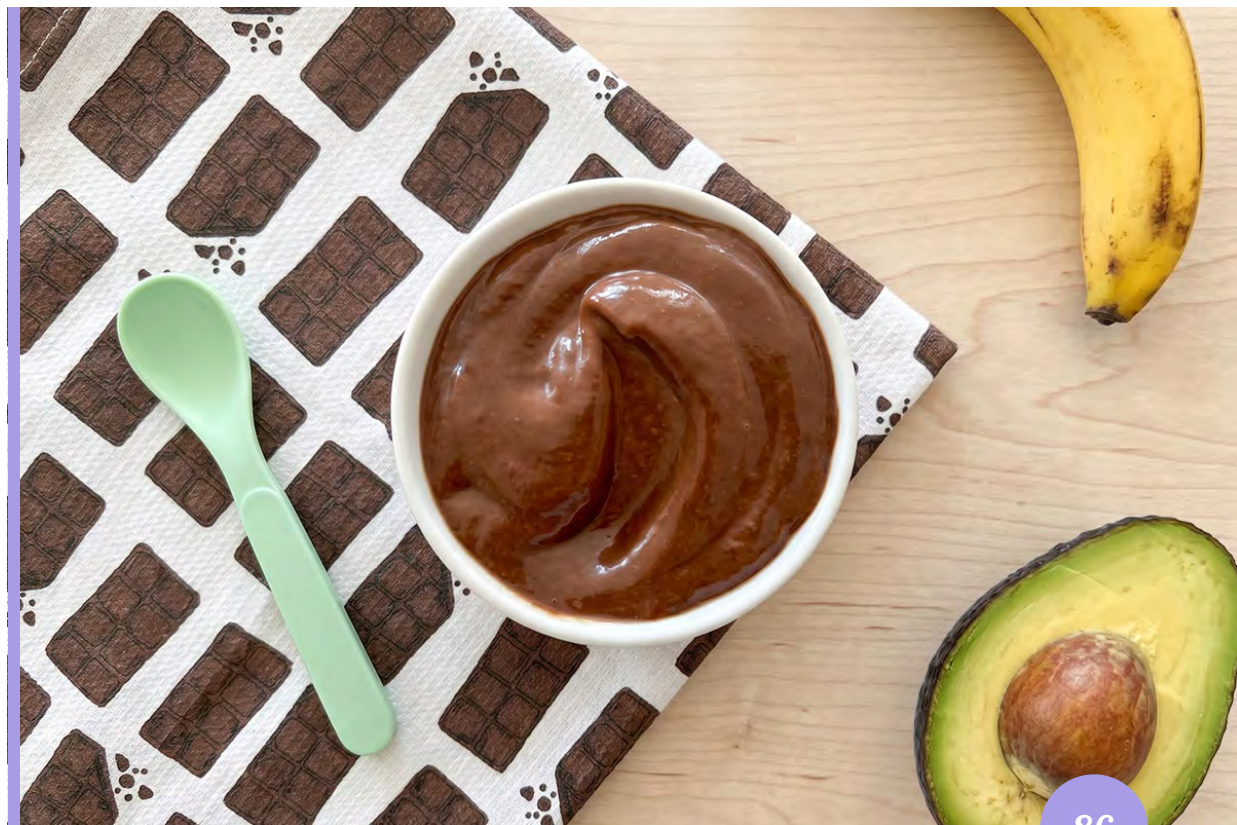
3 galletas tipo maría sin
azúcar añadido

40 ml de leche materna,
de fórmula o de vaca

- 01 Echa la leche a temperatura ambiente en el vaso de la batidora.
- 02 Trocea las galletas y échalas en la leche, espera un par de minutos para que se ablanden un poco.
- 03 Añade el plátano cortado en trozos y bate bien hasta obtener una papilla de textura suave.
- 04 La papilla ya está lista para dársela a tu bebé ¡Ñam ñam!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las galletas maría clásicas tienen bastante azúcar. Lo mejor es hacer la papilla con galletas sin azúcares añadidos, si las tienen en tu supermercado. Eso sí, son más caras que las normales.
- Si las galletas tienen azúcar y los plátanos están muy maduros, añádele a la papilla una cucharada de zumo limón para que quede más aromática.
- Se puede preparar esta papilla de plátano con más textura machacando los ingredientes con el tenedor, sin usar la batidora.
- Si sobra puedes guardarla en la nevera para el día siguiente ¡la verdad es que fresquita está muy rica!



86

Papillas de frutas

MOUSSE DE AGUACATE Y CACAO

Vas a adorar esta crema de aguacate: es rápida de preparar, deliciosa, muy cremosa y perfecta para alguna merienda de tu peque. El aguacate contiene ácidos grasos insaturados que son muy beneficiosos para la salud, es rico en fibra y reduce el estreñimiento. El cacao puro destaca por el aporte de hidratos de carbono y micro nutrientes esenciales (hierro, calcio y magnesio).



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

12 meses

INGREDIENTES

Un plátano muy maduro

Un aguacate maduro

2 cucharaditas de cacao puro en polvo sin azúcar

Media cucharadita de esencia de vainilla

- 01 Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y saca toda la pulpa. Pela el plátano.
- 02 Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora: plátano, aguacate, el cacao en polvo y la esencia de vainilla. Tritura muy bien hasta obtener una mezcla cremosa.
- 03 Si queda muy espeso añade un par de cucharadas soperas de leche vegetal, leche entera o simplemente agua y vuelve a triturar.
- 04 ¡Así de fácil! Sírvelo a tus hijos en un cuenco o úsalo para untar una tostada de pan.

TRUCOS Y CONSEJOS

- El aguacate debe estar muy maduro, si está demasiado verde no se mezclará bien.
- Adapta la textura a la forma de servirlo: más espesa si vas a untarla en pan, más ligera si es para comer con cuchara.
- Para decorar puedes rallar por encima una onza de chocolate negro sin azúcar.
- Cuanto más maduro el plátano más dulce será la mousse.
- Empieza con dos cucharaditas de cacao en polvo y comprueba el sabor una vez mezclado. Añade más según el gusto de tus hijos. Es probable que los bebés prefieran un sabor más suave y niños más mayores quieran un extra de cacao.



87

Papillas de frutas

PAPILLA DE MANZANA Y CIRUELA CONTRA EL ESTREÑIMIENTO DEL BEBÉ

Es normal que los bebés sufran estreñimiento ya que su sistema digestivo aún no está maduro. El problema además suele empeorar cuando empiezan a tomar alimentos sólidos. El bebé lo pasa mal y nosotros también ¡pero en esta papilla con ciruela pasa está la solución! Las ciruelas pasas contienen mucha fibra y sorbitol, de manera que actúan como laxante natural. Además están dulces así que el bebé las comerá con gusto. Ayuda a que tu bebé haga caca sin pasarlo mal con este remedio casero.



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

200g de manzana verde
(media manzana aprox)

1 ciruela pasa sin hueso

- 01 Lava y pela la manzana . Corta en trozos la manzana y la ciruela pasa por la mitad.
- 02 Pon medio vaso de agua a hervir en un cazo, echa las frutas y cuece unos 10 minutos.
- 03 Una vez cocidos saca los trozos de manzana y ciruela del cazo y tritúralos con una batidora. Añade más o menos agua de la cocción en función de lo espesa o suave que quieras la papilla.
- 04 ¡La papilla contra el estreñimiento ya está lista! Déjala enfriar un poco a temperatura ambiente y cuando esté tibia puedes dársela al bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las manzanas verdes tienen más pectina, por eso son las ideales para esta papilla. Otra buena opción es usar pera que no esté madura.
- La ciruela pasa es bastante dulce así que no importa si usas manzanas menos dulces en esta receta. También puedes hacer la papilla con peras en lugar de manzanas.
- Puedes hacer la receta con 2 manzanas y 3 ciruelas pasas y tendrás suficiente para congelar el sobrante y usarlo otro día . Si tu bebé tiene tendencia al estreñimiento es probable que tenga algún episodio cada mes.
- Es mejor dar esta papilla por la mañana o en el almuerzo. Así el movimiento del bebé mientras está despierto ayudará al efecto laxante de la papilla ¡Y no quieres cambiar pañales de cacas a las 4 de la mañana!
- La ciruela pasa tiene bastante azúcar (por eso es tan dulce) así que no puedes darle esta papilla al bebé todos los días.
- ¿Quieres ver más combinaciones de frutas para hacer papillas? Mira estas 10 recetas de potitos de frutas para bebés .

papillas de



CEREALES



88

Papillas de cereales

PAPILLA DE ARROZ FÁCIL PARA BEBÉS

Esta es una de las primeras papillas que suelen comer los bebés . El cereal de arroz es uno de los recomendados para que los bebés comiencen con la alimentación complementaria a partir del 4º mes , ya que es fácilmente digerible y tiene un sabor suave. Además es rico en hierro, magnesio y vitaminas del grupo B. Lo mejor de preparar crema de arroz casera es que cuesta menos de la mitad que los cereales comerciales y tú sabes que estás usando los ingredientes de mejor calidad. Sigue esta receta paso a paso para hacer una papilla casera de arroz que disfrutarán los bebés más pequeños ¡Es muy fácil!



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

50g o un cuarto de taza
de arroz redondo

200ml o una taza de agua
o caldo de verduras sin sal

Leche materna o de
fórmula (opcional)

Un chorrito de aceite de
oliva suave (opcional)

- 01 Lava bien el arroz bajo el grifo para eliminar el exceso de almidón y evitar que quede pegajoso.
- 02 Pon el arroz en un cazo con agua o caldo de verduras sin añadir nada de sal. Cuece el arroz a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que esté blando.
- 03 Una vez listo escúrrelo y tritura con la batidora hasta conseguir una textura cremosa. Ve añadiendo poco a poco más líquido si es necesario (agua de la cocción, leche materna, leche de fórmula o caldo de verduras).
- 04 Sirve la papilla en un plato y cuando esté tibia ya puedes dársela a tu bebé ¡le va a encantar!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes usar diferentes tipos de arroz (bomba, senya, arborio...) para que tu bebé se vaya acostumbrando a ligeros cambios de sabor.
- Una vez preparada se puede guardar en la nevera durante 24 horas, aunque la textura se hará un poco más densa. Cuando vuelvas a calentarla añade un poco de líquido para recuperar la cremosidad.
- La papilla de arroz es también una gran opción para bebés más grandes que necesiten dieta blanda durante una gastroenteritis o diarrea.



Papillas de cereales

PAPILLA DE AVENA

El porridge, gachas o papilla de avena es una receta típica británica. En Escocia la toman durante toda la vida ¡desde que son bebés hasta que son adultos es habitual tomar porridge para desayunar! No dudes en descubrir a tu bebé el sabor de la avena desde muy temprano. Este cereal es rico en proteínas y fibras y es una excelente fuente de manganeso y fósforo, siendo este último importante en la formación de huesos y dientes. Además la avena no tiene gluten, con lo que puedes darla a tu bebé si tiene intolerancia o enfermedad celiaca. Sólo tienes que asegurarte que al comprar los copos o harina de avena en el paquete ponga que no tiene contaminación por gluten o es apta para celíacos.



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

30ml de leche (materna, de fórmula o leche entera)

40-50g de copos de avena

- 01 Cuece los copos de avena con un vaso y medio de agua en un cazo durante 10 minutos (o el tiempo que indique el envase). Remueve de vez en cuando.
- 02 Una vez estén cocidos y la mezcla se haya espesado, echa los copos en el vaso de la batidora, añade la leche materna y tritura bien con una batidora hasta obtener una textura suave.
- 03 Si tu bebé tolera bien las texturas o quieres acostumbrarle a los trocitos no hace falta que lo tritures.
- 04 Pasa la papilla a un tazón y espera a que esté tibia ¡Ya puedes darla a tu bebé!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Los copos ya están ligeramente tostados y vaporizados, si compras directamente harina de avena tendrás que tostarla a fuego lento un par de minutos en una sartén. También puedes triturar los copos de avena en un molinillo para que se conviertan en harina.
- Es un estupendo desayuno para bebés y si tiene más de 10 meses puedes hacerla con leche entera. También puedes usar copos de avena integrales si quieres un extra de fibra.
- No compres avena instantánea, suele traer azúcares añadidos.
- Para resolver otras dudas consulta las preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras



90

Papillas de cereales

PAPILLA DE MAICENA

Puedes ofrecer maíz a tu bebé tan pronto como empieces con la alimentación complementaria. La textura suave y el dulce sabor del maíz convierten esta papilla de una de las favoritas de los bebés, además de ser súper nutritiva ya que contiene vitamina B, hierro, potasio, sodio, calcio y magnesio. Aprende a hacer esta papilla paso a paso de forma casera, fácil y rápida.



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

2 cucharaditas rasas de
harina fina de maíz

125ml de leche
materna o de fórmula
(un vaso)

- 01 En un cuenco aparte pon dos cucharaditas de harina de maíz fina o maicena. Añade un poco de leche materna o de fórmula, que esté fría, y revuelve muy bien con unas varillas hasta tener una mezcla sin grumos.
- 02 En un cazo pon a calentar a fuego medio el resto de la leche.
- 03 Una vez que esté a punto de hervir ponla a fuego bajo y añade poco a poco la harina de maíz disuelta en leche sin dejar de remover con las varillas para que no se formen grumos. La consistencia de la preparación se irá haciendo poco a poco más espesa. Lo ideal es que tenga consistencia de crema, si queda muy espesa tu bebé no la querrá y si es muy líquida será difícil dársela.
- 04 Remueve durante unos 10 minutos y ya estará hecha. Retira del fuego, espera a que se enfríe y ya puedes dársela a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Puedes hacer tu propia harina de maíz con un molinillo de café (asegúrate de que esté perfectamente limpio), moliendo los granos hasta que quede el cereal en polvo. La ventaja de hacerlo tú misma es que puedes ir probando con distintas variedades de maíz: palomero, cacahuazintle, jala, nal tel o el que se cultive en tu región.
- En lugar de harina fina de maíz se puede usar polenta.
- El bebé puede comer esta papilla desde los 4 meses si así lo recomienda su pediatra.
- A partir del primer año de edad puedes usar leche de vaca en lugar de la materna, o incluso leches vegetales de avena, almendras, etc.
- Puedes espolvorearla con un poco de canela ¡Deliciosa!
- Para resolver otras dudas consulta las preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras



91

Papillas de cereales

PAPILLA CASERA DE CEREALES RÁPIDA Y FÁCIL

¿Una papilla de pan? Pues sí, esta es la papilla de cereales casera más fácil que puedes hacer para tu bebé. Lista en sólo 10 minutos y con todos los nutrientes y energía que necesita para crecer sano.



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una rebanada de pan
sin sal o bajo en sal

Leche materna o de
fórmula

- 01 Trocea la rebanada de pan en cachitos con la mano y ponlos en un cuenco. Si la corteza es muy dura puedes usar sólo la miga.
- 02 Calienta la leche en un cazo o en el microondas hasta que esté tibia.
- 03 Echa la leche en el cuenco con el pan poco a poco mientras lo aprietas con un tenedor para que se empape.
- 04 Cuidado, cada pan necesita una cantidad de leche distinta, si la echamos de golpe podemos acabar con una sopa. Es mejor echar un poco de menos y si luego ves que hay trozos de pan seco añadir más.
- 05 Deja reposar 5 min y machaca con un tenedor hasta obtener una textura de papilla. Si la corteza del pan es un poco dura y no puedes machacarla bien puedes pasar toda la mezcla por la batidora hasta que quede suave o simplemente retirarla.
- 06 Si durante la espera se ha quedado un poco fría dale un toque en el microondas para que esté tibia. Ponla en un plato y ya puedes dársela a tu bebé ¡le encantará!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Esta papilla tiene tantas variantes como tipos de pan hay: sin gluten, con masa madre, de maíz, espelta, trigo sarraceno, centeno, integral...
- Si usas un pan de semillas asegúrate que tu bebé ha probado todos los ingredientes puesto que pueden llevar muchas diferentes: sésamo, amapola, pipas, nueces, etc. Y en vez de usar un tenedor tritura con la batidora o picadora.
- Para que quede más rica puedes espolvorear un poco de canela.
- Es un estupendo desayuno para tu bebé y si tiene más de 10 meses puedes hacerla con leche entera de vaca.



Papillas de cereales

PAPILLA DE ARROZ Y ZANAHORIA

Este puré súper sencillo es uno de los primeros que suelen comer los bebés. Es muy nutritivo, se hace con ingredientes que todas tenemos en casa y está listo enseguida. También está recomendado cuando tu peque tiene diarrea ya que es fácil de digerir, el arroz absorbe el exceso de líquidos en intestino, y la zanahoria ayuda a reponer los nutrientes perdidos.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

Una zanahoria mediana

50g de arroz (un cuarto de un vaso)

Aceite de oliva

Leche materna o de fórmula (opcional)

- 01 Enjuaga un poco el arroz debajo del grifo. Lava y pela la zanahoria, retira la parte de las hojas y córtala en rodajas.
- 02 Pon un cazo al fuego con un vaso de agua, cuando empiece a hervir echa el arroz y la zanahoria.
- 03 Cocina a fuego medio durante 15 o 20 minutos, hasta que el arroz y la zanahoria estén tiernos.
- 04 Una vez cocidos separa el arroz y zanahoria del agua de cocción y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura muy bien hasta obtener textura de puré o papilla. Si queda muy espeso ve añadiendo poco a poco agua de la cocción, leche materna o leche de fórmula.
- 05 Sirve la papilla en un cuenco y añade una cucharadita de aceite de oliva, remueve bien y dáselo a tu bebé cuando esté tibio.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para añadir un extra de fibra y micronutrientes puedes usar arroz integral, pero tendrás que cocerlo más tiempo (unos 30 min). Recuerda además que es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Si prefieres que tu bebé se vaya acostumbrando a diferentes texturas no hace falta triturarlo en la batidora, basta con machacarlo bien con un tenedor.
- Si doblas las cantidades de ingredientes puedes conservar lo que sobre en la nevera para otro día.



93

Papillas de cereales

PAPILLA DE ARROZ INTEGRAL CON PLÁTANO HORNEADO

Esta es una papilla perfecta para bebés de 6 meses en adelante. Es muy fácil de hacer y está muy rica porque se endulza de forma natural al hornear los plátanos. Anímate a preparar hoy mismo esta crema de plátano y arroz, deliciosa y naturalmente dulce para tu bebé.



TIEMPO

40 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

200g de arroz integral
(una taza)

Dos plátanos

Una cucharadita de
canela en polvo

Leche materna o de
fórmula (opcional)

- 01 La noche anterior pon el arroz integral a remojo en un cuenco con agua.
- 02 Precalienta el horno a 180°. Pon los plátanos sin pelar en una bandeja de horno con papel de hornear abajo y cúbrelos con una hoja de papel plata.
- 03 Hornea durante 30 minutos y cuando estén listos la piel se pondrá de color negro. Sácalos del horno y retira toda la pulpa usando una cuchara.
- 04 Utiliza una cuchara grande para retirar la pulpa y guárdala en un cuenco.
- 05 Mientras se hornean los plátanos cuece el arroz integral. Lávalo bien bajo el grifo y ponlo en un cazo con agua abundante. Que hierva durante 25 minutos.
- 06 Cuando esté cocido el arroz escúrrelo y ponlo en el vaso de la batidora junto con la canela y la pasta de plátano horneado. Tritura bien y añade agua de la cocción del arroz poco a poco hasta alcanzar una textura suave.
- 07 Sírvelo en un cuenco y dáselo a tu bebé ¡No dejará ni una gota!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Recuerda que es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- En lugar de agua para suavizar la textura también puedes usar leche materna o de fórmula .
- Puedes aprovechar para hornear más plátanos, y luego guardar la pulpa en una bolsa hermética en el congelador. Se puede añadir a cualquier papilla de frutas , yogur , etc.
- Esta papilla se conserva en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días.
- Algunos bebés tienen sensibilidad a la canela y les sale una dermatitis del pañal cuando la toman. Si detectas que no le sienta bien simplemente no la pongas en la receta.



94

Papillas de cereales

GACHAS DE ARROZ Y CALABAZA

Estas gachas les encantan a los bebés porque son un poco dulces a pesar de no llevar ni un gota de azúcar, todo gracias a la calabaza. Es un plato muy energético y que se comen muy bien cuando están malitos y no tienen demasiada hambre. Pero también funciona genial como merienda o desayuno para tu bebé.



TIEMPO

30 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

40g de arroz (dos
cucharadas soperas)

100g de calabaza

Un poquito de canela

Leche materna o de
fórmula

- 01 Pela la calabaza y córtala en daditos pequeños.
- 02 Si vas a usar arroz integral tienes que enjuagarlo y dejarlo a remojo durante 30 minutos. Con el arroz normal no es necesario.
- 03 En un cazo pon el arroz y la calabaza y añade 200ml de agua. Déjalo cocer durante 25 minutos removiendo constantemente. Si ves que se queda sin agua puedes ir añadiendo un poquito más.
- 04 Cuando ya esté cocido escurre un poco los ingredientes (si queda agua) y ponlos en un cuenco. Los trozos de calabaza deben estar muy blanditos pero para bebés más pequeños puedes machacarlos con un tenedor.
- 05 Añade un poco de leche materna o de fórmula , que esté a temperatura ambiente, no de la nevera. Echa lo suficiente para que las gachas queden «un poco húmedas» pero que no sea una sopa.
- 06 Espolvorea un poco de canela por encima y remueve todo bien.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Para los bebés más pequeños o que no toleran bien texturas se puede triturar con la batidora. Pero asegúrate de dárselo templado porque al enfriarse el arroz hace que la mezcla quede un poco gomosa.
- Si tu bebé tiene más de un año puedes usar leche de vaca entera.
- Si no tienes calabaza esta receta queda muy bien con boniato o camote , y también puedes usar arroz integral.
- Si usas arroz integral recuerda además que es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).



95

Papillas de cereales

CREMA DE ARROZ CON KIWI

El kiwi es rico en vitaminas y minerales, sobre todo en vitamina C ¡tiene más del doble que una naranja!. La vitamina C es muy importante para tu bebé porque favorece la absorción del hierro y la resistencia a las infecciones. Además gracias a su alto contenido en fibra, el kiwi es una fruta con gran poder laxante, indicado para casos de estreñimiento. Sin embargo es una fruta que muchos bebés rechazan por su sabor ácido. Por eso esta papilla es perfecta, la crema de arroz suaviza el sabor del kiwi y además aporta hidratos y proteínas.



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

15g de arroz bomba o redondo

70ml de leche materna o de continuación

130g de kiwi maduro

1/4 de vaina de vainilla

- 01 Pela el kiwi y córtalo en trozos adaptados a la capacidad de masticar de tu bebé. Para los bebés de menos de 8 meses corta en trocitos muy pequeños, y puedes cortarlos más grandes según tu bebé va creciendo.
- 02 Pon agua a hervir y cuece el arroz durante 2 minutos, luego escúrrelo.
- 03 En otro cazo pon a calentar la leche con la vaina de vainilla partida por la mitad.
- 04 Echa el arroz que has hervido en la leche y cocínalo a fuego lento hasta que se consuma toda la leche, removiendo bien para que no se queme. Una vez que el arroz esté cocido retira la vaina de vainilla.
- 05 En una taza pon los trocitos de kiwi y luego echa por encima la crema de arroz. Remueve bien con una cuchara.
- 06 Espera a que la crema esté tibia y ya puedes ofrecer esta rica merienda a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Usa sólo kiwis que estén muy maduros, si no tu bebé lo rechazará por el sabor ácido. Además si el kiwi no está maduro no podrá masticar la parte blanca del corazón porque estará muy dura.
- Hay variedades de kiwi, como el gold y el rojo, que son mucho más dulces.
- Si a tu bebé no le gustan las texturas espesas puedes pasar la crema de arroz por la batidora para que quede más suave.
- Este plato hay que tomarlo tibio, cuando la crema de arroz se enfría se queda muy espesa.
- Esta crema de arroz también queda muy rica con fresas o mango.



96

Papillas de cereales

GACHAS DE AVENA Y MANZANA

Esta es una merienda supersaludable o desayuno para tu bebé a partir de los 6 meses. El sabor es delicioso y el olor... ¡huele a tarta de manzana! Un plato tan delicioso que hasta tú misma querrás comerlo.



TIEMPO

15 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

50g de copos de avena
(media taza)

Una manzana

Un palito de canela en
rama

210ml de leche
(materna o de fórmula)

- 01 Lava y pela la manzana, córtala por la mitad y quítale el corazón con las semillas. Corta cada mitad en 6 trozos.
- 02 Pon la manzana y el palito de canela en un cazo y cubre con agua. Cuece la manzana a fuego fuerte durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 03 Cuando esté cocida retira el agua y el palito de canela. En el mismo cazo machaca la manzana con un tenedor.
- 04 Ahora añade al cazo la leche, remueve bien y calienta de nuevo. Cuando la leche esté templada echa la avena y cocina a fuego lento aproximadamente 1 minuto, revolviendo con una cuchara de madera para que no se formen grumos.
- 05 Tan pronto como la mezcla espese, retírala del fuego. Si tu bebé es pequeño puedes triturar las gachas en la batidora.
- 06 Sirve las gachas en un tazón y espera a que estén tibias ¡Ya puedes darla a tu bebé!

TRUCOS Y CONSEJOS

- Diferentes tipos de manzana le dan diferentes sabores a estas gachas. Si las quieres más dulces puedes usar manzanas reinetas, golden o pink lady, y para hacerlas un poco más ácidas puedes usar manzanas granny smith.
- Si quieres aumentar la intensidad del sabor puedes espolvorear un poquito de canela molida sobre la papilla.
- A partir de los 8 meses no tritures las gachas con la batidora, es bueno que tu bebé se acostumbre cuanto antes a probar diferentes texturas y masticar un poco.
- Para los bebés a partir de un año se pueden preparar con leche entera. También se puede usar agua o zumo de naranja en lugar de leche.
- Si te ha gustado prueba el resto de nuestras recetas de avena para bebés .



97

Papillas de cereales

PAPILLA DE QUINOA Y LECHE

La quinua es un grano procedente de los Andes que sólo hace unos años que se consume en el resto del mundo. Además de ser muy saludable, posee micronutrientes como potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc que son fundamentales en la alimentación de tu bebé.



TIEMPO

20 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

6 meses

INGREDIENTES

40g de quinoa en seco

250ml de leche
materna o de fórmula

Media cucharada de
aceite de oliva

- 01 Lava la quinoa en un colador bajo el grifo, removiendo bien con la mano.
- 02 Pon un cazo al fuego con una taza de agua, y cuando empiece a hervir echa la quinoa.
- 03 Baja el fuego al mínimo y deja cocer durante unos 15 minutos.
- 04 Escurre la quinoa cocida y ponla en el vaso de la batidora, añade la leche poco a poco y ve triturando hasta que te quede una textura suave.
- 05 Sirve la papilla en un cuenco y añade el aceite de oliva para que tenga grasas saludables y mejor sabor. Remueve bien y ya puede tomarla tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Recuerda lavar a conciencia las semillas antes de su consumo. Incluso aunque la quinoa venga ya lavada, no está de más aclarar bajo el grifo en un colador y frotando bien con las manos antes de cocerla.
- Añade una cucharadita de canela o un poco de vainilla para darle más sabor. También le quedan muy bien trocitos de fruta blandita o machacada: plátano, fresas, etc.



98

Papillas de cereales

PAPILLA DE SÉMOLA CON LECHE

Esta es una receta que le encantará a tu bebé... ¡pero también al resto de la familia! Tiene una textura ligeramente grumosa pero un sabor a vainilla muy rico. Es genial como postre o merienda tanto para el bebé como para los mayores. Es una papilla muy cómoda y rápida de hacer. Se puede preparar con leche de fórmula, leche materna o con leche de vaca (a partir de los 12 meses). Está riquísima de todas las maneras.



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

30g de sémola fina de trigo o de maíz (o semolina)

300ml de leche (de fórmula o materna)

1/2 vaina de vainilla

- 01 Corta la vaina de vainilla por la mitad con la punta de un cuchillo afilado.
- 02 En un cazo pon la leche y añade la vaina de vainilla partida.
- 03 Calienta suavemente la leche a fuego lento sin que llegue a hervir.
- 04 Cuando esté a punto de hervir vierte la sémola y baja la temperatura.
- 05 Cocina durante 5 minutos a fuego lento, sin dejar de remover. La sémola se hinchará con la leche y se espesará.
- 06 Cuando ya esté cocida retira la vainilla.
- 07 Vierte la papilla en un plato y deja que se enfríe. Se puede tomar tibio o directamente frío de la nevera como si fuera un postre.

TRUCOS Y CONSEJOS

- La sémola de trigo tiene gluten , así que sólo puedes dar esta papilla a tu bebé si estás segura que lo tolera.
- Si tu bebé tiene más de 12 meses puedes hacer este plato con leche de vaca entera.
- Añade un poco de fruta cortada muy finita o compota de manzana ¡Quedará delicioso!



99

Papillas de cereales

PAPILLA DE PAN INTEGRAL DE MASA MADRE

¿Una papilla de pan? ¡Pues claro que sí! Al fin y al cabo es lo mismo que darle un trozo de pan al bebé, algo que se ha hecho toda la vida. Con la textura suave de la papilla tenemos todas las ventajas nutritivas del pan pero sin el riesgo de que el peque muerda un trozo grande y se atragante. Los panes de masa madre se preparan mediante fermentaciones largas y usando la levadura propia del cereal que es rica en bacterias lácticas. Son panes más digeribles y ricos en nutrientes, buenos para toda la familia pero ideales para los lactantes.



TIEMPO

10 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

60g de pan integral de masa madre (una rebanada aprox)

200ml de leche materna o de fórmula

- 01 Trocea la rebanada de pan en porciones de unos 2 cm y ponlos en un plato. Si la corteza es muy dura puedes usar sólo la miga.
- 02 Calienta la leche en un cazo o en el microondas hasta que esté tibia.
- 03 Echa la leche en el plato con el pan poco a poco, hasta que quede empapado. Cada pan necesita una cantidad distinta, si echamos la leche de golpe nos arriesgamos a tener una sopa en lugar de una papilla.
- 04 Deja reposar 5 min y machaca con un tenedor hasta que quede una textura de papilla. Si la corteza del pan es un poco dura y no puedes machacarla bien puedes pasar toda la mezcla por la batidora hasta que quede una textura fina.

TRUCOS Y CONSEJOS

- La mayoría de los panes tienen harina de trigo y por tanto gluten, así que esta papilla es para darla a partir de los 7 meses. Si compras un pan sin gluten pueden tomarla bebés más pequeños, pero suelen ser panes más caros.
- Compra un pan de masa madre grande o ámate a hacerlo en casa. Córtalo en rebanadas y mételas en el congelador dentro de una bolsa zip. Cada vez que quieras hacer una papilla sólo tienes que sacar una rebanada y descongelar, sin preocuparte de si tienes o no pan.
- Como el pan ya está horneado te ahorras el paso de tostar la harina o cocer el cereal que necesitan otras papillas. Por eso esta papilla es muy práctica para hacerla cuando estamos fuera de casa. Olvídate de bolsitas zip, cacitos o andar buscando dónde comprar una papilla ¡Pan hay en todas partes!
- La papilla puede prepararse también con caldo de verduras o con leche entera para bebés de más de 1 año.
- Cuando tu bebé vaya aprendiendo a masticar puedes dejar de machacar con el tenedor y convertirlo en unas «sopas de pan». Están riquísimas igualmente.
- Para resolver otras dudas consulta las preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras



Papillas de cereales

PAPILLA DE HARINA DE TRIGO TOSTADA

La papilla de harina tostada era un clásico que preparaban nuestras abuelas para sus bebés (y a veces también como merienda o desayuno para los peques más mayores o cuando estaban enfermos). Pero con la llegada de las papillas industriales en muchas casas se dejó de hacer ¡Qué gran error! Con lo fácil que es hacer papillas de cereales en casa y además son más saludables para tu bebé y más económicas para tu bolsillo. Esta papilla de harina de trigo es perfecta para introducir el gluten a tu bebé a partir de los 6 meses. Tiene un sabor delicioso y además huele a polvorón ¡Tu peque no dejará ni gota!



TIEMPO

25 minutos



PREPARACIÓN

Fácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

20g de harina de trigo

200ml de leche
materna o de fórmula

Un chorrito de aceite de
oliva suave

- 01 Primero hay que tostar y tamizar la harina. Pon la harina en una sartén a fuego lento y remueve constantemente con una cuchara de madera hasta que se vaya calentando y tostando. ¡Cuidado! si dejas de remover la harina puede quemarse.
- 02 Cuando la harina tenga un color dorado oscuro la retiramos, esperamos a que se temple y después tamizamos con un colador para evitar grumos en la papilla.
- 03 En un cazo pon a calentar la leche y el aceite de oliva. Cuando esté templada añade la harina tamizada y remueve con unas varillas hasta que esté todo bien mezclado.
- 04 Espera hasta que hierva y entonces baja un poco el fuego y sigue removiendo al menos unos 25 minutos, hasta que la harina esté bien cocida y la papilla haya espesado.
- 05 Saca del fuego y espera a que esté tibia para dársela a tu bebé ¡Ya tenemos nuestra papilla preparada!

TRUCOS Y CONSEJOS

- El gofio es, precisamente, harina tostada. Así que si encuentras gofio de trigo en tu supermercado puedes ahorrarte el paso de tostar la harina. Si vives en Canarias lo tienes fácil
- En lugar de harina 100% refinada puedes usar un poco de harina integral (por ejemplo, 15g de refinada + 5g de integral). Incluso hay harinas que ya se pueden comprar mezcladas. Al conservar el salvado y el germen de trigo, la harina integral destaca por su contenido en fibra (imprescindible si tienes un bebé estreñido), vitaminas y minerales.
- Esta papilla se puede endulzar con dátiles y se convierte en una rica merienda o desayuno para bebés a partir de 1 año. Pasa un dátil sin hueso por la batidora y añade la pasta resultante a la leche cuando esté cociendo.
- Para resolver otras dudas consulta las preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras



Papillas de cereales

PAPILLA CASERA DE GALLETAS Y LECHE

Esta papilla es un clásico de las meriendas que huele a pura infancia. Está tan rica que querrás preparar un cuenco para tu bebé y otro para ti. Además se hace con ingredientes económicos, muy nutritivos y que todas tenemos en casa.



TIEMPO

5 minutos



PREPARACIÓN

Superfácil



A PARTIR DE

7 meses

INGREDIENTES

60 ml de leche materna,
de fórmula o de vaca

4 galletas tipo maría sin
azúcares añadidos

- 01 Calienta la leche que vayas a utilizar en un cazo o en el microondas hasta que esté un poco caliente (no quemando). Se enfriará mientras preparas la papilla y quedará tibia, en la temperatura justa para tu bebé.
- 02 Echa la leche en un cuenco y trocea encima las galletas.
- 03 Con un tenedor machaca y remueve hasta que quede una textura de papilla.
- 04 ¡Así de fácil! Ya está lista para dársela a tu bebé.

TRUCOS Y CONSEJOS

- Las galletas maría clásicas tienen bastante azúcar. Si puedes encontrarlas en tu supermercado lo mejor es hacer la papilla con galletas sin azúcares añadidos. Eso sí, son más caras que las normales.
- Añade un poquito de canela para un extra de aroma y sabor.
- Esta papilla es muy fácil de preparar fuera de casa, simplemente llevando las galletas y por separado un termo con la leche.

índice por
INGREDIENTES

ACELGAS

056 Acelgas con pavo • 121

AGUACATE

032 Verduras con aguacate • 71

077 Plátano y aguacate • 165

086 Mousse de aguacate y cacao • 183

ALUBIAS

008 Frijoles • 23

009 Alubias blancas • 25

ARROZ

041 Arroz, patata y pollo • 91

045 Arroz con merluza • 99

052 Zanahoria y bacalao fresco • 113

054 Puré suave de patatas con rape • 117

055 Arroz con pollo y verduras • 119

057 Pollo con guisantes y zanahorias • 123

059 Zanahorias con arroz y jamón • 127

088 Arroz fácil • 189

092 Arroz y zanahoria • 197

093 Arroz integral con plátano horneado • 199

094 Gachas de arroz y calabaza • 201

095 Crema de arroz con kiwi • 203

ARÁNDANOS

070 Plátano y arándanos • 151

AVENA

089 Avena • 191

096 Gachas de avena y manzana • 205

BACALAO

052 Zanahoria y bacalao fresco • 113

062 Pasta y verduras con pescado • 133

BERENJENA

026 Berenjena y garbanzos • 59

028 Berenjena y calabacín • 63

BONIATO

004 Calabacín y boniato • 15

025 Boniato y leche • 57

034 Calabaza y maíz • 75

038 Verduras y lenteja roja • 83

BRÓCOLI

005 Brócoli y guisantes • 17

010 Brócoli con calabaza • 27

020 Brócoli y zanahoria • 47

027 Brócoli y patata súper fácil • 61

032 Verduras con aguacate • 71

048 Brócoli con pollo • 105

061 Verduras y conejo • 131

CACAHUETE

078 Plátano y mantequilla de cacahuete • 167

CACAO

086 Mousse de aguacate y cacao • 183

CALABACÍN

- 004 Calabacín y boniato · 15
- 007 Garbanzos con verduras · 21
- 012 Judías verdes y calabacín · 31
- 013 Calabaza y calabacín · 33
- 016 Calabacín y patata · 39
- 017 Calabacín y zanahoria · 41
- 018 Coliflor y calabacín · 43
- 022 Puré con judías verdes · 51
- 024 Verduras con cebada · 55
- 028 Berenjena y calabacín · 63
- 029 Zanahoria con cúrcuma · 65
- 032 Verduras con aguacate · 71
- 038 Verduras y lenteja roja · 83
- 040 Pollo y verduras · 89
- 047 Calabacín y ternera · 103
- 058 Calabacín con pescado · 125
- 060 Pollo con calabacín, zanahoria y patata · 129
- 061 Verduras y conejo · 131
- 064 Res, rica en hierro · 137

CALABAZA O ZAPALLO

- 006 Calabaza con coliflor · 19
- 010 Brócoli con calabaza · 27
- 013 Calabaza y calabacín · 33
- 014 Calabaza y patata · 35
- 034 Calabaza y maíz · 75
- 036 Lentejas rojas con calabaza · 79
- 038 Verduras y lenteja roja · 83
- 039 Calabaza con manzana · 85
- 049 Calabaza con pollo · 107
- 094 Gachas de arroz y calabaza · 201

CEBADA

- 024 Verduras con cebada · 55

CHAMPIÑONES

- 031 Champiñones o setas · 69

CHÍA

- 079 Chía y plátano · 169

CIRUELA

- 087 Manzana y ciruela contra el estreñimiento del bebé · 185

COL

- 033 Lombarda y manzana · 73

COLIFLOR

- 006 Calabaza con coliflor · 19
- 018 Coliflor y calabacín · 43
- 080 Coliflor y pera · 171

CONEJO

- 061 Verduras y conejo · 131

ESPINACAS

- 035 Espinacas y patata · 77

GARBANZOS

- 007 Garbanzos con verduras · 21
- 026 Berenjena y garbanzos · 59

GUISANTES

- 005 Brócoli y guisantes · 17
- 037 Guisantes y patata · 81
- 044 Guisantes con jamón cocido · 97
- 051 Verduras con lenguado · 111
- 057 Pollo con guisantes y zanahorias · 123

HUEVO

050 Verduras con yema de huevo • 109

053 Patata con yema de huevo • 115

JAMÓN COCIDO

044 Guisantes con jamón cocido • 97

059 Zanahorias con arroz y jamón • 127

JUDÍAS VERDES

012 Judías verdes y calabacín • 31

019 Judías verdes y tomate • 45

022 Puré con judías verdes • 51

051 Verduras con lenguado • 111

KIWI

071 Kiwi y plátano • 153

095 Crema de arroz con kiwi • 203

LECHE

003 Puré fácil de puerro y patata • 13

025 Boniato y leche • 57

067 Plátano casera • 145

069 Plátano y manzana • 149

079 Chía y plátano • 169

085 Plátano y galletas • 181

088 Arroz fácil • 189

089 Avena • 191

090 Maicena • 193

095 Crema de arroz con kiwi • 203

096 Gachas de avena y manzana • 205

097 Quinoa y leche • 207

099 Pan integral de masa madre • 211

100 Harina de trigo tostada • 213

101 Papilla casera de galletas y leche • 215

LENGUADO

051 Verduras con lenguado • 111

LENTEJAS

021 Lentejas, rico en hierro y fibra • 49

036 Lentejas rojas con calabaza • 79

038 Verduras y lenteja roja • 83

MAICENA

090 Maicena • 193

MANDARINA

073 Melón, para refrescar e hidratar • 157

MANGO

072 Mango y plátano • 155

MANZANA

010 Brócoli con calabaza • 27

033 Lombarda y manzana • 73

039 Calabaza con manzana • 85

065 Compota de manzana • 141

068 Frutas casera • 147

069 Plátano y manzana • 149

074 Manzana, uva y mandarina • 159

075 Manzana y piña • 161

081 Remolacha y manzana • 173

082 Manzana y zanahoria • 175

083 Fruta con galletas • 177

084 Frutas con yogur y galletas • 179

087 Manzana y ciruela contra el estreñimiento del bebé • 185

096 Gachas de avena y manzana • 205

MAÍZ

034 Calabaza y maíz · 75

090 Maicena · 193

098 Sémola con leche · 209

MELÓN

073 Melón, para refrescar e hidratar · 157

MERLUZA

042 Verduras con merluza · 93

045 Arroz con merluza · 99

058 Calabacín con pescado · 125

NARANJA

076 Plátano con zumo de naranja · 163

083 Fruta con galletas · 177

PASTA

062 Pasta y verduras con pescado · 133

PATATA

001 Primer puré de patata, a partir de 6 meses · 9

003 Puré fácil de puerro y patata · 13

014 Calabaza y patata · 35

016 Calabacín y patata · 39

020 Brócoli y zanahoria · 47

022 Puré con judías verdes · 51

027 Brócoli y patata súper fácil · 61

030 Zanahoria y patata · 67

035 Espinacas y patata · 77

037 Guisantes y patata · 81

040 Pollo y verduras · 89

041 Arroz, patata y pollo · 91

042 Verduras con merluza · 93

043 Patata y pimiento con pollo · 95

044 Guisantes con jamón cocido · 97

046 Patata con pollo · 101

047 Calabacín y ternera · 103

050 Verduras con yema de huevo · 109

053 Patata con yema de huevo · 115

054 Puré suave de patatas con rape · 117

056 Acelgas con pavo · 121

060 Pollo con calabacín, zanahoria y patata · 129

061 Verduras y conejo · 131

063 Ternera con verduras · 135

064 Res, rica en hierro · 137

PAVO

056 Acelgas con pavo · 121

PERA

066 Compota de pera • 143

068 Frutas casera • 147

080 Coliflor y pera • 171

PIMIENTO

043 Patata y pimiento con pollo • 95

PIÑA

075 Manzana y piña • 161

PLÁTANO

067 Plátano casera • 145

068 Frutas casera • 147

069 Plátano y manzana • 149

070 Plátano y arándanos • 151

071 Kiwi y plátano • 153

072 Mango y plátano • 155

076 Plátano con zumo de naranja • 163

077 Plátano y aguacate • 165

078 Plátano y mantequilla de cacahuete • 167

079 Chía y plátano • 169

083 Fruta con galletas • 177

084 Frutas con yogur y galletas • 179

085 Plátano y galletas • 181

086 Mousse de aguacate y cacao • 183

093 Arroz integral con plátano horneado • 199

POLLO

040 Pollo y verduras • 89

041 Arroz, patata y pollo • 91

043 Patata y pimiento con pollo • 95

046 Patata con pollo • 101

048 Brócoli con pollo • 105

049 Calabaza con pollo • 107

055 Arroz con pollo y verduras • 119

057 Pollo con guisantes y zanahorias • 123

060 Pollo con calabacín, zanahoria y patata • 129

PUERRO

003 Puré fácil de puerro y patata • 13

022 Puré con judías verdes • 51

024 Verduras con cebada • 55

038 Verduras y lenteja roja • 83

042 Verduras con merluza • 93

QUINOA

097 Quinoa y leche • 207

RAPE

054 Puré suave de patatas con rape • 117

REMOLACHA

081 Remolacha y manzana • 173

REPOLLO

023 Zanahoria y repollo • 53

SETAS

031 Champiñones o setas • 69

TERNERA

047 Calabacín y ternera • 103

063 Ternera con verduras • 135

064 Res, rica en hierro • 137

TOMATE

011 Zanahoria y tomate • 29

015 Gazpacho suave • 37

019 Judías verdes y tomate • 45

032 Verduras con aguacate • 71

051 Verduras con lenguado • 111

054 Puré suave de patatas con rape • 117

055 Arroz con pollo y verduras • 119

063 Ternera con verduras • 135

TRIGO

083 Fruta con galletas • 177

084 Frutas con yogur y galletas • 179

085 Plátano y galletas • 181

091 Papilla casera de cereales rápida y fácil • 195

098 Sémola con leche • 209

099 Pan integral de masa madre • 211

100 Harina de trigo tostada • 213

101 Papilla casera de galletas y leche • 215

UVAS

074 Manzana, uva y mandarina • 159

YOGURT

084 Frutas con yogur y galletas • 179

ZANAHORIA

002 Puré fácil de zanahoria • 11

006 Calabaza con coliflor • 19

007 Garbanzos con verduras • 21

011 Zanahoria y tomate • 29

012 Judías verdes y calabacín • 31

017 Calabacín y zanahoria • 41

020 Brócoli y zanahoria • 47

023 Zanahoria y repollo • 53

024 Verduras con cebada • 55

029 Zanahoria con cúrcuma • 65

030 Zanahoria y patata • 67

036 Lentejas rojas con calabaza • 79

040 Pollo y verduras • 89

042 Verduras con merluza • 93

050 Verduras con yema de huevo • 109

051 Verduras con lenguado • 111

052 Zanahoria y bacalao fresco • 113

055 Arroz con pollo y verduras • 119

057 Pollo con guisantes y zanahorias • 123

059 Zanahorias con arroz y jamón • 127

060 Pollo con calabacín, zanahoria y patata • 129

061 Verduras y conejo • 131

063 Ternera con verduras • 135

064 Res, rica en hierro • 137

082 Manzana y zanahoria • 175

092 Arroz y zanahoria • 197



Descubre muchas más recetas
para todas las etapas de tu bebé en
recetasparamibebe.com