

COCINEMOS PAPILLAS

Carne

Pollo

Pavo

Pescado

Huevo

Legumbres

Postres

Papilla Carne

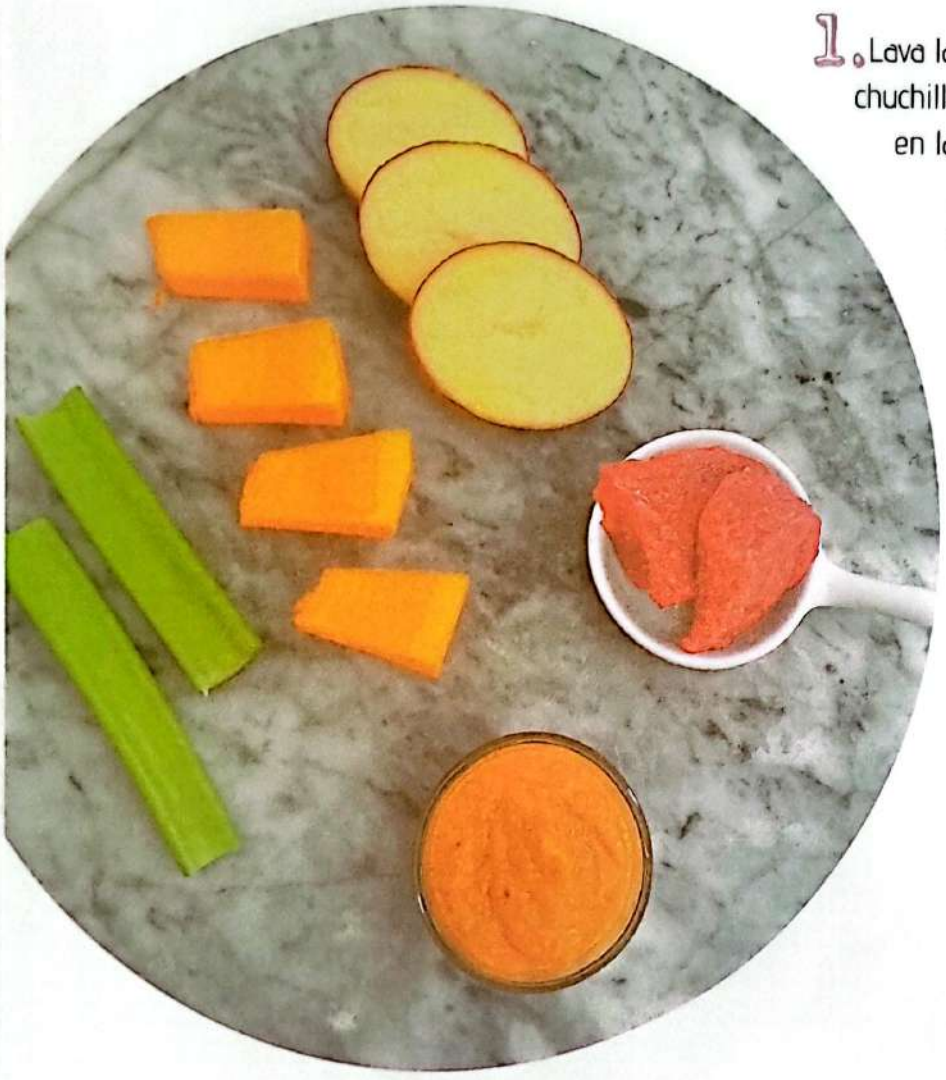
POSTA . PAPA . ZAPALLO CAMOTE . APIO

Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1 taza de papa
- 1 taza de zapallo camote
- 1 ramita de apio

15 minutos

2 a 3 porciones

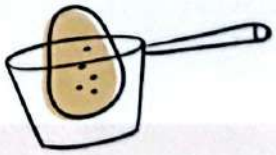


1. Lava la ramita de apio y con ayuda de un chuchillo elimina las fibras para evitar hilacha en la papilla.

2. Troza la papa y zapallo camote sin piel.

3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida incorpora la carne junto con el zapallo camote, papa y ramita de apio. Cocina por 15 minutos.

4. Escurre el agua guardando líquido de cocción y licua. Agrega agua solo si es necesaria.



La papa es un alimento que se puede refrigerar y congelar. Si quieres congelarla de forma independiente solo lávala, quita su cáscara y troza en gajos gruesos, sumérgela en agua hirviendo por 5 minutos y luego la dejas en un bowl con hielo para cortar la cocción. Sécala bien e introdúcela dentro de una bolsa hermética. La puedes llevar al congelador por 3 meses.

POSTA . QUÍNOA . ESPINACA . CAMOTE

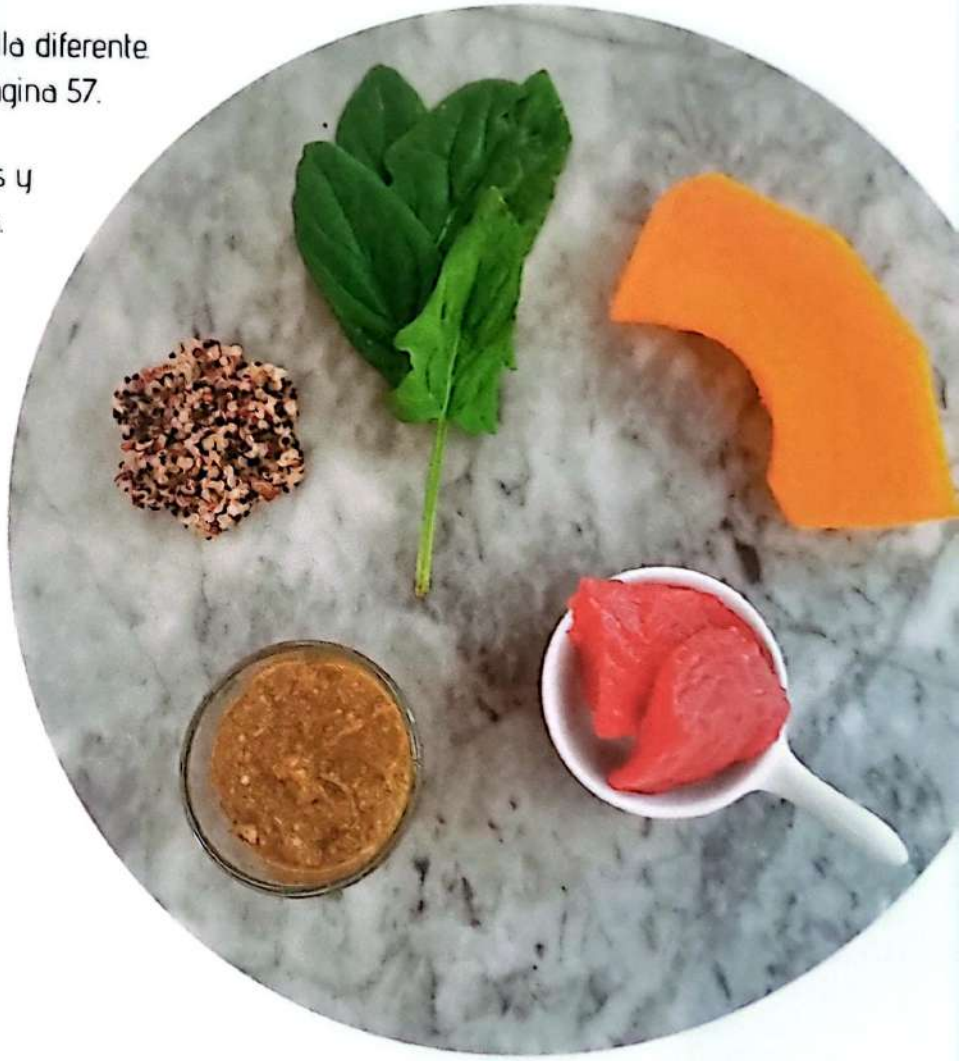
Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1 taza de quínoa cocida
- 8-10 hojas de espinacas
- 1/2 taza de camote

20 minutos

2 a 3 porciones

1. Cocina la quínoa en una olla diferente. Revisa el paso a paso en la página 57.
2. Lava las espinacas y escurre el agua.
3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina por 15 minutos la carne junto con el camote trozado.
4. Incorpora las espinacas y cocina por 3 minutos más.
5. Escurre el agua guardando líquido de cocción y licua los alimentos junto con la quínoa previamente cocinada.



La quínoa es un súperalimento para los bebés, ya que contiene fibra, hierro, vitaminas y minerales. Además tiene lisina, que es un aminoácido que favorece la formación de anticuerpos y mejora la función inmune. Puedes usarla tanto en recetas de comida como en postres. Revisa siempre el envase, puesto que algunas necesitan enjuage previo antes de cocinar.

POSTA . MOTE . ZANAHORIA . ESPINACA . POROTOS VERDES

Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1/2 taza de mote cocido
- 1/2 taza de zanahoria
- 8-10 hojas de espinacas
- 1/2 taza de porotos verdes

20 minutos

2 a 3 porciones



1. Lava las hojas de espinacas y déjalas en un bowl.
2. Lava, pela y troza la zanahoria.
3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina por 15 minutos la carne junto con la zanahoria y porotos verdes.
4. Añade las hojas de espinaca y cocina por 3 minutos.
5. Escurre el agua guardando líquido de cocción y licua los alimentos junto con el mote previamente cocido.
6. Agrega agua de cocción solo si es necesario.



El mote contiene trigo, que es un alimento potencialmente alérgeno, pues contiene gluten. Recuerda introducir poca cantidad por 3 días consecutivos para descartar alergia.

POSTA . ARROZ INTEGRAL . ZAPALLO ITALIANO . TOMATE . LAUREL

Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de zapallo italiano
- 1 tomate
- 1 hojita de laurel

15 minutos

2 a 3 porciones

1. Cocina el arroz integral. Revisa la página 56 para ver cómo hacerlo.

2. Lava el zapallo italiano y trózalo con su piel y pepas.

3. Lava el tomate y quita la cáscara. Troza.

4. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega la posta junto con el tomate y la hoja de laurel. Cocina por 10 minutos.

5. Agrega el zapallo italiano y cocina por 5 minutos.

6. Escurre el agua guardando líquido de cocción y elimina la hoja de laurel.

7. Licua los alimentos con el arroz integral previamente cocido y parte del agua de cocción solo si es necesario.





El zapallo italiano es un alimento suave y de buen sabor para intriducir dentro de la dieta de nuestros bebés. No es necesario quitarle la piel, ya que ahí se concentra la fibra del alimento.

POSTA . PASTA . ZANAHORIA . PUERRO . TOMATE

Ingredientes:

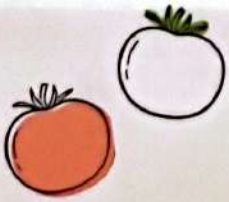
- 60 grs de posta
- 1/2 taza de pasta
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/4 puerro
- 1/2 tomate

15 minutos

2 a 3 porciones



1. Lava, pela y troza la zanahoria.
2. Lava el tomate, elimina la piel y corta.
3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega la posta junto con la pasta, zanahoria, tomate y puerro.
4. Cocina por 15 minutos.
5. Escurre el agua guardando líquido de cocción.
6. Licua los alimentos junto con parte del líquido de cocción solo si es necesario.



Puedes dejar la piel al tomate, el sacársela es solo opcional en el caso de que a tu bebé le pueda molestar sentir pequeños trozos de la piel del tomate ya cocinado.

POSTA . ARROZ . BRÓCOLI . POROTO VERDE . PIMENTÓN ROJO

Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de porotos verdes
- 1/4 pimentón rojo

15 minutos

2 a 3 porciones

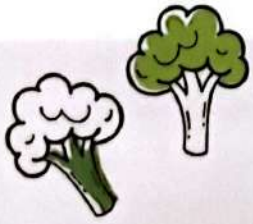
1. Cocina el arroz en una olla a parte. Revisa la receta en la página 56

2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina por 15 minutos la posta junto con el brócoli, porotos verdes y pimentón rojo.

3. Escurre el agua guardando el líquido de cocción.

4. Licua los alimentos junto con el arroz previamente cocinado.





El brócoli es rico en calcio, hierro, fibras y antioxidantes. Es ideal para combatir la anemia, la obesidad, problemas en los huesos y estreñimiento.

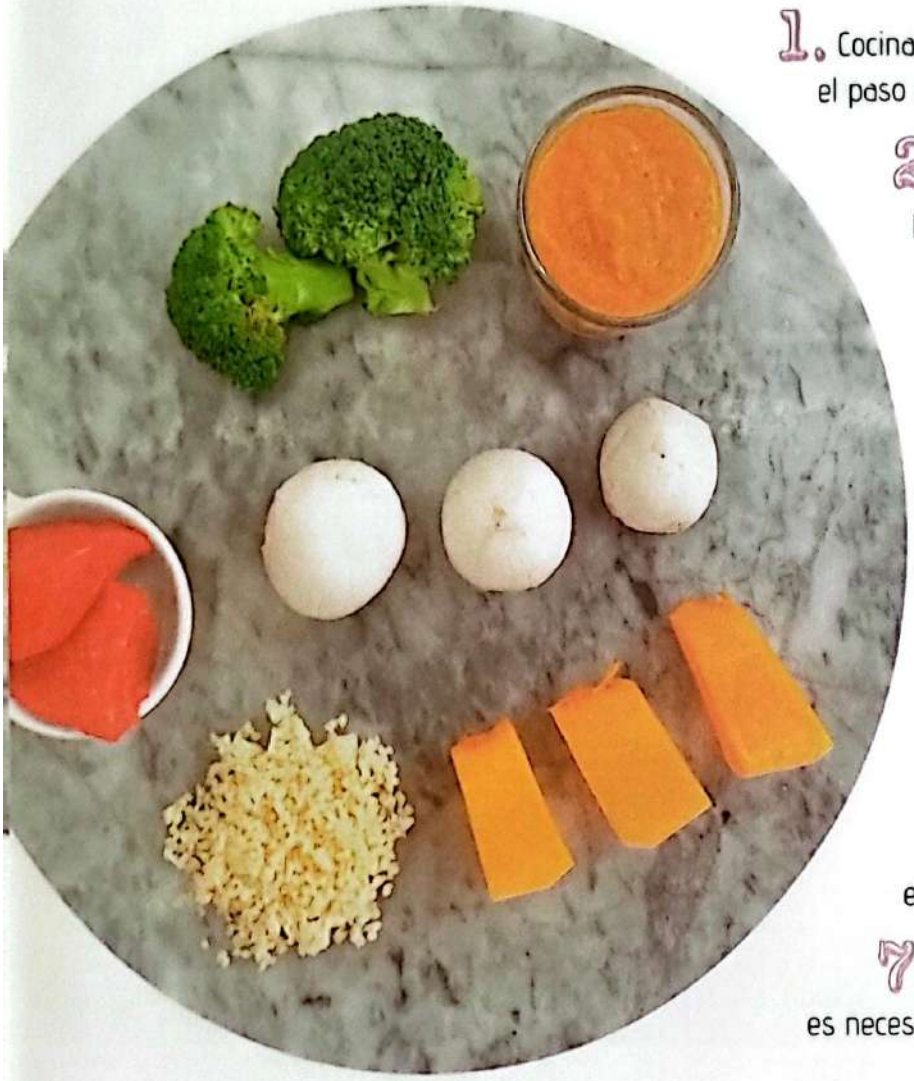
POSTA . COUSCOUS . CAMOTE . BRÓCOLI . CHAMPIÑÓN

Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1/2 taza de couscous
- 1/2 taza de camote
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de champiñón

15 minutos

2 a 3 porciones



1. Cocina el couscous en una olla a parte. Revisa el paso a paso en la página 57.

2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega la carne junto con el camote. Cocina por 5 minutos.

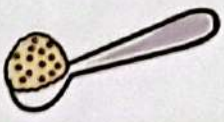
3. Incorpora el brócoli y cocina por 10 minutos más.

4. Saltea los champiñones en una sartén con 1 cucharada de aceite oliva por 5 minutos.

5. Escurre el agua guardando líquido de cocción.

6. Licua los alimentos junto con el arroz integral previamente cocido.

7. Agrega agua de cocción solo si es necesario.



El couscous es un grano de sémola de trigo duro, muy fácil de preparar y es apto desde los 6 meses. Es una excelente opción para ofrecer en papillas cuando quieres iniciar la transición. Solo agrégalo cocido antes de servir.

POSTA . PAPA . ZAPALLO . BETARRAGA . ACELGA

Ingredientes:

- 60 grs de posta
- 1 taza de papa
- 1 taza de zapallo butternut
- 1/2 taza de betarraga
- 2-4 hojas de acelga

15 minutos

2 a 3 porciones

1. Lava, pela y troza la papa. Déjala en un bowl cubierta de agua mientras preparas los demás ingredientes para evitar que se oxide

2. Troza el zapallo camote y la betarraga sin piel

3. Lava las hojas de acelga y córtalas en trozos

4. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina la betarraga por 10 minutos

5. Agrega la posta, zapallo camote y papa. Cocina por 15 minutos más

6. Incorpora las hojas de acelga y déjalo por 5 minutos

7. Escurre el agua guardando líquido de cocción

8. Licua los alimentos junto con parte del líquido de cocción solo si es necesario





Puedes tener las betarragas previamente cocidas y agregar a la licuadora junto con los demás ingredientes. Para cocinarla de una manera más rápida, hazlo en una olla de presión por 15-20 minutos a fuego medio desde que comienza el hervor. Apaga el fuego y deja reposar hasta que la olla no tenga presión. La betarraga cocida dura hasta 5 días en el refrigerador.

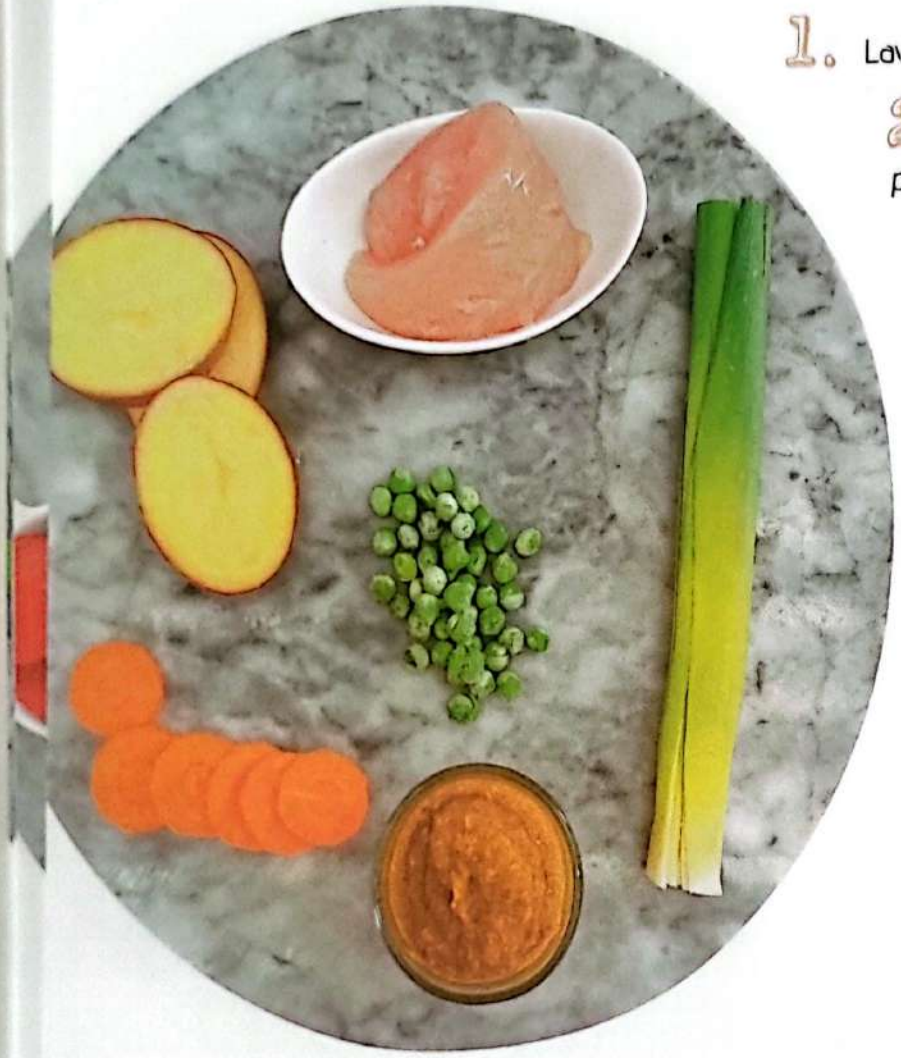
POLLO . PAPA . ZANAHORIA . ARVEJAS . PUERRO

Ingredientes:

- 60 grs de pollo
- 1 taza de papa
- 1/2 taza de zanahorias
- 1/2 taza de arvejas
- 1/4 de puerro
- 1 hoja de laurel

15 minutos

2 a 3 porciones

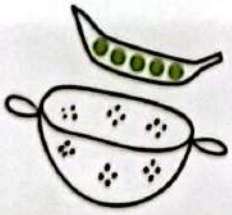


1. Lava la papa y zanahoria.

2. Pela ambos alimentos y trózalos para luego agregarlos a la olla.

3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocinar por 15 minutos el pollo junto con las arvejas, papa, zanahoria, puerro y laurel.

4. Escurre el agua reservando líquido de cocción y licua los alimentos eliminando la hoja de laurel que solo se ocupa para saborizar la papilla.



Puedes pasar por cedazo esta papilla si quieres eliminar parte del hollejo de las arvejas. Esto va a ir dependiendo de la tolerancia que tenga tu bebé con respecto a la fibra de estos alimentos.

POLLO . COUSCOUS . ZAPALLO . ESPINACAS

Ingredientes:

- 60 grs de pollo
- 1/2 taza de couscous cocido
- 1 taza de zapallo butternut
- 1 puñado de espinacas

20 minutos

2 a 3 porciones

1. Cocina el couscous antes de comenzar a realizar la receta.

2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega el pollo junto con el zapallo butternut y cocina por 15 minutos.

3. Agrega las espinacas a la olla y cocina por 3 minutos más.

4. Escurre el agua reservando parte del líquido de cocción y licua los alimentos junto con el couscous previamente cocido.

5. Puedes agregar el couscous después de licuar los alimentos para agregar textura en la papilla.





La espinaca se puede incorporar en la dieta de los bebés desde los 6 meses, salvo en países europeos donde está limitado su consumo al 20% de la ingesta diaria o limitar hasta el año por el alto contenido de nitratos, ya que las cosechas en esos países son en invernadero, donde se concentran aún más los contenidos de estos.

Papilla Pollo

POLLO . ACELGA . ESPÁRRAGO . ZANAHORIA

Ingredientes:

- 60 grs de pollo
- 6-8 hojas de acelga
- 4 espárragos
- 2 zanahorias

15 minutos

2 a 3 porciones



1. Quita la piel de la zanahoria y troza.

2. Con la ayuda de un pela papa, quita la piel de la parte inferior de los espárragos.

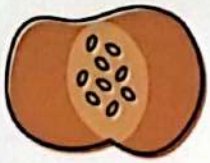
3. Lava las hojas de acelga y déjalas en un colador.

4. En una olla con 2 tazas de agua agrega las zanahorias junto con el pollo y cocina por 15 minutos.

5. Añade los espárragos y la acelga y cocina por 5-8 minutos más.

6. Escurre el agua guardando parte del líquido de cocción.

7. Licua los alimentos y agrega parte del líquido de cocción para generar la textura de papilla.



Puedes agregar el carbohidrato que quieras a esta receta. Te sugiero que introduzcas zapallo camote o papa camote, ya que le dará una textura más suave. Debes incorporarlo en el paso 4.

POLLO . PASTA . LAUREL . ZAPALLO ITALIANO . TOMATE

Ingredientes:

- 60 grs de pollo
- 1/2 taza de pasta
- 1 hojita de laurel
- 1 taza de zapallo italiano
- 1/2 tomate

15 minutos

2 a 3 porciones

1. Lava el zapallo italiano y troza con su piel y pepas.

2. Lava el tomate y corta, puedes dejarle la piel o quitársela. Es opcional.

3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina por 10 minutos el pollo junto con la pasta, el tomate y la hoja de laurel.

4. Agrega el zapallo italiano trozado y cocina por 5 minutos.

5. Escurre el agua guardando líquido de cocción y eliminando la hoja de laurel.

6. Licua los alimentos y añade líquido de cocción solo si es necesario.





Los condimentos tales como el oregano, tomillo, laurel, ajo seco y cebolla deshidratada, entre otros, son aptos desde los 6 meses. Lo importante es comprarlas envasadas selladas y con fecha de vencimiento para evitar contaminantes externos.

Papilla Pollo

POLLO . ARROZ . ZANAHORIA . APIO . CEBOLLA . AJO . CILANTRO

Ingredientes:

- 60 grs de pollo
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 ramita de apio
- 1/4 cebolla morada
- 1 diente de ajo
- Cilantro

20 minutos

2 a 3 porciones



1. Cocina el arroz en una olla diferente. Para ver el paso a paso revisa la página 56.

2. Lava, pela y troza la zanahoria junto con la cebolla morada.

3. Lava la ramita de apio y con ayuda de un cuchillo elimina las fibras para evitar hilachas.

4. En una olla con 2 tazas de agua hervida agrega el pollo junt con todos los ingredientes menc el cilantro y cocina por 15 minut

5. Incorpora el cilantro y cocina por 2 minutos más.

6. Escurre el agua guardando líquido de cocción.

7. Licua los alimentos y agrega el arroz previamente cocido.

8. Añade líquido de cocción solo si es necesa



Esta papilla es un remedio natural cuando nuestros bebés están resfriados, ya que la cebolla posee propiedades antinflamatorias, el ajo, antivirales, el apio contiene fibra y el cilantro vitamina A y C.

PAVO . ARROZ . ESPINACAS . CAMOTE . CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 60 grs de pavo
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1 puñado de espinacas
- 1 taza de zapallo camote
- 1/4 taza de champiñones

20 minutos

2 a 3 porciones

1. Lave los champiñones y córtalos en 4

2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina el pollo junto con el camote trozado

3. Mientras tanto en una sartén agrega una cucharada de olivo y sofríe los champiñones por 5 minutos

4. Añade las espinacas a la olla junto con los otros alimentos y cocina por 3 minutos

5. Escurre el agua reservando parte del líquido de cocción y licua los alimentos junto con el couscous cocido y los champiñones salteados





Cuando cocines el arroz trata de incorporar verduras trituradas en su cocción, así le das más sabor a la papilla y, a la vez, aportas aún más nutrientes dentro de la comida.

Papilla Pavo

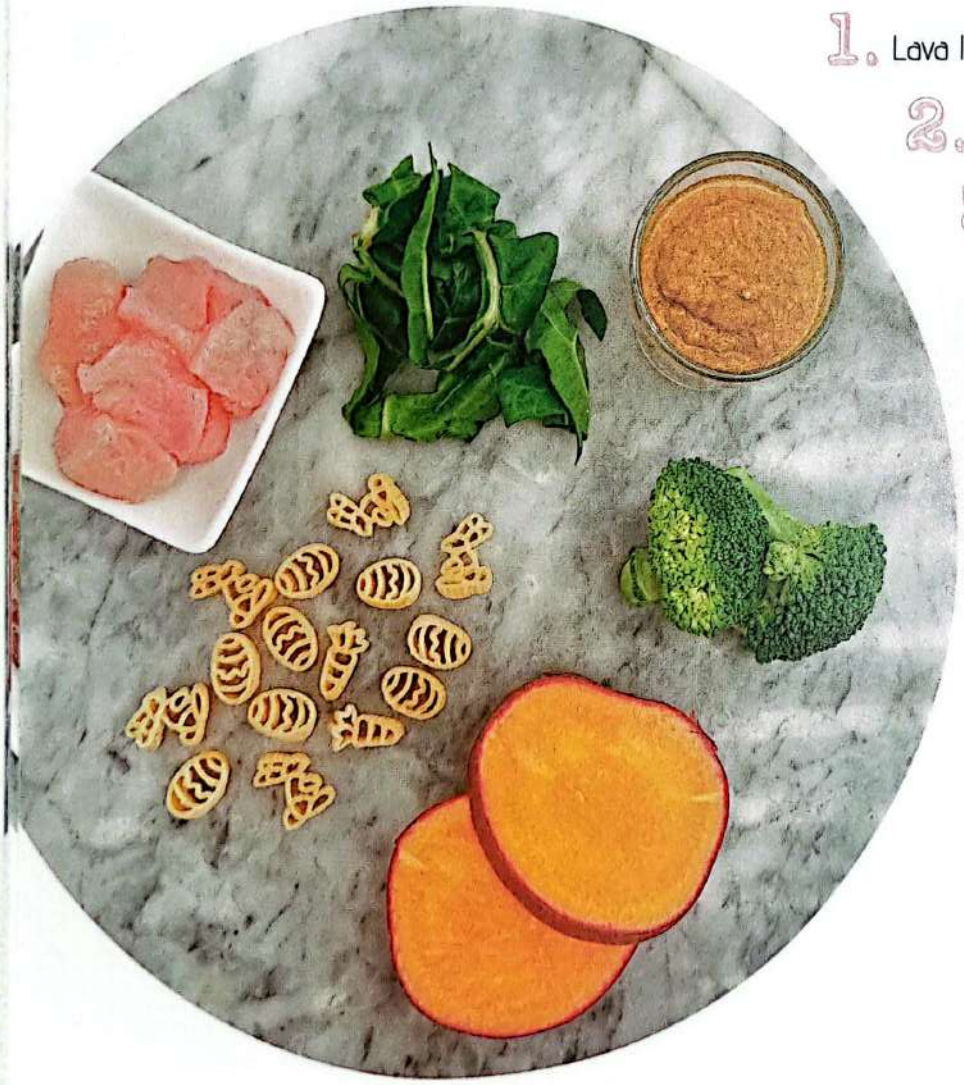
PAVO . PASTA . ACELGA . CAMOTE . BRÓCOLI

Ingredientes:

- 60 grs de pavo
- 1/2 taza de pasta
- 1-2 hojas de acelga
- 1/2 taza de camote
- 1/2 taza de brócoli

15 minutos

2 a 3 porciones



1. Lava las hojas de acelga y córtalas.

2. Lava el camote, quita su piel y troz

3. En una olla con 2 tazas de agu previamente hervida cocinar por 10 minutos el pavo junto con la past camote y brócoli.

4. Agrega la acelga trozada cocina por 5 minutos más.

5. Escurre el agua guardand el líquido de cocción.

6. Licua los alimentos junto c parte del líquido de cocción solo s es necesario.



Puedes usar pasta integral para aportar más fibra a la receta. Para esto agrégalo 5 minutos antes de todos los ingredientes, ya que requiere de más tiempo de cocción.

PAVO . COUSCOUS . ZANAHORIA . ZAPALLO CAMOTE . PIMENTÓN ROJO

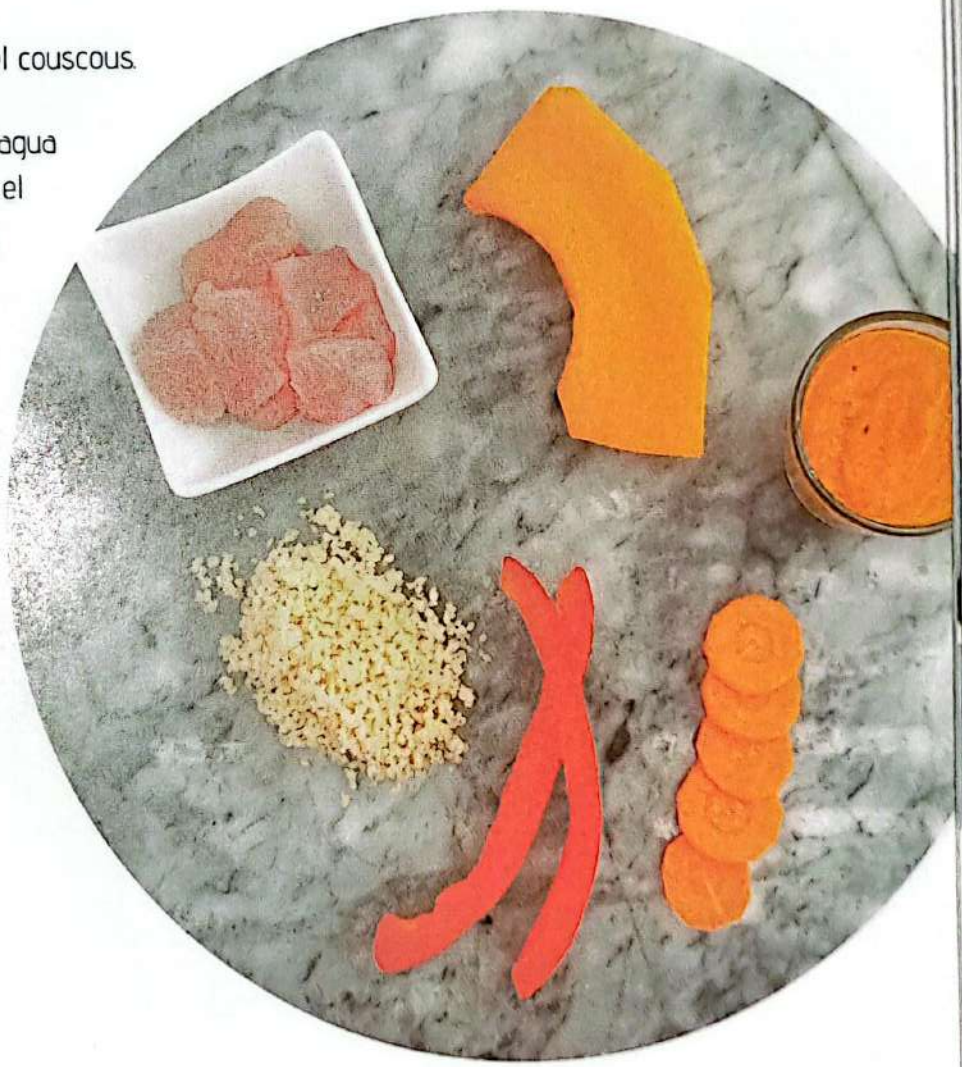
Ingredientes:

- 60 grs de pavo
- 1/2 taza de couscous cocido
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 taza de zapallo camote
- 1/4 de pimentón rojo

15 minutos

2 a 3 porciones

1. Antes de comenzar, cocina el couscous.
2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega el pavo, el zapallo camote y el pimentón.
3. Cocina por 15 minutos.
4. Escurre el agua guardando el líquido de cocción.
5. Licua los alimentos junto con el couscous cocido.





El pimentón rojo es uno de los alimentos que contiene más vitamina C, lo que ayuda a la absorsión del hierro vegetal. Para usarlo, solo lávalo bien y quita sus membranas blancas y pepas.

Papilla Pavo

PAVO . ZAPALLO CAMOTE . CHOCLO . POROTO VERDE . ESPINACA

Ingredientes:

- 60 grs de pavo
- 1/2 taza de choclo
- 1 taza de zapallo camote desgranado
- 1/2 taza poroto verde
- 1 puñado de espinacas

25 minutos

2 a 3 porciones



1. Lava las espinacas y déjalas en el cola
2. En una olla con 2 tazas de agua hervida incorpora el pavo junto con zapallo camote y el poroto verde
3. Cocina por 10 minutos.
4. Agrega el choclo a la olla cocina por 5 minutos más.
5. Introduce las hojas de espinaca y cocina por 3 minu
6. Escurre el agua y guarda parte de líquido de cocción.
7. Licua los alimentos y agrec líquido de cocción hasta obtener un mezcla homogénea.

El choclo lo podemos introducir desde los 6 meses en la dieta de nuestro bebé. Si te preocupa el hollejo, primero dale la oportunidad de probar esta textura, si notas cierto rechazo puedes pasarla por el cedazo. Te recomiendo que cualquier alimento nuevo que quieras introducir lo ofrezcas antes de las 16:00 hrs. para ver la tolerancia que este genere.

PAVO . PAPA . COLIFLOR . POROTO VERDE . ZANAHORIA

Ingredientes:

- 60 grs de pavo
- 1 taza de papa
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de porotos verdes
- 1/2 taza de zanahoria

15 minutos

2 a 3 porciones

1. Lava, pela y troza la zanahoria y la papa.

2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega el pavo junto con la papa, la zanahoria, los porotos verdes y la coliflor.

3. Cocina por 15 minutos.

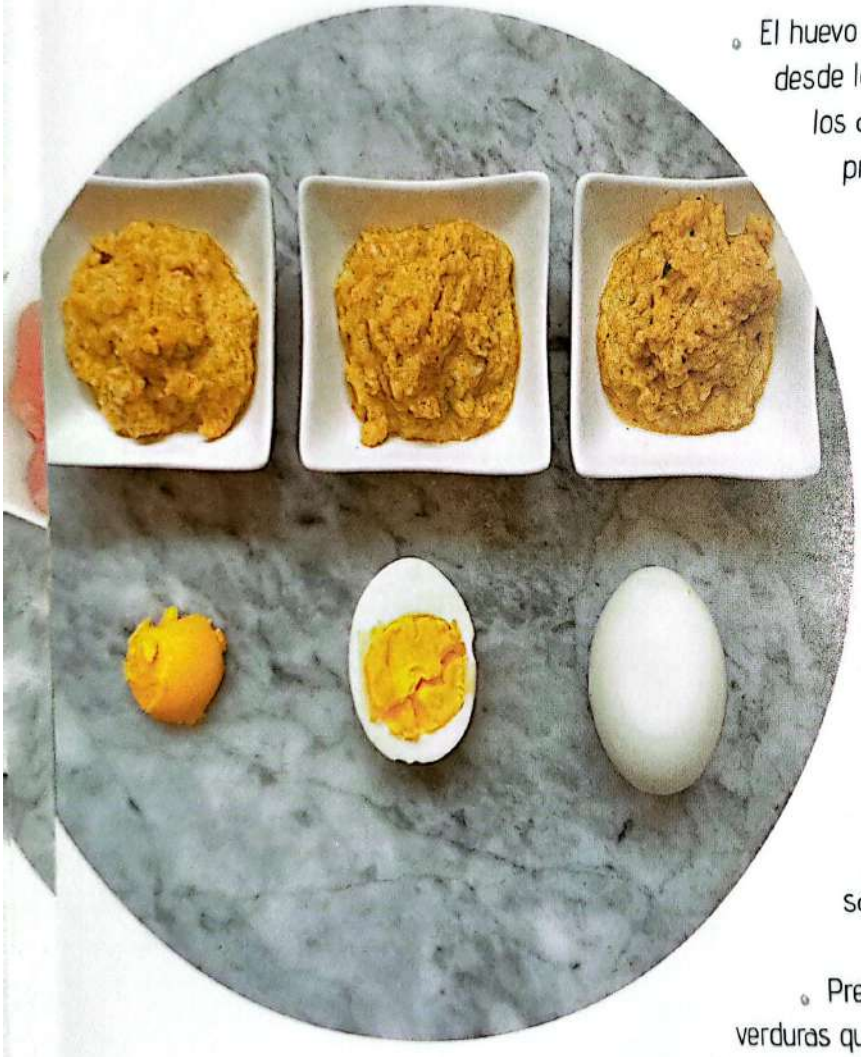
4. Licua los alimentos y añade parte del líquido de cocción solo si es necesario.





La coliflor es apta desde los 6 meses de edad, contiene un alto contenido de vitaminas A, B2, C y E y fibra alimentaria, así como de diversos minerales como hierro, uno de los nutrientes esenciales en la dieta del bebé desde los 6 meses.

Introducción del huevo en papillas



- El huevo es un alimento que podemos ofrecer desde los 6 meses de edad, pero al ser uno de los alimentos que más reacciones alérgicas provoca, debemos introducirlo con más cuidado y de una forma respetuosa en la dieta de nuestro bebé.

- Lo que genera la alergia a ciertos alimentos es la proteína y el huevo las concentra en la clara.

- Se recomienda comenzar siempre introduciendo la yema por 1 o 1 días y, mientras no existan reacciones alérgicas, seguir con parte de la clara.

- El huevo siempre debe estar bien cocido para evitar intoxicación por salmonella hasta mínimo los 4 años.

- Prepara una papilla con un carbohidrato y verduras que tu guagua haya tolerado bien y cuece un huevo duro. El primer día introduces solo la 1/2 de la yema, puedes molerla con el tenedor y mezclarla con la papilla. El segundo día agregas 1/2 yema y 1/2 clara a la papilla y el tercero, siempre y cuando no existan reacciones anómalas, ya puedes introducir un huevo pequeño en la dieta de tu bebé hasta los 12 meses, como sustitución de proteína. Puedes demorar más en la introducción, lo importante es comenzar por la yema.

HUEVO . PAPA . ESPINACA . ZANAHORIA . PUERRO

Ingredientes:

- 1 huevo pequeño
- 1/2 taza de papa
- 1 puñado espinaca
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de puerro

20 minutos

2 a 3 porciones

1. Lava, pela y troza la papa. Déjala sumergida en agua mientras preparas los demás ingredientes para que no se oxide.

2. Pica el puerro bien pequeño y lava, pela y troza la zanahoria.

3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida cocina por 15 minutos las papas, zanahoria y puerro.

4. Agrega las espinacas y deja por 3 minutos más.

5. Retira del fuego y cuela guardando el líquido de cocción.

6. En otra olla pon el huevo con agua hasta que lo cubra y cocina por 10 minutos desde que rompa hervor.

7. Retira del fuego y deja enfriar para quitar la cáscara.



8. Licua los alimentos con agua de cocción si es necesario y ralla el huevo duro sobre la papilla antes de servir.



Puedes agregar el huevo a cualquier papilla reemplazando una proteína animal. Este contiene hierro No-Hemo, por lo que se recomienda siempre introducir con alimentos altos en vitamina C.

REINETA . PASTA . PUERRO . BRÓCOLI . ZAPALLO CAMOTE

Ingredientes:

- 50 grs de reineta
- 1/2 taza de pasta
- 1/2 puerro
- 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de zapallo camote

15 minutos

1 a 2 porciones



1. Lava y troza el zapallo camote.
2. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agrega el trozo de reineta junto con el brócoli, zapallo camote, puerro y pasta.
3. Cocina por 15 minutos.
4. Retira del fuego, cuela y guarda parte del líquido de cocción.
5. Licua junto con parte del líquido de cocción si es necesaria.



Importante: Recuerda que los pescados están dentro del grupo de alimentos potencialmente alérgenos, para su introducción debes ofrecer poca cantidad durante 3 días consecutivos como único alimento nuevo. Puedes reemplazar la pasta de trigo por una de trigo integral para aportar más fibra en la receta.

SALMÓN . ARROZ . POROTOS VERDES . ZAPALLO CAMOTE

Ingredientes:

- 50 grs de salmón
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de porotos verdes
- 1/2 taza de zapallo camote

15 minutos

1 a 2 porciones

1. Cocina el arroz en una olla diferente. Para ver el paso a paso revisar la página 56.
2. Lava, pela y troza el zapallo camote.
3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida agregar el trozo de salmón junto con el zapallo camote y los porotos verdes.
4. Cocina por 15 minutos.
5. Retira del fuego, cuela y guarda parte del líquido de cocción.
6. Licua junto con la 1/2 taza de arroz cocido y parte del líquido de cocción si es necesario.



El sabor de los pescados al horno es muy diferente a la cocción en agua. Te recomiendo cocinar salmón al horno ese día para toda la familia y solo sacar la porción necesaria para la comida de tu bebé. Agrega directo a la licuadora junto con los otros ingredientes de la papilla. Si lo puedes hacer así... hazlo y agrega verduras y condimentos para dar aún más sabor ¡Sin sal!

MERLUZA . CAMOTE . APIO . ESPINACA . ZANAHORIA

Ingredientes

- 50 grs de merluza
- 1 hoja de camote
- 1 ramito de apio
- 1 puñado de espinacas
- 1/2 hoja de zanahoria

20 minutos

1 a 2 porciones



1. Lava, pela y troza el camote y la zanahoria.
2. Limpia bien la ramita de apio con la ayuda de un cuchillo para evitar hilachas en la papilla.
3. Lava las hojas de espinacas y cuécelas en un colador.
4. En una olla con 2 tazas de agua hervida cocina por 15 minutos la merluza junto con el camote, zanahoria y apio.
5. Agrega las espinacas y cocina por 5 minutos más.
6. Retira del fuego, cuela y guarda parte del líquido de cocción.
7. Licua junto con parte del líquido de cocción si es necesario.



Es importante respetar la cadena de frío cuando compres pescado fresco o congelado, este garantiza la inocuidad y sus propiedades. La pérdida de esta altera la calidad del pescado y aumenta el riesgo de intoxicación en los bebés, niños y adultos.

SALMÓN . PAPA . ACELGA . ZANAHORIA . ZAPALLO ITALIANO

Ingredientes:

- 50 grs de salmón
- 1 taza de papa
- 2-4 hojas de acelga
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 taza de zapallo italiano

20 minutos

2 a 3 porciones

1. Lava, pela y corta la papa y la zanahoria. Deja la primera en una fuente cubierta de agua para evitar que se oxide.

2. Lava las hojas de acelga y déjalas en un colador.

3. En una olla con 2 tazas de agua previamente hervida incorpora el salmón, la papa y la zanahoria.

4. Cocina por 15 minutos.

5. Agrega la acelga y el zapallo italiano. Cocina por 5 minutos más.

6. Retira del fuego, cuela y guarda parte del líquido de cocción.

7. Licua junto con parte del líquido de cocción si es necesario.





Siempre revisa antes de licuar que el pescado no tenga espinas. Sácalo de la olla u horno y desmenúzalo antes de ofrecer.

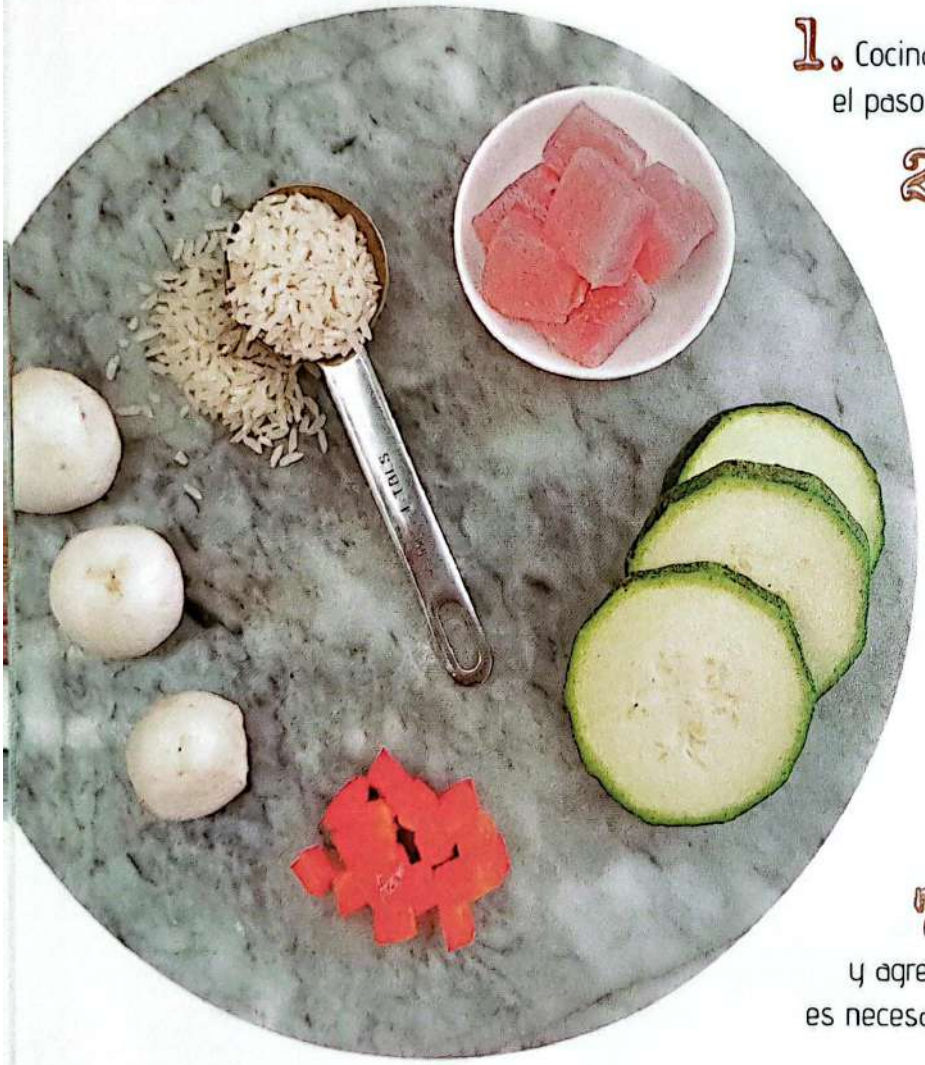
REINETA . ARROZ . CHAMPIÑÓN . PIMENTÓN . ZAPALLO ITALIANO

Ingredientes:

- 50 grs de reineta
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 taza de champiñones
- 1 taza de zapallo italiano

15 minutos

1 a 2 porciones



1. Cocina el arroz en una olla diferente. Revisa el paso a paso en la página 56.

2. Lava los champiñones y córtalos en 2.

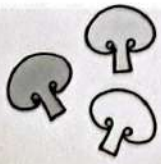
3. Lava el pimentón y el zapallo italiano. Trózalos.

4. En una olla con 2 tazas de agua hervida agrega la reineta junto con el pimentón y cocina por 10 minutos.

5. Añade el zapallo italiano y los champiñones. Cocina por 5 minutos más.

6. Retira del fuego, cuela y guarda parte del líquido de cocción.

7. Licua junto con 1/2 taza de arroz y agrega parte del líquido de cocción solo si es necesario.



Puedes saltear los champiñones con 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén de teflón. Queda con un sabor mucho más sabroso.

SALMÓN . QUÍNOA . KALE . ZAPALLO ITALIANO . COLIFLOR

Ingredientes:

- 50 grs de salmón
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 3 hojas de kale
- 1/2 taza de zapallo italiano
- 1/2 taza de coliflor

20 minutos

1 a 2 porciones

1. Cocina la quinoa en una olla diferente. Revisa el paso a paso en la página 57.

2. Troza el zapallo italiano y reservalo.

3. En una olla con dos tazas de agua hervida agregar el salmón junto con el zapallo italiano y coliflor.

4. Cocinar por 10 minutos. Agregar las hojas de kale y cocinar por 5 minutos.

5. Retirar del fuego, colar y guardar parte del líquido de cocción.

6. Licuar junto con la quinoa cocida y agrega parte del líquido de cocción si es necesario.



El salmón es uno de los pescados que aporta mayor cantidad de Omega-3, un ácido graso esencial que el cuerpo no produce, y que en bebés y niños ayuda al desarrollo neurológico y su función visual. En esta receta puedes reemplazar el kale por hojas de espinaca (3 minutos de cocción) o de acelga (3-5 minutos de cocción).

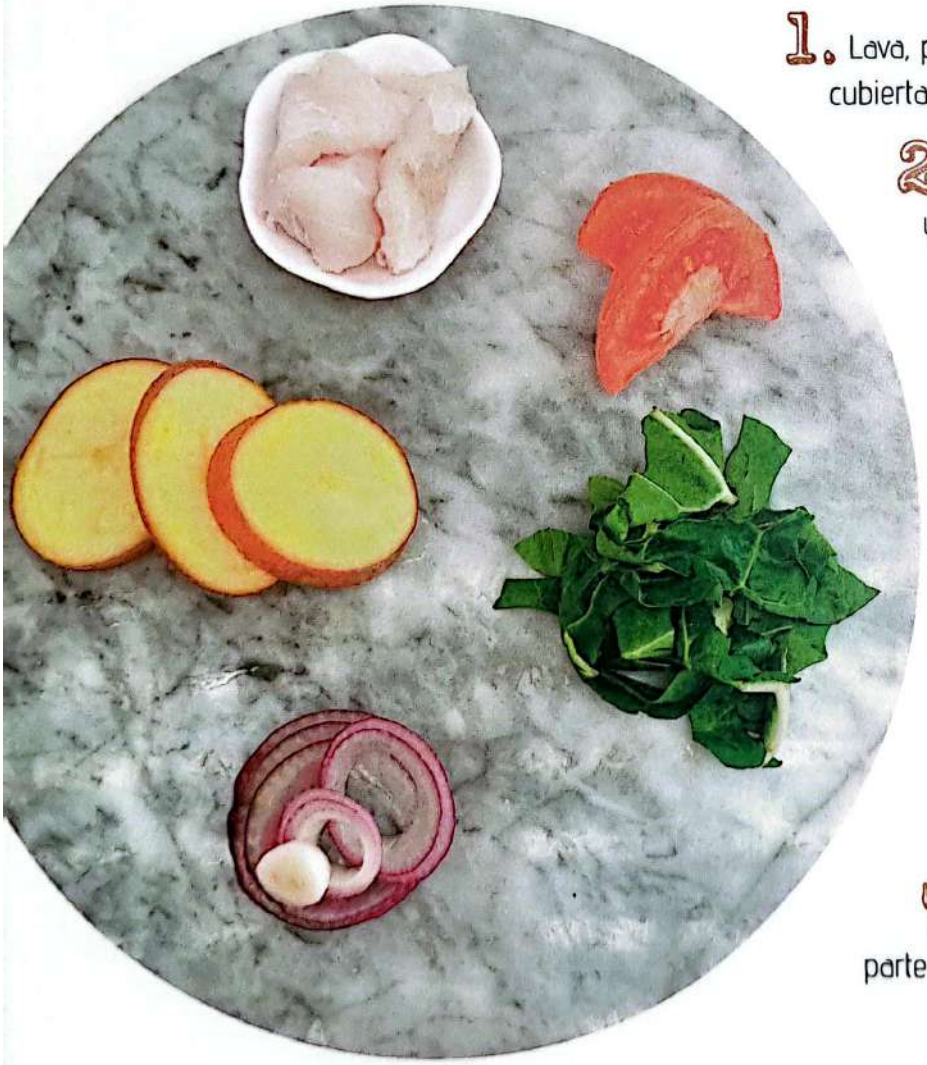
CONGRIO . PAPA . ACELGA . TOMATE . CEBOLLA MORADA

Ingredientes:

- 50 grs de congrio
- 1 taza de papa
- 1 puñado de acelga
- 1/2 taza de tomate
- 1/4 taza de cebolla morada

15 minutos

1 a 2 porciones



1. Lava, pela y troza la papa. Déjala en un bowl cubierta de agua para evitar que se oxide.

2. Lava y corta el tomate, con su piel y pepas.

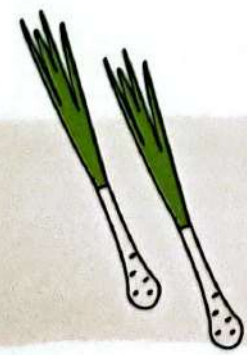
3. Lava las hojas de acelga y resérvalas en un colador.

4. En una olla con 2 tazas de agua hervida cocina el congrio, la papa, el tomate y la cebolla morada por 15 minutos.

5. Agrega las hojas de acelga y cocina por 5 minutos.

6. Retira del fuego, cuela y guarda parte del líquido de cocción.

7. Licua y si es necesario añade parte del líquido de cocción.



Puedes reemplazar la cebolla por cebollín o puerro. Esta es la típica receta chilena de Caldillo de Congrio transformada en una rica papilla para nuestros bebés.