

A photograph of a man with dark hair and a mustache, wearing a light-colored long-sleeved shirt, leaning over a white high chair. He is smiling and holding a wooden spoon with a purple handle, feeding a baby. The baby is wearing a light green bib and is looking towards the man. On the high chair tray, there is a wooden bowl with a purple base containing a yellow liquid. In the background, there is a table with a white tablecloth, a glass carafe on a wooden coaster, and a chair with a woven back.

miniland

chefy 6

Recetas, nutrición y dietética infantil

En colaboración con la Universidad de Alicante

6
en
in
1



chefy 6

COMPLETO ROBOT DE COCINA MULTIFUNCIÓN 6 EN 1

6 funciones en un solo robot de cocina

- Calienta biberones y potitos
- Esteriliza biberones al vapor
- Cuece alimentos al vapor
- Mantiene la temperatura de biberones y potitos
- Tritura alimentos
- Descongela biberones y potitos



Índice

<u>Introducción</u>	4
<u>Alimentación complementaria</u>	6
<u>Recetas de triturados</u>	17
<u>Recetas Baby-Led Weaning</u>	73
<u>Índice de recetas de triturados</u>	118
<u>Índice de recetas Baby-Led Weaning</u>	119
<u>Bibliografía</u>	120

1. Introducción

Teniendo en cuenta las recomendaciones y orientaciones de las organizaciones científicas en nutrición ofrecemos un Libro de Recetas actualizado, el cual tiene como objetivo presentar preparaciones culinarias para la introducción a la alimentación complementaria del lactante, siempre adaptadas a las últimas recomendaciones y, utilizando como técnica principal la cocción al vapor con el robot de cocina multifunción chefy 6. La cocina al vapor de los alimentos es de gran utilidad y más respetuosa con los nutrientes, ya que se produce menor pérdida nutritiva de los alimentos y potencia la biodisponibilidad de algunos nutrientes, principalmente en frutas y verduras.



Este manual se divide en 2 partes:

1. Consta de 8 apartados que permiten a los padres comprender las bases de la alimentación complementaria para el lactante. Es decir, respondemos el qué, cómo y cuándo brindar la alimentación complementaria de manera óptima. Se recomienda iniciarla a los 6 meses y no antes de los 4 meses de edad. La forma de introducir alimentos nuevos al lactante se describe en detalle en el libro y, dependerá entre otras cosas de sus necesidades nutricionales, su madurez de control postural y coordinación oral, e interés por los alimentos, siempre coincidiendo con la lactancia materna. La forma tradicional basada en cuchara y alimentos triturados puede combinarse con formas innovadoras como el método “baby-led weaning” (BLW). Este último, consiste en administrar alimentos en pequeños trozos, preparados con diferentes técnicas y texturas diferentes, siendo autoadministrados al lactante para que con sus manos sea capaz de agarrarlos y llevarlos a la boca, dependiendo de su madurez, apetito y preferencias.
2. Se compone de 90 apetitosas recetas saludables que podemos preparar con el robot de cocina chefy 6. Hemos tenido en cuenta las recomendaciones científicas y de expertos del campo de la nutrición para ofrecer a papás y mamás 50 recetas saludables preparadas de forma tradicional en triturados y otras 40 recetas inéditas aptas para BLW. Todas ellas aprovechando las propiedades de cocción al vapor y triturado de nuestra chefy 6. Además, en algunas recetas BLW incluimos diferentes opciones de cocción según el gusto y el grado de aceptación por parte del lactante y de mamá y papá. Cada receta contiene: nombre de la receta, ingredientes en gramos (g), forma de elaboración, tiempo requerido (minutos/segundos), aporte energético en kilocalorías (Kcal.), y la edad de introducción.

2. Alimentación Complementaria

1. ¿La lactancia materna necesita complementarse con otros alimentos?

La leche materna es el alimento exclusivo e imprescindible de nutrición para el recién nacido hasta los 6 meses de edad, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Precisamente las Sociedades Científicas internacionales y nacionales, apuntan a que la mayoría de los lactantes alimentados con leche materna no necesitan alimentación complementaria antes de los seis meses de edad, debido a que la leche materna les proporciona suficiente energía y nutrientes.

Por tanto, la lactancia materna debe complementarse con otros alimentos a partir de los seis meses de edad. Ello permite cubrir los requerimientos nutricionales de una dieta equilibrada cruciales para que el lactante alcance una velocidad adecuada de crecimiento, acompañada siempre de un buen desarrollo social, emocional y cognitivo.

Los alimentos que se han introducido en este libro para complementar la leche materna contienen otros nutrientes como el hierro, zinc y/o aminoácidos esenciales para el crecimiento y desarrollo del lactante. Sin embargo, el desarrollo fisiológico, la madurez neurológico, gastrointestinal y renal del lactante es determinante al iniciar la alimentación complementaria. Por eso, los expertos en nutrición indican que no existe una edad precisa en la que se deban introducir nuevos alimentos. Además, se debe continuar brindando la leche materna al lactante hasta los 2 años o, cuando, tanto madre y lactante estén preparados para el destete.

2. ¿Qué es la alimentación complementaria?

Por lo tanto, se puede decir que la alimentación complementaria son los alimentos distintos a la leche materna que le damos a nuestros lactantes, con el fin de aumentar el aporte de nuevos nutrientes.

De esta manera, una alimentación complementaria óptima depende de con qué alimentamos al lactante, del cómo, cuándo, dónde y quién lo alimenta. La nutrición complementaria es un proceso que permite prepararnos a la incorporación del lactante a nuestra mesa familiar.

El objetivo de la alimentación complementaria es aportar alimentos que contienen nuevos nutrientes junto con nuevos sabores, texturas y colores a la dieta, porque el principal alimento del bebé seguirá siendo la leche materna hasta cumplir los 12 meses.

3. ¿Por qué iniciar la alimentación complementaria?

Por tres poderosas razones, desde el punto de vista nutricional, alimenticio y cognitivo que serán clave para la madurez del lactante.

1. La leche materna sola no puede cubrir los requerimientos nutricionales, ya que el lactante precisa mayor aporte de algunos nutrientes y de energía a partir de los 6 meses. Entre ellos se destaca que se deben aumentar los requerimientos de hierro, zinc, calcio, y de vitaminas A, C y D. Además, se aumentan las necesidades energéticas, las cuales se mejoran con la calidad de los aminoácidos esenciales (proteínas) así como de ácidos grasos de cadena larga (grasas).
2. El inicio de la alimentación complementaria coincide con el desarrollo de su capacidad masticatoria y asociada con el desarrollo del lenguaje. De esta manera, inicia su desarrollo sobre hábitos alimentarios, a través de la introducción de otros alimentos y texturas. Adquiere mayor autonomía para explorar el entorno en general por medio del contacto con la boca, participando en su desarrollo del gusto y perceptual.
3. Empezar la alimentación complementaria de forma precoz, se asocia con interferencia con la leche materna, aumento de enfermedades respiratorias, alergias alimentarias, y, posible daño renal por sobrecarga de nutrientes con riesgo de deshidratación, entre otros. Sin embargo, una introducción tardía

puede ocasionar deficiencias nutricionales, desnutrición, crecimiento lento y, trastornos tanto alimentarios como del lenguaje.

4. ¿Cuándo comenzar la alimentación complementaria?

Como recomendación la introducción de la alimentación complementaria debería ser a partir de los 6 meses de edad. Por esto, se aconseja que la introducción progresiva de los diferentes alimentos sea consultada previamente con su pediatra y dietista-nutricionista, debido a que la maduración digestiva, es diferente en cada lactante.

Entender e implementar la alimentación de nuestro bebé en sus primeras etapas de la vida, requiere que padres y miembros de la familia tengan en cuenta principios fundamentales para que la experiencia de la alimentación complementaria sea positiva. Algunos principios básicos son: alimentar al lactante muy despacio, con paciencia y animándolo a comer, pero sin forzarlo, teniendo en cuenta que está observando el color, tocando la textura y descubriendo el olor de los nuevos alimentos desde su grado de desarrollo fisiológico y madurez cognitiva.

Así mismo, el lactante debe contar con madurez gastrointestinal, alcanzando progresivamente el aumento de la capacidad del estómago con la producción de enzimas a partir de los cuatro meses; sin embargo, a partir de los 6 meses se produce mayor desarrollo de los diferentes sistemas enzimáticos permitiendo una digestión completa de alimentos más complejos. Así mismo, con la función renal, el sistema renal va adquiriendo mayor capacidad de filtración y madurez a los 6 meses de edad, y de esta manera soporta mayor carga de solutos. Y, por último, el lactante alcanza la madurez neuromuscular, en la que nos detendremos más adelante.

En el caso de los lactantes, es conveniente que dependiendo de la edad y de las habilidades neuromotoras, los dejemos ensayar con las texturas y que se lleven la cuchara a la boca o cojan con la mano el nuevo alimento, es decir, que prueben por ellos mismos e intenten comer. La textura de los alimentos es un mundo que

amerita una discusión interesante sobre lo que se recomienda actualmente, por cuanto, la sensación táctil en el lactante favorece lo que escoge y siente como propio. Esos primeros indicios sobre el valor del tacto del lactante en la elección de los productos complementarios, guía a los padres a preparar las recetas propuestas en nuestro libro.

5. La magia del lactante para descubrir el mundo de sabores, olores y consistencias nuevas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las texturas de los alimentos se modifiquen gradualmente, según el desarrollo neuromotor del lactante frente a la alimentación, por ejemplo, de líquido a papillas, purés, triturados, picados finos y trocitos.

Así mismo, recomienda aumentar la consistencia de los alimentos conforme crece, y especifica que a los 6 meses los lactantes pueden comer papillas y purés, a los 8 meses alimentos que puedan comer con los dedos y pasados los 12 meses el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia. En este sentido, cabe considerar que la aceptación del lactante a nuevas texturas de alimentos dependerá específicamente de la etapa de desarrollo en que se encuentre y de la experiencia que tenga al tocar y manipular, para finalmente degustar, en distintas ocasiones y varias veces, un alimento con su forma y olor en particular.

Por ello, la forma de iniciar la alimentación complementaria ha evolucionado desde esquemas rígidos con calendarios de introducción de cada grupo de alimentos con preparaciones de triturados, a la flexibilidad actual, con las nuevas tendencias para el lactante, como el “baby-led weaning” (BLW), traducido como “alimentación auto-regulada por el bebé” o como “destete dirigido por el bebé”. El BLW pretende que el bebé se siente a la mesa con la familia en el momento de comer para compartir la misma comida saludable que el resto, el lactante se alimenta por sí solo desde el principio con trocitos de alimentos de consistencia blanda y apropiados a su desarrollo psicomotor (grandes al principio para la motricidad gruesa, posteriormente pequeños estableciendo la motricidad fina).

Un factor interesante al que debemos poner atención los padres es el de respetar los signos de hambre o de saciedad de nuestro bebé para satisfacer oportunamente sus necesidades. Si los bebés rechazan varios alimentos, se recomienda experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos, con el fin de que disfruten de la comida y se animen a comer. Por ello, la importancia de destacar la forma de cocción en la preparación de los alimentos a ofrecer al lactante (Ver tabla).

6. El robot chefy 6 y la cocina saludable e innovadora.

La tecnología avanza y con ello cada día más pone a nuestra disposición nuevos electrodomésticos que facilitan la preparación de alimentos y permiten innovar en recetas, usando técnicas como el vapor que conserva los nutrientes de manera óptima.

La cocción al vapor es uno de los métodos culinarios principales y más saludables, ya que no precisa adicionar elementos grasos, mantiene mucho más que otras técnicas la proporción de vitaminas y minerales y conserva el aroma y el sabor de los alimentos. Estas propiedades se consiguen porque precisamente la cocción al vapor requiere de alimentos frescos y, a que estos no tocan el agua, sino que es el propio vapor el que los cuece. Por ello, y dado el creciente auge en el cuidado de la salud, es un método imprescindible y que contribuye a una mejor digestión en los lactantes.

Nuestro robot chefy 6, de fácil manejo y especialmente adaptado a las necesidades de los más pequeños, nos permite cocinar saludablemente y en menor tiempo gracias a su función de cocción al vapor y triturado. Así, nos ahorra tiempo para poder dedicarnos a otras actividades que requieren de nuestra atención.

7. ¿Cómo podemos saber si nuestro lactante está preparado para iniciar la alimentación complementaria específicamente mediante Baby-led weaning?

Para el caso de la alimentación complementaria con BLW es muy importante tener

en cuenta algunos requisitos indicativos de que nuestro bebé pueda manejar los alimentos con seguridad. Así que, si seguimos los consejos de la OMS y de varios estudios y empezamos a dar a comer a los 6 meses, ya no será necesario alimentarlos con alimentos triturados, ya que estarán preparados para empezar a comer de forma autónoma una comida complementaria.

Los siguientes tips, son orientaciones que damos a las familias para saber cuándo comenzar con este tipo de alimentación:

- Debe haber perdido el reflejo de extrusión: es un reflejo innato de los menores de 6 meses de expulsar o escupir cualquier objeto que se le introduzca en la boca. Es un reflejo natural de defensa del lactante que evita el atragantamiento, para que no coman o traguen cualquier cosa. El reflejo desaparece progresivamente entre los 4 a 6 meses de edad. Por eso es tan difícil dar papillas a los menores de 6 meses.
- Debe mantenerse erguido solo y sin ayuda: ni apoyado con cojines, ni ayudado por sus padres. Tiene que aguantar la postura de manera autónoma y moverse sin perder el equilibrio. Si puede mantenerse de esta manera, se considera que la madurez del sistema digestivo está lo suficientemente desarrollada para poder gestionar comida sólida.
- Debe ser capaz de ponerse la comida en la boca por sí solo: los lactantes antes de los 6 meses aún no hacen la pinza (unión del pulgar con el índice) por lo que los objetos y los alimentos, los cogen abriendo la mano entera para posteriormente cerrarla (prensión palmar). Por lo que desde los 6 meses el lactante es capaz de agarrar con sus manos trozos alargados de alimentos sin problema.
- Debe mostrar interés por la comida: a través de sus gestos por coger, degustar e intentar llevarse la comida a la boca, especialmente y en momentos en que observa comer a sus cuidadores.
- Debe tener seis meses: a partir de los 6 meses puede empezar, pero si observas que tu bebé no ha cumplido con los otros requisitos, no hay que tener prisa de iniciar el BLW, puedes iniciar la alimentación complementaria con la

preparación tradicional de alimentos triturados, hasta que observes que a los 6 meses y medio o siete está listo.

- Debe estar fuerte y sano: puede que consideres que tu bebé cumple con los requisitos, sin embargo, si está con gripe, resfriado o tiene problemas gastrointestinales, es prudente esperar a que se recupere para volver a empezar. Es necesario consultar con profesionales de la salud especializados para combatir la enfermedad del lactante y desde luego con la complementación de la dietista-nutricionista.

8. ¿Qué alimentos ofrecer a los lactantes en la prisa del día a día?

No hay un orden especial de alimentos para comenzar. Puedes hacerlo con verduras y frutas de temporada. Lo más importante es ofrecer una dieta variada y que el bebé pueda escoger entre muchas opciones siempre saludables. Puedes iniciar la alimentación complementaria tradicional a partir del triturado de alimentos (papillas o puré); sin embargo, el baby-led weaning da un paso adelante en el cual puedes ofrecer progresivamente a tu bebé alimentos en pequeños trozos, preparados con diferentes texturas y formas para que con sus manos los lleve a la boca.

También se puede combinar la forma tradicional de iniciar la alimentación complementaria con BLW. Precisamente lo que hace nuestro libro, es tener en cuenta la vigencia de las grandes innovaciones en el mercado de la alimentación para lactantes, atrayendo a las familias que han ido descubriendo que existen formas novedosas para comenzar la alimentación complementaria como el BLW.

Por lo tanto, las recetas incluidas en este libro se ajustan a las distintas maneras de iniciar la alimentación complementaria. Como también, a las últimas recomendaciones dadas por la Asociación Española de Pediatría sobre la Alimentación Complementaria de 2018 y, por la OMS, entre las que cabe destacar las relativas a la sal y los azúcares libres y edulcorantes.

La OMS recomienda reducir los alimentos ricos en azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son aquellos añadidos a los alimentos y las bebidas, ya sea en su fabricación o directamente en casa.

Así mismo, deben evitarse alimentos procesados, elaborados y/o ultra-procesados que contienen estos azúcares como flanes y postres lácteos, galletas, bollería, entre otros. De la misma manera los embutidos y charcutería, si se consumen, deben introducirse a partir de los 12 meses.

Alimentos	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	≥ 3 años
Leche materna	■	■	■	■
Leche adaptada para lactantes que no toman leche materna.	■	■		
Cereales (con o sin gluten), frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne, pescado, aceite de oliva virgen o virgen extra, frutos secos chafados o molidos. Consideración: se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.		■	■	■
Leche entera, yogur y queso tierno (en mayor cantidad), en caso de que el lactante no tome leche materna.			■	■
Alimentos sólidos con riesgo de atragantamiento: frutos secos enteros (pipas, maíz tostado, cacahuetes, avellanas), alimentos con hueso (aceitunas, cerezas), palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria crudas.				■ A partir de los 5 años

La inmadurez renal de los lactantes obliga a evitar la sal en la preparación de las comidas, así como la natural presente en productos tales como fiambres, embutidos, quesos, conservas de pescado, entre otros.

Siendo respetuosos y coherentes con las recomendaciones alimentarias, ninguna de las recetas de este libro contiene carnes procesadas y aquellas que incluyen algo de queso fresco o pescados en conserva, son específicamente “sin sal” o “de bajo contenido en sal”.

Desde el inicio de la alimentación complementaria se ha recurrido a la fruta natural o desecada como el dátil y especias como la canela para endulzar y dar sabor a las recetas dulces, evitando en todo momento la miel y azúcares añadidos. Es preferible seleccionar los cereales y harinas integrales frente a los refinados por su mayor contenido en nutrientes y fibra. En cuanto a las grasas, se aconseja usar siempre aceite de oliva virgen, tal y como se especifica en nuestro libro, debido a sus más que probados beneficios para la salud y su importancia como principal fuente de grasas saludables dentro del contexto de la dieta mediterránea.

9. ¿Cómo saber si estoy ofreciendo todos los nutrientes que mi bebé necesita?

Nos guiaremos por la propuesta para los bebés alimentados con BLW. Las raciones diarias que debemos ofrecer, se recomiendan en función del tamaño de la mano de cada bebé.

Alimentos	Cantidades
Frutas y verduras	5-8 raciones/día del tamaño de su mano. Verduras > frutas.
Cereales	2-3 raciones/semana
Pescado	2-4 raciones/semana
Legumbres	2-4 raciones/semana
Huevo	4-5 raciones/semana
Carne	1-2 raciones/semana
Lácteos	1-2 raciones/semana
Aceite de oliva/frutos secos	¼ ración



miniland

recetas de triturados

preparadas con tu robot chefy 6



Potito de manzana

Ingredientes

• 100g de manzana

 10 minutos

 1 ración

 54 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos la manzana en trocitos.
2. En la cesta del robot cocinamos al vapor durante diez (10') minutos.
3. Pasamos la manzana cocida a la jarra y trituramos durante treinta (30'') segundos, hasta conseguir la textura deseada en forma de puré.
4. Servimos en un bol.

Consejos:

- Útil para el tratamiento de la diarrea.



Papilla apetitosa

Ingredientes

- 50 g de manzana
- 50 g de plátano
- 50ml de leche de continuación



8 minutos



1 ración

Kcal 103 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos la manzana en trocitos.
2. Introducimos la manzana en la cesta del robot y la cocinamos al vapor durante ocho (8') minutos.
3. Al finalizar, pasamos la manzana cocida a la jarra, añadimos los trocitos de plátano, la leche tibia y trituramos durante veinte (20'') segundos.
4. Servimos en un bol.

Consejos:

- Si sustituimos la leche de continuación por leche de vaca, la receta se puede ofrecer a partir de los 12 meses.



Puré de zanahoria y calabacín

Ingredientes

- 50 g de zanahoria
- 50 g de calabacín
- 10 g (1 cucharada) de harina de trigo integral



21 minutos



1 ración

Kcal 57 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trocitos el calabacín y la zanahoria.
2. Introducimos ambos ingredientes en la cesta del robot y cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Al terminar, pasamos la mezcla a la jarra, añadimos la harina de trigo y trituramos durante un (1') minuto hasta obtener un puré.
4. Servimos en un bol.



Puré de lentejas

Ingredientes

- 60 g de lentejas cocidas
- 50 g de zanahoria
- 50 g de patata
- 50 g de judías verdes
- 10 g (1 cucharada sopera) de harina de trigo
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



186 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trozos la zanahoria y las patatas.
2. Cortamos y limpiamos las puntas de las judías y troceamos.
3. En la cesta cocinamos al vapor las verduras y las patatas durante veinte (20') minutos.
4. Pasamos todos los ingredientes a la jarra junto con las lentejas cocidas y, añadimos dos cucharas de agua sobrante de la cocción. Trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Puré de garbanzos

Ingredientes

- 60 g de garbanzos cocidos
- 50 g de patata
- 30 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 50 g de tomate
- 10 g (1 cucharada sopera) de harina de trigo
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



221 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y troceamos la cebolla, la zanahoria, el tomate y la patata.
2. En la cesta cocinamos al vapor las todas las hortalizas durante veinte (20') minutos. Después de cocer en la cesta retiramos el agua sobrante.
3. Pasamos todo el contenido a la jarra, añadimos los garbanzos cocidos previamente, la harina, el aceite, y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
4. Servimos en un bol.

Consejos:

- Podemos utilizar un poco más de aceite si deseamos una textura más fina.



Papilla de patata y lenguado

Ingredientes

- 50 g de patata
- 20 g de fideos finos
- 20 g de lenguado limpio
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



28 minutos



1 ración



216 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y troceamos las patatas en gajos.
2. Cortamos el lenguado en pequeños taquitos de unos 2 cm.
3. En la cesta del robot cocinamos al vapor la patata y el lenguado durante veinte (20') minutos.
4. Añadimos los fideos en la cesta y continuamos la cocción durante ocho minutos (8') más.
5. Pasamos todo el contenido de patata, lenguado y fideos a la jarra, añadimos el aceite de oliva y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
6. Servimos en un bol.



Pan rojo

Ingredientes

- 150 g de Tomates
- 80 g de Harina de trigo integral
- 10 ml de aceite de oliva (1 cucharada)



20 minutos



1 ración



104 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y cortamos el tomate en cuatro trozos y lo cocinamos al vapor en la cesta del robot, durante diez (10') minutos.
2. Retiramos el tomate de la cesta y lo pelamos.
3. Eliminamos el agua sobrante de la jarra, introducimos el tomate, el aceite de oliva, la harina y, trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
4. Sacamos la masa de la jarra y la introducimos de nuevo en la cesta del robot. La cocinamos al vapor durante diez (10') minutos.
5. Servimos en plato.

Consejos:

- Podemos utilizar mitad de los ingredientes si queremos menos cantidad de pan.



Puré de patata con pollo

Ingredientes

- 60 g de patatas
- 20 g de lechuga
- 20 g de pechuga de pollo
- 10 g (1 cucharada) harina de trigo integral
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

🕒 20 minutos

🍽️ 1 ración

🔥 Kcal 192 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en trozos.
2. Limpiamos la pechuga de pollo de piel y hueso y la cortamos en trozos.
3. Introducimos el pollo y las patatas en la cesta del robot, los cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
4. Mientras, lavamos y cortamos la lechuga en trozos pequeños. Reservamos.
5. Al pasar diez (10') minutos del tiempo programado de cocción, abrimos el robot y añadimos la lechuga en la base de la jarra. Cerramos el robot y dejamos acabar el tiempo programado.
6. Al finalizar el tiempo, introducimos la harina, el aceite, las patatas y el pollo en la jarra junto con la lechuga y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
7. Servimos en plato.



Fideos con verduritas

Ingredientes

- 20 g de fideos finos
- 50 g de tomate natural
- 50 g de judías verdes
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

🕒 23 minutos

🍽️ 1 ración

🔥 Kcal 182 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el tomate y las judías.
2. Cortamos el tomate en trozos y eliminamos los extremos de las judías verdes.
3. Cocinamos las verduras al vapor en la cesta del robot durante quince (15') minutos.
4. Una vez finalizado el ciclo de cocción, abrimos la tapa de la jarra, levantamos la cesta e introducimos los fideos en la base de la jarra en contacto con el agua.
5. Colocamos de nuevo la cesta con las verduras, cerramos la tapa de la jarra y cocinamos los ingredientes durante ocho (8') minutos más.
6. Pasamos el contenido de la cesta a la jarra y adicionamos el aceite. Después trituramos la mezcla durante treinta (30'') segundos.
7. Servimos en un bol.



Humus de pimientos rojos

Ingredientes

- 60 g de garbanzos cocidos
- 50 g de pimiento rojo
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



204 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y retiramos las semillas del pimiento. Lo cortamos en trocitos y en la cesta cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos. Al finalizar este tiempo, eliminamos el agua sobrante de la jarra.
2. Pasamos el pimiento a la jarra junto con los garbanzos cocidos previamente, aceite, y trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
3. Servimos en un bol.



Puré de zanahoria con merluza

Ingredientes

- 20 g de merluza limpia
- 100 g de zanahoria
- 10 g (1 cucharada) de harina de trigo integral



20 minutos



1 ración



96 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la zanahoria.
2. Cortamos en trozos la zanahoria y la merluza.
3. En la cesta colocamos la zanahoria, la merluza y, cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
4. Pasamos los ingredientes a la jarra, añadimos la harina de trigo y trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Zumo de tomate

Ingredientes

- 150g de tomate natural maduro



10 minutos



1 ración



28 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y cortamos por la mitad los tomates.
2. En la cesta, cocinamos los tomates al vapor durante diez (10') minutos para eliminar la piel fácilmente.
3. Pasamos los tomates a la jarra y trituramos durante treinta (30'') segundos.
4. Servimos a temperatura ambiente en un vaso.

Consejos:

- Podemos introducir un poco de apio o perejil picado finamente al triturar los tomates.



Pasta con carne de ternera

Ingredientes

- 30 g de fideos integrales
- 50 g de zanahoria
- 50 g de judías verdes finas
- 20 g de carne de ternera
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



33 minutos



1 ración



246 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la zanahoria y la cortamos en trozos.
2. Lavamos la carne sin piel ni hueso y la cortamos en dados.
3. Eliminamos los extremos de las judías verdes.
4. En la cesta del robot cocinamos la zanahoria, las judías y la carne al vapor durante veinticinco (25') minutos.
5. Retiramos la cesta con los ingredientes. Reservamos.
6. Colocamos los fideos en la jarra con el agua sobrante de la cocción y cocinamos al vapor durante ocho (8') minutos.
7. Abrimos el robot, añadimos en la jarra las verduras y el aceite junto a los fideos y trituramos durante treinta (30'') segundos.
8. Servimos en plato.

Consejos:

- Recomendamos los cortes de la carne de ternera como el solomillo, el lomo bajo, el lomo alto, la cadera, la tapa, la carne de babilla o el redondo, porque son de cocción mas rápida.



Puré anaranjado

Ingredientes

- 50 g de calabaza
- 50 g de zanahoria
- 20 g de apio
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



125 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos la calabaza junto con la zanahoria en trozos pequeños.
2. Lavamos el apio y lo cortamos en trozos.
3. En la cesta cocinamos todas las verduras al vapor durante veinte (20') minutos.
4. Pasamos los ingredientes a la jarra (sin eliminar el agua sobrante), añadimos el aceite y trituramos durante treinta (30'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Zumo de mandarina y manzana

Ingredientes

- 100 g de mandarina
- 100 g de manzana
- zumo de medio limón



1 minuto



1 ración



104 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos la mandarina y la manzana, retiramos las semillas y las troceamos en dados.
2. En la jarra introducimos las frutas junto con el zumo de limón y, trituramos con el blender durante treinta (30'') segundos.
3. Servimos en vaso.

Consejos:

- Corregimos la acidez con un poco de agua si fuera necesario.



Caldo de vegetales

Ingredientes

- 50 g de judías verdes
- 50 g de calabacín
- 50 g de zanahoria
- 20 g de puerro
- 20 g de lomo de cerdo
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva

 20 minutos

 1 ración

 126 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos las verduras y la carne.
2. Pelamos el calabacín y la zanahoria. Cortamos los extremos de las judías.
3. Troceamos todas las verduras y la carne en dados. Pasamos todos los ingredientes a la cesta y cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
4. Después de cocer en la cesta, pasamos el contenido a la jarra sin eliminar el agua de cocción. Añadimos el aceite de oliva, y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.

Consejos:

- Utilizar partes del cerdo de rápida cocción como el lomo o el solomillo.



Potito de pescadilla y calabacín

Ingredientes

- 30 g de pescadilla
- 50 g de calabacín
- 50 g de zanahoria
- 10 g (1 cucharada) de harina de trigo integral
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

 15 minutos

 1 ración

 172 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos el calabacín y la zanahoria, lo cortamos en rodajas.
2. Limpiamos la pescadilla quitando la piel y las espinas, procedemos a cortarla en trozos.
3. Introducimos el calabacín, la zanahoria y la pescadilla en la cesta del robot, cocinamos al vapor durante quince (15') minutos.
4. Tras este tiempo, pasamos los ingredientes a la jarra, añadimos la harina y el aceite y trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.

Consejos:

- Si deseamos una textura más líquida, utilizar parte del agua sobrante de la cocción.
- Podemos utilizar otro pescado blanco como merluza, dorada, abadejo o lubina.



Zumo tropical

Ingredientes

- 200 g de piña
- 100 g de naranja
- 50 g de zanahoria



20 minutos



1 ración



155 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y troceamos la piña y la naranja. Reservamos.
2. Lavamos, pelamos y cortamos la zanahoria en rodajas. En la cesta del robot la cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Después de la cocción pasamos la zanahoria a la jarra, adicionando la naranja y la piña.
4. Trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en vaso.

Consejos:

- Añadir unas gotas de aceite de oliva para la absorción de la vitamina A que contiene la zanahoria.



Sopita de pollo

Ingredientes

- 20 g de pollo
- 50 g de calabacín
- 50 g de zanahoria
- 20 g de apio
- 20 g de fideos finos integrales
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



165 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos, lavamos y cortamos en rodajas el calabacín, la zanahoria y el apio.
2. Eliminamos la piel del pollo, retiramos el hueso si lo tiene y procedemos a trocearlo.
3. En la cesta de cocción colocar el calabacín, la zanahoria y el apio, junto con el pollo y cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
4. Faltando ocho (8') minutos para acabar el programa, abrimos el robot y añadimos los fideos en la base de la jarra y continuamos con la cocción.
5. Después pasar todos los ingredientes en la jarra y trituramos junto con el líquido de la cocción durante cuarenta (40'') segundos.
6. Servimos en un bol.



Súper batido de frutas

Ingredientes

- 100 g de naranja
- 50 g de piña
- 50 g de uva



1 minuto



1 ración



141 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos las uvas y le quitamos las pepitas.
2. Pelamos la naranja y la piña y las cortamos en trozos.
3. En la jarra introducimos las frutas y, trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
4. Servimos en vaso.



Puré de manzana y pavo

Ingredientes

- 20 g de solomillo de pavo
- 50 g de manzana
- 50 g de patata
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



174 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y lavamos la manzana y las patatas; las cortamos en cubos.
2. Cortamos en trozos la carne de pavo.
3. En la cesta cocinamos al vapor el pavo y las patatas durante veinte (20') minutos. Al pasar diez (10') minutos, abrimos la tapa del robot y añadimos la manzana, dejando acabar el tiempo programado.
4. Después de cocer, pasamos el contenido a la jarra, sin eliminar el agua sobrante y, trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Papilla de zanahoria y ternera

Ingredientes

- 20 g de carne de ternera magra
- 100g de zanahoria
- 10 g (1 cucharada) de harina de trigo integral
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



25 minutos



1 ración



177 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la zanahoria.
2. Cortamos la zanahoria y la carne en trozos.
3. En la cesta de cocción ponemos la zanahoria y la carne, cocinamos al vapor durante veinticinco (25') minutos.
4. Tras la cocción, pasar el contenido a la jarra sin eliminar el agua sobrante, añadimos la harina de trigo, aceite de oliva y, trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en plato.

Consejos:

- Podemos utilizar boniato o calabaza en lugar de la zanahoria.



Triturado de arroz y lomo de cerdo

Ingredientes

- 20 g de arroz
- 100 g de judías verdes
- 50 g de zanahoria
- 30 g de tomate fresco
- 20 g de lomo de cerdo
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



35 minutos



1 ración



195 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la jarra del robot colocamos el arroz previamente lavado, y en la cesta la carne. Cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos. Reservamos.
2. Lavamos y pelamos la zanahoria y eliminamos las puntas de las judías.
3. Cortamos en trozos pequeños el tomate, la zanahoria y las judías. En la cesta las cocinamos al vapor durante quince (15') minutos.
4. Después de cocer en la cesta eliminamos el agua sobrante y la piel de los tomates; se pasa el contenido a la jarra, junto con la carne, el arroz, el aceite, y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en plato.



Sémola a la jardinera

Ingredientes

- 50 g de judías verdes
- 50 g de zanahoria
- 20 g de cebolla
- 10 g (1 cucharada) de sémola de trigo
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

🕒 20 minutos

🍽️ 1 ración

🔥 170 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la cebolla, la zanahoria y las judías, eliminando sus puntas.
2. Troceamos todas las verduras.
3. En la cesta, cocinamos las verduras al vapor durante quince (15') minutos.
4. Tras la cocción, retiramos el agua sobrante y pasamos las verduras a la jarra, añadimos la sémola y cocinamos todo durante cinco (5') minutos más.
5. Agregamos el aceite y trituramos durante treinta (30'') segundos.
6. Servimos en un bol.



Puré de calabaza y brócoli

Ingredientes

- 100 g de calabaza
- 100 g de brócoli
- 10 g (1 cucharada) de harina de trigo integral
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva

🕒 15 minutos

🍽️ 1 ración

🔥 133 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y troceamos la calabaza.
2. Cortamos el tallo del brócoli.
3. En la cesta colocamos la calabaza, el brócoli y cocinamos al vapor durante quince (15') minutos.
4. Al finalizar, pasamos las verduras a la cesta, añadimos la harina, el aceite y trituramos sin eliminar el agua de la cocción, durante treinta (30'') segundos.
5. Servimos en plato.



Arroz con salsa de tomate y ternera

Ingredientes

- 80 g de Tomate natural
- 50 g de Pimiento verde
- 50 g de Zanahoria
- 20 g de Ternera
- 20 g de Arroz redondo blanco
- 5 ml de Aceite de oliva (1 cucharadita)



20 minutos



1 ración



177 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el tomate con el pimiento eliminando sus semillas, pelamos la zanahoria y junto con la carne troceamos todo.
2. Lavamos el arroz y lo colocamos en la jarra.
3. En la jarra cocinamos al vapor el arroz y, en la cesta las verduras y la carne durante veinte (20') minutos.
4. Al finalizar, en la jarra mezclamos todos los ingredientes cocidos junto con el aceite y, trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Guacamole

Ingredientes

- 100 g de Aguacate maduro
- 70 g de Tomate maduro
- 30 g de Cebolla
- Unas gotitas de Limón



15 minutos



1 ración



161 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el tomate y pelamos la cebolla.
2. Troceamos ambas hortalizas y las cocinamos al vapor en la cesta durante quince (15') minutos.
3. Cortamos el aguacate en dos mitades, le quitamos el hueso y pelamos cada mitad.
4. Al finalizar el tiempo de cocción, retiramos la piel del tomate con el agua sobrante.
5. En la jarra introducimos todos los ingredientes, agregando unas gotitas de zumo de limón y trituramos durante treinta (30'') segundos.
6. Servimos en un bol.

Consejos:

- Podemos servirlo untado en bastones de pan u otra receta propuesta en nuestro recetario.



Zumo antioxidante

Ingredientes

- 50 g de Arándanos
- 50 g de Frambuesas
- 250 g de Naranja

 1 minuto

 1 ración

 143 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos los arándanos y las frambuesas.
2. Pelamos y troceamos la naranja.
3. Trituramos las frutas en la jarra del robot durante treinta (30'') segundos.
4. Servimos en vaso.



Compota de manzana y melón

Ingredientes

- 100 g de Manzana
- 100 g de Melón

 8 minutos

 1 ración

 80 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y troceamos las frutas.
2. En la cesta cocinamos sólo la manzana al vapor durante ocho (8') minutos.
3. Después, aprovechamos el agua sobrante y pasamos la manzana cocida a la jarra, agregamos el melón. Trituramos las frutas durante veinte (20'') segundos.
4. Servimos en un bol.

Consejos:

- Podemos usar otra fruta de temporada en lugar de melón.



+9 meses



Pasta con vegetales y caballa

Ingredientes

- 100 g de calabacín
- 50 g de tomate
- 50 g de cebolla
- 30 g de caballa fresca
- 20 g de fideos finos integrales
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva

 23 minutos

 1 ración

 212 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos el calabacín y la cebolla.
2. Lavamos el tomate y troceamos todo en dados.
3. Limpiamos la caballa de espinas y piel, luego la troceamos.
4. Cocinamos las hortalizas y el pescado al vapor en la cesta durante quince (15') minutos.
5. Retiramos la caballa de la cesta y dejamos solo las verduras en la cesta. Añadimos los fideos en la base de la jarra, y cocinamos durante ocho (8') minutos más.
6. Una vez cocinados los fideos, añadimos el pescado y las hortalizas a la jarra, añadimos el aceite y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
7. Servimos en plato.

+9 meses



Sopita de pescado

Ingredientes

- 30 g de lenguado
- 40 g de fideos finos integrales
- 10 g de tomate natural rallado
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



15 minutos



1 ración



211 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la cesta cocinamos el lenguado sin piel ni espinas durante quince (15') minutos. Faltando ocho (8') minutos para acabar el tiempo, paramos el robot, abrimos la tapa de la jarra y añadimos los fideos en la base. Después, volvemos a colocar la tapa y continuamos la cocción.
2. Pasamos el lenguado junto a los fideos a la jarra, añadimos aceite, tomate y trituramos durante treinta (30'') segundos.
3. Servimos en plato.

+9 meses



Fideos con puerros y salmón

Ingredientes

- 20 g de fideos
- 100 g de puerros
- 40 g de salmón
- 50 ml de leche entera



23 minutos



1 ración



194 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y troceamos el salmón y los puerros. Cocinamos al vapor en la cesta del robot durante quince (15') minutos.
2. Una vez finalizada la cocción, abrimos la tapa de la jarra, retiramos la cesta, y añadimos los fideos teniendo en cuenta que estén en contacto con el agua. Volvemos a cerrar la tapa de la jarra y cocinamos los fideos al vapor ocho (8') minutos.
3. Para acabar, introducimos todos los ingredientes juntos en la jarra, añadimos la leche y trituramos durante treinta (30'') segundos.
4. Servimos en un bol.



Recetas +12 meses

+12 meses



Puré de patata y zanahoria

Ingredientes

- 50 g de patata
- 50 g de zanahoria
- 50 ml leche entera



20 minutos



1 ración



84 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trozos las patatas y la zanahoria.
2. En la cesta del robot introducimos la patata y la zanahoria, cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Después de cocer en la cesta eliminamos el agua sobrante y pasamos el contenido a la jarra, añadimos la leche tibia y trituramos durante treinta (30'') segundos, nos quedará una textura de papilla.
4. Servimos en un bol.

Consejos:

- Podemos utilizar queso fresco sin sal (10g) en lugar de leche.
- Podemos añadir el doble de leche si deseamos obtener una textura más líquida.

+12 meses



Potito de manzana y yogur

Ingredientes

- 60 g de manzana
- 125 g de yogur natural (1 unidad)

8 minutos 1 ración

Kcal 104 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la manzana, la cortamos en trozos y la cocinamos al vapor durante ocho (8') minutos en la cesta del robot.
2. Eliminamos el agua de la cocción, pasamos la manzana a la jarra del robot, añadimos el yogur y trituramos todo durante veinte (20'') segundos.
3. Servimos en un bol.

+12 meses



Batido goloso

Ingredientes

- 50 g de manzana
- 100 ml de leche entera
- 15 g de copos de avena
- Una pizca de canela en polvo

5 minutos 1 ración

Kcal 142 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la manzana y la cortamos en gajos. La cocinamos al vapor en la cesta del robot durante cinco (5') minutos.
2. Después de cocer en la cesta pasamos la manzana a la jarra eliminando el agua sobrante. Trituramos la manzana, los copos de avena, la leche y la canela en polvo durante treinta (30'') segundos.
3. Servimos en un bol.

+12 meses



Merienda de la abuela

Ingredientes

- 125 g (1 unidad) de yogur natural
- 100 g (1 unidad mediana) de caqui no muy maduro
- 10 g (1 cucharada) de copos de avena



5 minutos



1 ración



140 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trozos el caqui.
2. En la cesta cocinamos al vapor el caqui durante cinco (5') minutos.
3. Eliminamos el agua sobrante de la jarra, introducimos el caqui, añadimos los copos de avena con el yogur y trituramos todo durante veinte (20'') segundos.
4. Dejamos reposar cinco (5') minutos.
5. Servimos en un bol.

+12 meses



Papilla de espinacas, puerros y queso

Ingredientes

- 20 g de espinacas frescas
- 50 g de puerro
- 20 g de fideos finos integrales
- 30 g de queso fresco sin sal
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



234 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y troceamos las hojas de las espinacas y el puerro.
2. Cocinamos las verduras al vapor en la cesta del robot durante diez (10') minutos.
3. Al finalizar este tiempo, abrimos la tapa de la jarra, quitamos la cesta y disponemos los fideos en la jarra en contacto con el agua. Volvemos a introducir la cesta, cerramos la tapa de la jarra y programamos diez (10') minutos más de cocción.
4. Para acabar, metemos las verduras, el aceite y el queso junto con los fideos en la jarra y trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
5. Servimos en un bol.

+12 meses



Papilla amarilla con queso fresco

Ingredientes

- 60 g de calabaza
- 20 g de queso fresco sin sal
- 50 g de patata
- 20 g de zanahoria
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración

Kcal 159 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la calabaza, las patatas y la zanahoria.
2. Cortamos las verduras en trozos pequeños y las cocinamos al vapor en la cesta durante veinte (20') minutos.
3. Después de la cocción pasamos las verduras a la jarra, añadimos el queso fresco, el aceite y trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
4. Servimos en un bol.

+12 meses



Puré de coliflor y zanahoria

Ingredientes

- 60 g de coliflor
- 50 g de zanahoria
- 50 ml de leche entera



20 minutos



1 ración

Kcal 159 Kcal

Forma de elaboración:

1. Limpiamos la coliflor de hojas y tallos, luego lavamos y cortamos en trozos.
2. Pelamos y cortamos la zanahoria en rodajas.
3. En la cesta, cocinamos al vapor la zanahoria y la coliflor durante veinte (20') minutos.
4. Eliminamos el agua sobrante de la cocción y pasamos las verduras a la jarra. Añadimos la leche y trituramos todo durante treinta (30'') segundos hasta obtener un puré.
5. Servimos en un bol.

Consejos:

- Podemos utilizar queso fresco sin sal (30g) en lugar de leche, si queremos obtener una consistencia más cremosa.



Puré de pescadilla con verduras

Ingredientes

- 40 g de pescado tipo caballa
- 30 g de calabacín
- 50g de patatas
- 50 g de zanahoria
- 30 g de puerro
- 50 ml de leche entera
- 5 ml de aceite de Oliva (1 cucharadita)

 35 minutos

 1 ración

 202 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el pescado y lo cocinamos al vapor en la cesta del robot durante quince (15') minutos.
2. Después de la cocción, eliminamos la piel y las espinas. Reservamos.
3. Lavamos y pelamos el calabacín, la zanahoria, las patatas y las cortamos en trozos pequeños.
4. En la cesta cocinamos al vapor las verduras lavadas y troceadas durante veinte (20') minutos.
5. Después de cocidas las verduras, la pasamos a la jarra junto con el pescado, la leche, el aceite de oliva y, trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
6. Servimos en plato.



Papilla de champiñones con solomillo de pavo

Ingredientes

- 120 g de champiñones
- 20 g de solomillo de pavo
- 50 g de zanahoria
- 50 g de patata
- 20 g de queso fresco
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva

 20 minutos

 1 ración

 222 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la patata y la zanahoria, las cortamos en dados.
2. Lavamos y cortamos los champiñones en trozos.
3. En la cesta cocinamos al vapor la patata, la zanahoria y los champiñones durante veinte (20') minutos.
4. Después de cocer en la cesta de cocción eliminamos el agua sobrante según el espesor que queramos, pasando el contenido a la jarra, añadimos el queso y el aceite, trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.

+12 meses



Crema de puerros

Ingredientes

- 50 g de puerros
- 50 ml de leche entera
- 10 g (1 cucharada) de harina de maíz



15 minutos



1 ración



56 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y cortamos los puerros en rodajas.
2. Cocinamos al vapor en la cesta de cocción durante quince (15') minutos.
3. Tras cocer los puerros eliminamos el agua sobrante y los pasamos a la jarra, añadimos la harina de trigo, vertiendo la leche y trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
4. Servimos en un bol.

Consejos:

- Se puede utilizar parte del agua de la cocción para conseguir la textura deseada.
- La leche entera se puede reemplazar por una leche adaptada y así se puede ofrecer esta receta a partir de los 6 meses.

+12 meses



Crema de calabaza con queso fresco

Ingredientes

- 60 g de calabaza
- 30 g de puerro
- 30 g de cebolla
- 20 g de queso fresco



15 minutos



1 ración



130 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos la calabaza y la cebolla.
2. Quitamos la primera hoja de los puerros y lavamos.
3. Cortamos en trocitos la calabaza, los puerros, la cebolla y cocinamos al vapor en la cesta durante quince (15') minutos.
4. Después de cocer en la cesta retiramos el agua sobrante y pasamos la verdura a la jarra, añadimos el queso fresco, y trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Cereal con frutas

Ingredientes

- 50 g (½ unidad mediana) de caqui no muy maduro
- 50 g de pera
- 30 g de quinoa
- 125 g de yogur natural

 45 minutos

 1 ración

 125 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos el caqui y la pera. Lavamos la quinoa varias veces.
2. En la cesta cocinamos al vapor el caqui y la pera durante cinco (5') minutos.
3. En la jarra cocinamos al vapor la quinoa durante cuarenta (40') minutos. Reservamos.
4. Luego, eliminamos el agua sobrante de la jarra mezclando la quinoa, las frutas y el yogur, triturando durante treinta (30'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Papilla de verduras y huevo

Ingredientes

- 50 g de judías verdes
- 50 g de patatas
- 30 g de tomate
- 1 huevo pequeño
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva

 35 minutos

 1 ración

 159 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos, lavamos y troceamos las patatas.
2. Cortamos las puntas de las judías, lavamos el tomate y troceamos todo.
3. Cocinamos las verduras al vapor en la cesta del robot, durante veinte (20') minutos. Reservamos.
4. Introducimos el huevo en la base de la jarra sin eliminar el agua sobrante y cocinamos al vapor quince (15') minutos.
5. Mientras se cuece el huevo, quitamos la piel del tomate.
6. Retiramos la cáscara del huevo, eliminamos el agua sobrante, mezclamos todos los ingredientes incluso el aceite en la jarra y trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
7. Servimos en un bol.



Puré del norte

Ingredientes

- 50 g de patata
- 30 g de bacalao fresco
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de brócoli
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



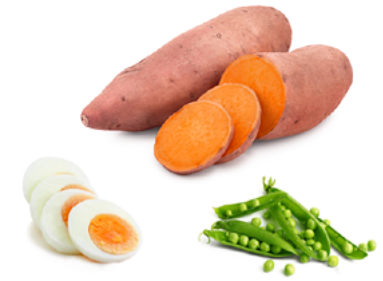
1 ración



142 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos las patatas, retiramos las semillas del pimiento, las hojas verdes y los tallos del brócoli.
2. Lavamos y troceamos las verduras, luego las cocinamos al vapor en la cesta del robot durante cinco (5') minutos.
3. Abrimos la tapa de la jarra, añadimos el pescado a la cesta de cocción y programamos quince (15') minutos más.
4. Eliminamos la piel con las espinas del pescado y el agua sobrante de la cocción.
5. Pasamos todos los ingredientes a la jarra, vertemos el aceite y trituramos durante treinta (30'') segundos.
6. Servimos en un bol.



Huevo con guisantes y boniato

Ingredientes

- 60 g de Guisantes
- 50 g de Boniato
- 50 g de Cebolla
- 1 Huevo pequeño
- 5 ml de Aceite de Oliva (1 cucharadita)



35 minutos



1 ración



215 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos, lavamos y troceamos el boniato y la cebolla.
2. En la cesta, cocinamos al vapor los guisantes, el boniato y la cebolla durante veinte (20') minutos.
3. Retiramos la cesta con las verduras y en la jarra cocinamos el huevo con el agua sobrante de la cocción durante quince (15') minutos. Luego, retiramos la cáscara del huevo y lo troceamos.
4. Pasamos todos los ingredientes cocidos a la jarra y trituramos, aproximadamente cuarenta (40'') segundos.
5. Servimos en un bol.



Crema de champiñones

Ingredientes

- 100 g de champiñones
- 50 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 50 ml de leche entera
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



165 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos los champiñones.
2. Pelamos, lavamos y troceamos la cebolla junto a la zanahoria.
3. Cocinamos las verduras al vapor en la cesta del robot durante veinte (20') minutos.
4. Después de cocer en la cesta retiramos el agua sobrante, pasamos las verduras a la jarra añadimos la leche, el aceite, y trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
5. Servimos en un bol.

Consejos:

- Acompañar la crema con tiras de pollo o trozos de pescado blanco o azul cocinados al vapor.



Yogur con chocolate

Ingredientes

- 125 g (1 unidad) de yogur entero natural
- 15 g (2-3 unidades) de ciruela pasa deshuesada
- 5 g (1 cucharadita) de cacao puro en polvo



20 minutos



1 ración



165 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la jarra introducimos el yogur, las ciruelas troceadas, el cacao y trituramos durante veinte (20'') segundos.
2. Servimos en un bol.

Consejos:

- Podemos añadir trozos de fruta como manzana o pera cocinadas al vapor durante ocho (8') minutos, luego retiramos el agua sobrante para triturarlo todo.



Gachas de avena con plátano

Ingredientes

- 50 g de Plátano maduro
- 20 g de Copos de avena
- 50 ml Leche entera

 5 minutos  1 ración

 146 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la jarra introducimos la leche y los copos de avena. Cocinamos al vapor durante cinco (5') minutos.
2. Añadimos el plátano pelado y troceado, trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
3. Servimos en un bol.

Consejos:

- La leche entera se puede reemplazar por leche materna o leche adaptada y así se puede ofrecer esta receta a partir de los 6 meses.



miniland

Recetas

baby-led weaning

para que los lactantes coman solos

miniland



Recetas
+6 meses

+6 meses

Palitos de zanahoria y calabaza

Ingredientes

- 100 g de calabaza
- 60 g de zanahoria
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva

 15 minutos

 1 ración

 104 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y cortamos la calabaza y zanahoria en palitos largos del tamaño del puño del lactante.
2. En la cesta cocinamos al vapor ambos ingredientes durante quince (15') minutos.
3. Servimos en plato y aliñamos con aceite.

Tortitas de brócoli

Ingredientes

- 110 g (5 ramitas sin tallo) de brócoli
- 10 g de cebolla
- 20 g de copos de avena
- 10 g (1 cucharada) de harina de maíz blanco



20 minutos



3 unidades



181 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos la cebolla en trozos. Eliminamos las hojitas de brócoli y cocinamos todo en la cesta al vapor durante veinte (20') minutos. Reservamos el agua sobrante.
2. Pasamos el contenido a la jarra y trituramos durante diez (10'') segundos.
3. Remojamos los copos de avena, con 2 cucharadas del agua sobrante de la cocción.
4. Ponemos en un bol todos los ingredientes, añadimos la harina de maíz y mezclamos todo hasta conseguir una masa homogénea.
5. Damos forma con las manos a las tortitas y las doramos por cada lado dos o tres (2' -3') minutos, en una plancha a 200°C.
6. Servimos en un plato.

Consejos:

- Podemos utilizar pan rallado en lugar de harina de maíz.

Pasta al pesto de aguacate

Ingredientes

Pesto:

- (1 unidad mediana) aguacate
- (1 diente) ajo seco
- (2 cucharadas) 20 ml de aceite de oliva

- 10 ml de zumo de limón
- (Al gusto) albahaca fresca

Pasta:

- 40 g de pasta tipo rigatoni



1 minuto



1 ración



318 Kcal

Forma de elaboración:

1. Cortamos el aguacate en dos mitades, le quitamos el hueso y pelamos cada mitad.
2. Introducimos todos los ingredientes del pesto en la jarra del robot y, trituramos hasta homogenizar aproximadamente un (1') minuto.
3. La pasta rigatoni debe estar cocinada previamente para reducir el tiempo de la receta.
4. Servimos la pasta junto con el pesto.

Consejos:

- En la jarra podemos cocinar la pasta durante 50-60 minutos, según el tipo.

Hamburguesas de berenjena

Ingredientes

- 100 g (aprox. 2 rodajas) de Berenjena
- 20 g (2 cucharadas) de copos de avena
- 40 g (1/2 unidad pequeña) de Tomate
- 15 g de Cebolla blanca
- 1 diente de Ajo seco
- 10 g (1 cucharada) de Pan rallado
- (Al gusto) Perejil fresco



25-30 minutos



2 unidades



71 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y pelamos la berenjena y la cebolla. Las cortamos en trocitos pequeños.
2. Enjuagamos y cortamos el tomate en trozos.
3. En la cesta cocinamos al vapor la berenjena, junto con el tomate, la cebolla, el ajo y el perejil, durante veinte (20') minutos.
4. Retiramos los alimentos de la cesta. Eliminamos la piel del tomate.
5. Pasamos todo el contenido de los alimentos cocidos a la jarra y trituramos durante treinta (30'') segundos hasta obtener una masa homogénea.
6. Retiramos el triturado del robot y añadimos los copos de avena mezclando poco a poco con la espátula del robot para incorporar todos los ingredientes. Dejamos reposar cinco a diez (5'-10') minutos.
7. Con las manos damos forma a las hamburguesas.
8. Doramos las hamburguesas por cada lado entre dos o tres (2'-3') minutos, sobre una plancha a 200°C.
9. Servimos.

Humus de lentejas y zanahoria

Ingredientes

- 60 g de lentejas cocidas
- 30 g (1/2 unidad pequeña) de zanahoria
- Pizca de orégano
- Pizca de comino
- Pizca de pimentón dulce
- 10 ml (1 cucharada) de zumo de limón
- 10 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
- Pan integral cortado en bastones



21 minutos



8-10 unidades



144 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trozos la zanahoria y, cocinamos al vapor en la cesta durante veinte (20') minutos.
2. Pasamos la zanahoria cocida a la jarra junto con las lentejas cocidas previamente, el orégano, el comino, el pimentón, el jugo del limón y el aceite.
3. Trituramos todos los ingredientes por un (1') minuto.
4. En un plato extendemos un poco de humus sobre bastones de pan integral cortados según tamaño del puño del lactante (2-3 cm).

Ratatouille

Ingredientes

- 80 g de coliflor
- 30 g de calabacín
- 40 g de berenjena
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



25 minutos



1 ración



76 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y cortamos el calabacín y la berenjena en dados grandes.
2. Separamos 2-3 arbolitos de coliflor, los limpiamos de las hojitas verdes y los lavamos.
3. En la cesta, cocinamos al vapor todas las verduras durante veinticinco (25') minutos.
4. Servimos y aliñamos con aceite.

Consejos:

- Acompañar con muslo de pollo sin piel ni hueso en tiras.

Verduras de invierno al vapor

Ingredientes

- 60 g de calabaza
- 50 g de brócoli
- 40 g de zanahoria
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



90 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos las verduras en trozos del tamaño de un puño del lactante.
2. Cocinamos al vapor en la cesta durante veinte (20') minutos.
3. Servimos la verdura en un plato y añadimos aceite de oliva por encima.

Consejos:

- Si observamos que se resbala mucho el alimento con el aceite y el lactante tiene dificultad al comer, no añadimos aceite.

Arroz exótico

Ingredientes

- 40 g de arroz blanco redondo
- ¼ unidad (2 gajos) de mango
- ½ cucharadita de aceite de oliva



45 minutos



1 ración



219 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el arroz y lo cocinamos al vapor en la jarra, durante cuarenta y cinco (45') minutos. Reservamos.
2. Cortamos 2 gajos de mango sin cáscara (no muy maduro). Cuando queden cinco (5') minutos para acabar el programa del arroz, abrimos la jarra y añadimos el mango.
3. Al acabar el programa, cortamos los gajos de mango por la mitad.
4. Servimos el arroz en un plato con bordes altos y decoramos con el mango.

Consejos:

- Es recomendable un tipo de arroz de rápida cocción.

Croquetas de alubias rojas y champiñones

Ingredientes

- 100 g de Alubias rojas cocidas
- 40 g de Arroz blanco redondo
- 50 g de Puerro parte blanca
- 50 g de Champiñón (1 unidad pequeña)
- Pizca de Comino



40 minutos



3 unidades



252 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el arroz, lo introducimos en la jarra y cocinamos al vapor durante veinticinco (25') minutos. Reservamos.
2. En un bol colocamos las alubias cocidas previamente y las chafamos con ayuda de un tenedor, de manera que queden trocitos sin triturar. Esto les dará textura a las croquetas.
3. Lavamos y cortamos finito el puerro y los champiñones. En la cesta cocinamos al vapor estas verduras durante quince (15') minutos.
4. Retiramos la cesta con las verduras y eliminamos el agua de cocción sobrante.
5. Pasamos las verduras a la jarra, añadimos el arroz y trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
6. En un bol pasamos todo el contenido y agregamos especias al gusto, y mezclamos con la espátula del robot hasta homogenizar.
7. Hornear las croquetas a 220°C durante diez (10') minutos.
8. Damos forma a las croquetas con las manos y servimos.

Arbolito de brócoli al vapor

Ingredientes

- 70 g de brócoli
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



63 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos y cortamos un arbolito con tallo grande de brocoli, del tamaño del puño del bebé.
2. En la cesta, cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Servimos en un bol, aliñando con aceite de oliva.

Bastones de patata y boniato al vapor

Ingredientes

- 70 g de Patata (1 unidad pequeña)
- 70 g de Boniato
- 5 ml de Aceite de oliva (1 cucharadita)



20 minutos



1 ración



137 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos la patata y el boniato en bastones del tamaño del puño del lactante.
2. En la cesta del robot cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Retiramos los bastones en un plato hondo o sopero y, aliñamos con aceite de oliva.

Hervido valenciano

Ingredientes

- 120 g de patata
- 60 g judías verdes
- 80 g (1/2 unidad pequeña) zanahoria
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



25 minutos



1 ración



179 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en dados la patata.
2. Enjuagamos y cortamos las puntas de las judías.
3. Pelamos y cortamos la zanahoria en bastones largos del tamaño del puño del lactante.
4. En la cesta cocinamos todos los alimentos al vapor durante veinticinco (25') minutos.
5. Servimos a temperatura ambiente y aliñamos con aceite.

Galletas de manzana y avena

Ingredientes

- 100 g (1 unidad mediana) de manzana
- 20 g de copos de avena
- Pizca de canela en polvo



20 minutos



4-5 unidades



124 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trozos la manzana y cocinamos al vapor en la cesta del robot durante diez (10') minutos.
2. Pasamos a la jarra eliminando el agua sobrante de la cocción y, trituramos junto con los copos de avena durante veinte (20'') segundos.
3. Servimos en un plato y, con las manos, damos forma de galleta del tamaño del puño del lactante. Dejamos reposar en la nevera durante diez (10') minutos, espolvoreando con canela.
4. Hornear diez (10') minutos a 180 °C.

Fruta al vapor con vainilla

Ingredientes

- 80 g ($\frac{1}{2}$ unidad mediana) de manzana
- 50 g ($\frac{1}{2}$ unidad mediana) de pera
- 40 g (2 gajos) de membrillo fresco
- 1 gota de vainilla líquida



18 minutos



1 ración



67 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos y sacamos las pepitas de las frutas. Cortamos en gajos.
2. En la cesta cocinamos al vapor la manzana, la pera junto con la vainilla, durante ocho (8') minutos.
3. Transcurrido este tiempo, abrimos la tapa de la jarra, sacamos la pera y la manzana y programamos diez (10') minutos más para el membrillo.
4. Servir a temperatura ambiente.

Consejos:

- También podemos triturarlas en la jarra del robot y usarlas para untar en pan o para acompañar las tortitas del desayuno.

Hamburguesas de lentejas y arroz

Ingredientes

- 30 g de lentejas cocidas
- 30 g de arroz blanco redondo
- 30 g de zanahoria
- 10 g de cebolla
- 50 g de calabaza
- 1 diente de ajo
- Pizca de pimentón dulce
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva
- 20 g (1,5 cucharadas) de pan rallado



65 minutos



2 unidades



258 Kcal


Forma de elaboración:

1. Lavamos el arroz, pasamos a colocarlo en la jarra y cocinamos al vapor durante treinta (30') minutos. Transcurrido el tiempo abrimos la jarra, removemos y volvemos a programar otros quince (15') minutos. Dejamos reposar dentro de la jarra del robot con el fin de aprovechar el calor.
2. Añadimos zanahoria, cebolla, ajo y calabaza en la cesta y cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Introducimos el arroz y las lentejas (2 cucharadas) cocidas previamente, junto con las verduras en la jarra, agregamos una pizca de pimentón y aceite de oliva.
4. Trituramos aproximadamente un (1') minuto hasta conseguir homogenizar la composición.
5. Retiramos el triturado del robot y añadimos el pan rallado para dar más consistencia a las hamburguesas.
6. Formamos las hamburguesas con las manos,
7. Doramos las hamburguesas por cada lado entre dos o tres (2'-3') y listas para servir.

Salchichas de ternera

Ingredientes

- 150 g de carne de ternera picada
- 50 g de miga de pan mojada
- 1 diente de ajo
- (Al gusto) perejil picado
- 20 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva

 38 minutos  3 unidades

 470 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la cesta cocinamos al vapor la carne durante veinte (20') minutos.
2. Pasamos la carne a la jarra, añadimos el resto de los alimentos y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos, hasta homogenizar. Dejamos reposar diez a quince (10'-15') minutos en la nevera.
3. Transcurrido este tiempo, formamos las salchichas con las manos, dando forma alargada.
4. Dorar las salchichas sobre plancha a 220°C dos o tres (2'-3') minutos y servimos.

Nuggets de pavo y coliflor

Ingredientes

- 100 g de patata
- 80 g de coliflor
- 80 g de carne picada de pavo
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva
- Pizca de nuez moscada

 56 minutos  4 unidades

 221 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos la patata y cortamos en trozos. Introducimos en la cesta del robot y cocinamos al vapor durante veinticinco (25') minutos. Reservamos.
2. Cuando las patatas estén frías las aplastamos con el tenedor.
3. Cortamos los tallos de la coliflor, lavamos y cocinamos al vapor junto con la carne picada en la cesta del robot durante veinte (20') minutos.
4. Introducimos la coliflor y la carne en la jarra y trituramos durante un (1') minuto.
5. Retiramos el triturado en un bol, añadimos las patatas, el aceite, la nuez moscada y mezclamos con la espátula del robot hasta homogenizar la composición aproximadamente durante treinta (30'') segundos.
6. Con la masa hacemos bolas en forma de nuggets.
7. Dorar a la plancha durante diez (10') minutos y servimos.

Maxi hamburguesa de pollo con pimiento y calabaza

Ingredientes

- 150 g de muslo de pollo
- 30 g de pimiento verde
- 40 g de calabaza
- 15 g de coco en polvo
- (Al gusto) perejil o cilantro



28 minutos



1 unidad



275 Kcal

Forma de elaboración:

1. Introducimos en la cesta del robot las verduras limpias y cortadas en trocitos junto con el muslo de pollo sin piel ni hueso, y cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
2. Pasamos los alimentos a la jarra y trituramos todo hasta homogenizar.
3. Dejamos reposar cinco (5') minutos.
4. Damos forma a nuestras maxi-hamburguesas con las manos.
5. Dorar en una plancha por ambos lados 2-3 minutos a 220°C.

Albóndigas de pollo y verduras

Ingredientes

- 50 g de pechuga de pollo
- 50 g de calabacín
- 50 g de zanahoria
- 10g de pan rallado
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva
- Pizca de nuez moscada



21 minutos



5 unidades pequeñas



165 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos el calabacín y la zanahoria, luego las cortamos en dados.
2. Troceamos la carne de pollo sin piel ni hueso y la cocinamos al vapor en la cesta durante diez (10') minutos.
3. Abrimos la tapa de la jarra, añadimos a la cesta el calabacín y la zanahoria y volvemos a programar otros diez (10') minutos.
4. Pasamos todos los ingredientes a la jarra, agregamos el aceite con la nuez moscada y trituramos durante un (1') minuto.
5. Retiramos la composición a un bol, incorporamos el pan rallado poco a poco, mezclando bien con la espátula del robot.
6. Con las manos damos forma de albóndigas.
7. Horneamos las albóndigas a 200°C durante quince (15') minutos y servimos.

Consejos:

- Servir con salsa de tomate natural. Para ello, eliminamos la cáscara del tomate y lo trituramos en la jarra durante veinte (20'') segundos aproximadamente.

Mini hamburguesas de quinoa y aguacate

Ingredientes

- 100 g de Quinoa
- ½ unidad mediana de Aguacate
- 50 g de Pechuga de pavo
- 5 g de Pan rallado (1 cucharadita)
- Pizca de Comino
- Perejil fresco (Al gusto)



33 minutos



1 unidad



275 Kcal

Forma de elaboración:

1. Ponemos la quinoa en remojo la noche anterior. Lavamos varias veces, antes de cocinar en el robot.
2. Introducimos la pechuga de pavo y la quinoa en la cesta de cocción y cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos.
3. Finalizado el tiempo, pasamos a la jarra y añadimos el aguacate pelado, comino, perejil y pan rallado. Trituramos durante cuarenta (40'') segundos hasta conseguir una composición homogénea.
4. Damos forma a las mini-hamburguesas y dejamos reposar en la nevera treinta (30') minutos.
5. Doramos las mini-hamburguesas por cada lado entre 2-3 minutos sobre una plancha caliente a 200-250°C.

Paquetito de dorada y calabacín

Ingredientes

- 100 g pescado tipo dorada
- 100 g calabacín
- 5 ml (1 cucharadita) aceite de oliva



15 minutos



4 unidades



150 Kcal

Forma de elaboración:

1. Cortamos el calabacín en lonchas de 1 centímetro de grosor y 3-4 centímetros de largo, aproximadamente.
2. Limpiamos la dorada de piel y espinas. Cocinamos al vapor junto al calabacín en la cesta durante quince (15') minutos y dejamos enfriar.
3. Enrollamos un trocito de dorada en una loncha de calabacín.
4. Servimos y aliñamos con aceite de oliva.

Consejos:

- Se puede utilizar merluza o lubina fresca.

Croquetas de merluza y boniato

Ingredientes

- 75 g de Merluza fresca sin piel ni espinas
- 40 g de Boniato
- 5 ml de Aceite de oliva (1 cucharadita)
- Pizca de Cúrcuma

 20 minutos

 4 unidades

 152 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos el boniato en trozos y lo introducimos en la cesta, junto con la merluza. Seleccionamos el programa de cocción al vapor durante veinte (20') minutos.
2. Retiramos en un bol la merluza y el boniato, añadimos un poco de cúrcuma y maceramos con un tenedor hasta conseguir una masa.
3. Con las manos damos forma a las croquetas.
4. Horneamos las croquetas a 200°C durante quince (15') minutos.
5. Servimos en un plato, aliñamos con aceite al gusto.

Pechuga de pavo con patatas y pera al vapor

Ingredientes

- 150 g de patata
- 80 g de filete de pavo
- 50 g de pera
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva
- Pizca de canela

 25 minutos

 1 ración

 258 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y, cortamos las patatas en gajos.
2. Eliminamos el hueso y la piel del pavo, y lo cortamos en dados del tamaño de la mano del lactante.
3. En la cesta cocinamos la carne y la patata al vapor durante veinticinco (25') minutos.
4. Transcurridos veinte (20') minutos, abrimos la tapa de la jarra y añadimos a la cesta $\frac{1}{2}$ pera pelada sin pepitas. Cerramos el robot y dejamos terminar el tiempo programado.
5. Retiramos los ingredientes, dejamos enfriar un poco.
6. En un plato, desmenuzamos la carne en tiras, ponemos las patatas y aliñamos con aceite. Servimos la pera con una pizca de canela de postre.

Pasta de arroz

Ingredientes

• 55 g de Noodles de arroz



50 minutos



1 ración



186 Kcal

Forma de elaboración:

1. Cocinamos la pasta de arroz en la jarra del robot durante cincuenta (50') minutos.
2. Servimos la pasta en un bol.

Consejos:

- Adicionar a la pasta una salsa: como la de coliflor que hemos preparado previamente, o salsa de tomate natural triturado con el robot, u otro complemento.



Tortilla de bacalao

Ingredientes

- 130 g (2 unidades pequeñas) de patatas
- 40 g de pimiento verde
- 10 g de cebolla
- 70 g de bacalao fresco sin piel ni espinas
- 15 g de harina de maíz blanco
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva

 45 minutos

 1 ración

 259 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la cesta cocinamos al vapor el bacalao durante quince (15') minutos. Luego, lo desmenuzamos, le quitamos la piel y las espinas. Reservamos.
2. Lavamos y pelamos la cebolla con las patatas. Limpiamos de pepitas el pimiento y cortamos en trozos pequeños todos los ingredientes. Cocinamos al vapor en la cesta durante veinte (20') minutos.
3. Pasamos los alimentos cocidos a la jarra y trituramos todo durante cuarenta (40'') segundos.
4. Retiramos el triturado en un bol y añadimos la harina de maíz mezclando con la espátula del robot.
5. Dejamos reposar cinco (5') minutos y servimos sobre un plato.

Bolitas de bacalao y arroz al vapor

Ingredientes

- 50 g de arroz blanco redondo
- 70 g de bacalao fresco
- 50 g de boniato
- 20 g de cebolla
- (Al gusto) perejil fresco
- 15 g de harina de maíz
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



85 minutos



4 unidades



379 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos el arroz y lo cocinamos en la jarra durante treinta (30') minutos.
2. Transcurrido el tiempo, abrimos la jarra para remover el arroz y volvemos a programar otros quince (15') minutos. Dejamos reposar un poco para aprovechar el calor.
3. En la cesta cocinamos al vapor el bacalao sin piel y espinas, durante quince (15') minutos.
4. Pelamos y cortamos el boniato, la cebolla en trozos y en la cesta cocinamos todo al vapor, junto con el bacalao, durante quince (15') minutos.
5. Después de cocer en la cesta pasamos todo el contenido a la jarra junto con el perejil picado, aceite y, trituramos durante cuarenta (40'') segundos, hasta homogenizar.
6. Retiramos la masa en un bol añadimos, si es necesario la harina de maíz y hacemos bolitas con las manos remojando con un poco de aceite o agua.
7. Rebozarlas con pan rallado y hornear 10 minutos a 180°C.
8. Servimos en un plato.

Salmón con judías verdes al vapor

Ingredientes

- 75 g de Salmón fresco
- 80 g de Judías verdes
- 1 diente de Ajo (opcional)
- Unas gotas de Limón



25 minutos



1 ración



153 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la cesta cocinamos al vapor el salmón limpio sin piel y espinas, las judías frescas y el ajo durante veinte (20') minutos.
2. Transcurrido el tiempo, retiramos el salmón y programamos cinco (5') minutos más, con las judías solas.
3. Servimos en plato con ajo picado finamente y zumo de limón al gusto.

Bolitas de pescadilla y verdura

Ingredientes

- 80 g de pescadilla fresca limpia
- 110 g de patata
- 10 g de cebolla
- 50 g de champiñones
- 20 g de guisantes frescos
- (Al gusto) perejil fresco
- Pizca de pimentón dulce
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



36 minutos



4 unidades grandes



123 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos las patatas en trozos. En la cesta cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos. Machacamos la patata con un tenedor y reservamos.
2. Lavamos y cortamos en trozos los champiñones y la cebolla.
3. Cortamos la pescadilla en filetes.
4. En la cesta introducimos la cebolla, los champiñones, los guisantes y la pescadilla. Cocinamos al vapor durante quince (15') minutos. Retiramos los ingredientes de la cesta eliminando el agua y lo pasamos a la jarra. Trituramos durante un (1') minuto hasta homogenizar.
5. Retiramos el triturado en un bol, añadimos el aceite y el perejil picado fino y añadimos la patata que hemos machacado con el tenedor, poco a poco hasta conseguir una masa manejable con las manos
6. Damos forma de bolitas y servimos en un plato espolvoreando pimentón dulce.

Consejos:

- La pescadilla limpia, se refiere al pescado sin piel, espinas, cabeza y cola.
- Otros pescados blancos: merluza, dorada, lubina o abadejo.

Hamburguesas de sepia y manzana

Ingredientes

- 100 g de Sepia limpia
- 40 g de Puerro
- 50 g de Manzana
- 10 g (1 cucharada) de Pan rallado
- (Al gusto) Perejil fresco



38 minutos



1 unidad



154 Kcal

Forma de elaboración:

1. En la cesta cocinamos la sepia al vapor durante treinta y cinco (35') minutos.
2. Lavamos, pelamos y cortamos la manzana en trozos. Cuando a la sepia le queden quince minutos (15') de cocción, abrimos la tapa de la jarra e introducimos en la cesta la manzana junto con el puerro. Cocemos durante los quince (15') minutos restantes.
3. Todos los ingredientes cocidos se pasan a la jarra junto con el perejil picado y, trituramos durante cincuenta (50'') segundos.
4. Retiramos en un bol la composición, añadimos el pan rallado y mezclamos todo con la espátula del robot.
5. Con las manos damos forma a las hamburguesas.
6. Doramos las hamburguesas por cada lado entre 2-3 minutos sobre una plancha caliente a 200-250°C.
7. Servimos en un plato.

Consejos:

- Se puede servir con gajos de aguacate.



Recetas +12 meses

+12 meses

Mini pizza divertida

Ingredientes

- 150 g (1 unidad grande) de patata
- 50 g de calabacín
- 40 g de tomate
- 50 g de brócoli
- 10 g de queso fresco



50 minutos



1 mini pizza



135 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos el calabacín y lo cortamos en rodajas. Separamos el brócoli en arbolitos o ramitas.
2. Pelamos la patata y cortamos en trozos. Cocinamos al vapor en la cesta durante quince (15') minutos.
3. Transcurrido el tiempo, abrimos el robot, añadimos el brócoli con el calabacín a la cesta y cocinamos al vapor durante quince (15') minutos más.
4. Maceramos la patata con la espátula del robot o con una cuchara y reservamos.
5. Lavamos y cortamos el tomate en trozos. Cocinamos en la cesta de cocción durante quince (15') minutos. Pasamos el contenido a la jarra, antes de triturar, durante cuarenta (40'') segundos. Desechamos la piel y colamos las pepitas.
6. Con la patata macerada, hacemos la base de la mini pizza de 1 cm. aproximadamente de grosor.
7. Agregamos el tomate triturado, el brócoli y el calabacín por encima.
8. Introducimos en el horno precalentado a 220°C. durante unos 5 minutos aproximadamente, para derretir un poco el queso.
9. Servimos en plato y espolvoreamos con queso rallado.

Tortitas de guisantes

Ingredientes

- 100 g de guisantes frescos
- ½ unidad pequeña de aguacate
- 30 g (3 cucharadas) de harina de maíz
- 1 huevo duro
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



24 minutos



3 unidades



370 Kcal

Forma de elaboración:

1. Eliminamos la vaina de los guisantes y cocinamos al vapor en la cesta durante veinte (20') minutos.
2. Pasamos los guisantes a la jarra, junto con el aguacate, la harina, el huevo, el aceite y, trituramos durante un (1') minuto.
3. Retiramos el triturado en un bol y, damos forma de tortitas con las manos.
4. Doramos las tortitas por cada lado entre 2-3 minutos en una plancha caliente a 200°C.
5. Servimos en plato.

Falafel de quinoa

Ingredientes

- 50 g de quinoa
- 80 g de garbanzos cocidos
- 20 g de queso fresco rallado
- 20 g de cebolla roja
- (Al gusto) perejil fresco
- 1 diente de ajo seco
- Pizca de cúrcuma
- 10 g (1 cucharada) de pan rallado



45 minutos



4 unidades



388 Kcal

Forma de elaboración:

1. Ponemos la quinoa en remojo durante 3 horas enjuagándola varias veces. Se sugiere enjuagarla usando un colador fino, para que las semillas no se escapen de la rejilla.
2. Introducimos la quinoa en la jarra del robot y la cocinamos al vapor durante quince (15') minutos.
3. Abrimos el robot y añadimos la cebolla cortada en trozos en la cesta de cocción y dejamos cocinar por otros quince (15') minutos.
4. Pasamos la cebolla a la jarra, introducimos el resto de los ingredientes y trituramos durante cuarenta (40'') segundos hasta conseguir homogenizar la composición.
5. Retiramos el triturado y lo pasamos a un bol, añadimos la cúrcuma y el pan rallado mezclando con la ayuda de la espátula del robot. Dejamos reposar quince (15') minutos.
6. Formamos pequeñas bolas con las manos y las aplastamos un poco dando forma a los faláfeles.
7. Colocamos las bolitas en una y horneamos a 170 °C hasta que estén doradas por ambos lados.

Bocaditos de gamba y pimiento rojo

Ingredientes

- 50 g (6-7 unidades medianas) de gambas
- 60 g de pimiento rojo
- 5 ml de aceite de oliva



20 minutos



1 ración



105 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos las gambas y retiramos las cabezas.
2. Lavamos y cortamos un pimiento en trozos grandes del tamaño del puño del lactante.
3. En la cesta cocinamos el pimiento y las gambas durante veinte (20') minutos.
4. Servimos en plato a temperatura ambiente y aliñamos con aceite.

Filete de sardinas con verduras al vapor

Ingredientes

- 2 und. medianas de sardinas frescas
- 50 g de brócoli
- 50 g (1 und. pequeña) de zanahoria
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva
- (Al gusto) zumo de limón



20 minutos



1 ración



151 Kcal

Forma de elaboración:

1. Limpiamos las sardinas eliminando la cabeza, la cola, las escamas y espinas. Cortamos en filetes.
2. En la cesta cocinamos al vapor las sardinas junto con el brócoli y la zanahoria durante veinte (20') minutos.
3. Transcurrido este tiempo, retiramos las posibles espinas restantes y la piel de la sardina.
4. Aliñamos con aceite y limón y servimos en un plato con bordes altos.

Mayonesa de zanahoria

Ingredientes

- 70 g (1 und. mediana) de zanahoria
- 20 g (1 cucharada) de yogur natural
- 5 ml (1 cucharadita) de zumo de limón
- 5 ml (1 cucharadita) de aceite de oliva



16 minutos



1 ración



80 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos la zanahoria en trozos. Cocinamos al vapor en la cesta durante veinte (15') minutos.
2. Al finalizar el tiempo, eliminamos el agua sobrante, introducimos la zanahoria en la jarra, añadimos el yogur, el zumo de limón, el aceite y trituramos durante un (1') minuto.

Consejos:

- Podemos acompañar con carne, verduras o pescado.
- Pruébala con pasta. ¡Te sorprenderá!

Salsa de coliflor

Ingredientes

- 130 g de coliflor
- 20 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 ml de leche entera



15 minutos



1 ración



51 Kcal

Forma de elaboración:

1. Pelamos el ajo y la cebolla, eliminamos las hojas de la coliflor y cortamos todos los ingredientes en trozos.
2. En la cesta cocinamos al vapor la coliflor, el ajo y la cebolla durante quince (15') minutos.
3. Pasamos las verduras cocidas a la jarra, eliminando el agua sobrante de la cocción. Se mezclan los alimentos con la leche y trituramos todo treinta (30'') segundos.
4. ¡La salsa estará lista para servir y acompañar, ya sea con pasta, o con lo que queramos!

Barritas de avena con arándanos

Ingredientes

- 4 unidades de dátiles sin hueso
- 30 g de copos de avena
- 60 g de arándanos frescos

 15 minutos  2 unidades

 2563 Kcal

Forma de elaboración:

1. Ponemos en remojo los dátiles con agua caliente para poder pelarlos.
2. Introducimos los ingredientes en la jarra y lo trituramos todo durante treinta (30'') segundos.
3. Con las manos, damos forma de barrita y reservamos en el congelador durante quince (15') minutos.
4. Servimos.

Consejos:

- Podemos sustituir los copos de avena por cereales que acostumbre a tomar el lactante.

Ñoquis de boniato y patatas

Ingredientes

- 90 g de boniato
- 90 g (1 und. pequeña) patata
- 30 g (3 cucharadas)harina de trigo integral
- ½ unidad de huevo
- 20 g de queso parmesano rallado
- Pizca de nuez moscada

 40 minutos  14 unidades (aproximadamente 2 raciones)

 39 Kcal

Forma de elaboración:

1. Lavamos, pelamos y cortamos en trozos el boniato y las patatas. Cocinamos en la cesta al vapor durante veinte (20') minutos.
2. En un bol, machacamos el boniato y las patatas con un tenedor, añadimos nuez moscada y queso rallado.
3. Batimos el huevo y agregamos solo la mitad.
4. Incorporamos, poco a poco, la harina tamizada para evitar grumos y mezclamos muy bien con la espátula del robot.
5. Enharinamos la mesa y vertemos sobre ella la mezcla para acabar de amasarla. Si vemos que se pega a la superficie agregamos más harina con cuidado.
6. Extendemos la masa, y cortamos trozos de 2-3 cm de largos. Con las manos revestidas de harina, hacemos pequeñas bolas y damos forma de ñoquis.
7. En la cesta cocinamos los ñoquis al vapor durante diez (10') minutos y servimos.

Consejos:

- Podemos utilizar calabaza en lugar de boniato.
- Cocinar al vapor solo los ñoquis que va a comer el lactante. El resto se puede refrigerar en un recipiente enharinado. Consumir en un plazo de 24 horas.

Bombones de zanahoria y cacao

Ingredientes

- 80 g (1 und. mediana) de zanahoria
- 10 g (1 cucharada) de coco en polvo
- 20 g (2 cucharadas) de cacao puro
- 5 unds. peladas de dátiles sin hueso
- Pizca de vainilla líquida



20 minutos



12 unidades



270 Kcal

Forma de elaboración:

1. Ponemos los dátiles en remojo con agua caliente durante cinco (5') minutos para retirar la piel más fácil.
2. Lavamos, pelamos y cortamos la zanahoria en dados pequeños y, en la jarra trituramos durante cuarenta (40'') segundos.
3. Abrimos la tapa de la jarra, añadimos el resto de ingredientes y trituramos durante cuarenta (40'') segundos aproximadamente hasta conseguir una masa uniforme.
4. Retiramos la masa del robot y la pasamos a un bol.
5. Con las manos formamos bolitas. Si tenemos moldes de bombones lo guardamos directo en el molde.
6. Dejamos reposar en el congelador quince (15') minutos.
7. Servimos.

Montaditos

Ingredientes

- 15 g (1 unidad pequeña-pulguita) de pan integral
- 15 g de queso
- 80 g de pollo



20 minutos



2 unidades



154 Kcal

Forma de elaboración:

1. Limpiamos el pollo sin piel ni hueso y, en la cesta cocinamos al vapor durante veinte (20') minutos. Lo cortamos en tiras.
2. En un plato, colocamos el pan y, lo rellenamos con el queso y el pollo.
3. Servimos el montadito en un plato.

Consejos:

- La presentación del queso puede ser en lonchas o rallado.
- El queso puede reemplazarse por un huevo cocido. Para ello, en la jarra cocinamos el huevo al vapor durante quince (15') minutos.

5. Índice de 50 recetas tradicionales y saludables

+6 meses	
Potito de manzana	19
Papilla apetitosa	20
Puré de zanahoria y calabacín	21
Puré de lentejas	22
Puré de garbanzos	23
Papilla de patata y solomillo de pavo	24
Pan rojo	25
Puré de patata con lenguado	26
Fideos con verduritas	27
Humus de pimientos rojos	28
Puré de zanahoria con merluza	29
Zumo de tomate	30
Pasta con carne de ternera	31
Puré anaranjado	32
Zumo de mandarina y manzana	33
Caldo de vegetales	34
Potito de pescadilla y calabacín	35
Zumo tropical	36
Sopita de pollo	37
Súper batido de frutas	38
Puré de manzana y pavo	39
Papilla de zanahoria y ternera	40
Triturado de arroz y lomo de cerdo	41
Sémola a la jardinera	42
Puré de calabaza y brócoli	43
Arroz con salsa de tomate y ternera	44
Guacamole	45
Zumo antioxidante	46
Compota de manzana y melón	47
+9 meses	
Pasta con vegetales y caballa	49
Sopita de pescado	50
Fideos con puerros y salmón	51
+12 meses	
Puré de patata y zanahoria	53
Potito de manzana y yogur	54
Batido goloso	55
Merienda de la abuela	56
Papilla de espinacas, puerros y queso	57
Papilla amarilla con queso fresco	58
Puré de coliflor y zanahoria	59
Puré de caballa con verduras	60
Papilla de champiñones con pechuga de pavo	61
Crema de puerros	62
Crema de calabaza con queso	63
Cereal de frutas	64
Papilla de verduras y huevo	65
Puré del norte	66
Huevo con guisantes y boniato	67
Crema de champiñones	68
Yogur de chocolate	69
Gachas de avena y plátano	70

6. Índice de 40 recetas baby-led weaning

+6 meses	
Palitos de zanahoria y calabaza	75
Tortitas de brócoli	76
Pasta al pesto	77
Hamburguesas de berenjena	78
Humus de lentejas	79
Ratatouille	80
Verduras de invierno al vapor	81
Arroz exótico	82
Croquetas de alubias rojas y champiñones	83
Arbolito de brócoli al vapor	84
Bastones de patata y boniato al vapor	85
Hervido valenciano	86
Galletas de manzana y avena	87
Fruta al vapor con vainilla	88
Hamburguesas de lentejas y arroz	89
Salchichas de ternera	90
Nuggets de pavo y coliflor	91
Maxi hamburguesa de pollo con pimiento y calabaza	92
Albóndigas de pollo y verduras	93
Mini hamburguesas de quinoa y aguacate	94
Paquetito de dorada y calabacín	95
Croquetas de merluza y boniato	96
Pechuga de pavo con patatas y pera al vapor	97
Pasta de arroz	98
+9 meses	
Tortilla de bacalao	101
Bolitas de bacalao y arroz al vapor	102
Salmón de judías verdes al vapor	103
Bolitas de pescadilla y verdura	104
Hamburguesas de sepia y manzana	105
+12 meses	
Mini pizza divertida	107
Tortitas de guisantes	108
Falafel de quinoa y garbanzos	109
Bocaditos de gambas y pimiento rojo	110
Filete de sardinas con verduras al vapor	111
Mayonesa de zanahoria	112
Salsa de coliflor	113
Barritas de avena con arándanos	114
Ñoquis de boniato y patatas	115
Bombones de zanahoria y cacao	116
Montaditos	117

BIBLIOGRAFÍA

1. Azkunaga B, Benítez T, Carazo E, Domenech A, Esparza MJ, Gaitero J, et al. (2016). Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad Infantil. Asociación Española de Pediatría (AEP) y Fundación MAPFRE. Coordinadores: Esparza MJ y Mintegi S. Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no intencionadas en la Infancia de la AEP. Págs.98-127. [citado 08/01/2022] Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-seguridad-y-prevencion-lesiones-no-intencionadas-en-infancia/documentos/guia-padres-prevencion-lesiones-no-intencionadas>
2. Farràs C. (2020). Con mis manitas: Descubre el Baby-Led Weaning: Recetas saludables para toda la familia. Zenith de editorial Planeta S.A. Barcelona.
3. Cuadros-Mendoza CA, Vichido-Luna MÁ, Montijo-Barríos E, Zárate-Mondragón F, Cadena-León JF, et al. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediatr Mex. 38(3):182-201.
4. Generalitat de Catalunya Agencia de Salut Pública de Catalunya. (2016). Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia, Agència de Salut Pública de Catalunya (de 0-3 años). Ed. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud. Barcelona. [citado 07/01/2022] Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_0_3/0_3_guia_recomanacions/guia_recomanacions_alimentacion_primera_infancia.pdf
5. Gómez Fernández-Vegue M. (2018). Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la Alimentación Complementaria. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [citado 07/01/2022] Disponible: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
6. Jiménez Ortega Ana Isabel, Martínez García Rosa María, Velasco Rodríguez-Belvis Marta, Ruiz Herrero Jana. De lactante a niño: alimentación en diferentes etapas. Nutr. Hosp. [Internet]. 2017 [citado 07/01/2022]; 34(Suppl 4): 3-7. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000002&lng=es.
7. Llorca J, Gómez M. (2021). Sin dientes y a bocados. Editorial Vergara. Décima reimpresión, Barcelona.
8. Rodríguez Martínez G, Morera Inglés M. Alimentación complementaria. En: Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España. Zaragoza: Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil de la Universidad de Zaragoza: 2015. p. 101-5. Disponible en: <https://fcsalud.ua.es/es/portal-de-investigacion/documentos/enlaces-de-interes/libro-blanco-de-la-nutricion-infantil.pdf>
9. Orensanz Álava A & Tolosana Lasheras T. Libro sobre cómo ofrecer una alimentación complementaria saludable (2017). Unidad Docente AF y C, Zaragoza.
10. Organización Mundial de la Salud. (2015). Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños: resumen. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/154587>
11. Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud. (2009). La alimentación del lactante y del niño pequeño. OMS/OPS (Vol. 1). <https://doi.org/10.1111/j.1439-0531.2006.00769.x>
12. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. (2017). Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva. Healthy Eating Research, 1-69. Disponible en: http://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf
13. Prats B. (2021). Baby-led Weaning: 80 recetas para que tu hijo coma solo. Editorial Grijalbo, Barcelona.

PARA SABER MÁS

1. Grupo de Revisión y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN): grep-aedn.es/documentacion.htm
2. Asociación Española de Pediatría (AEP): www.aeped.es/
3. Consumer Eroski: www.consumer.es/alimentacion/
4. Nestle Bebe: www.nestlebebe.es/nutricion-del-bebe/

miniland

minilandgroup.com



El asesoramiento en nutrición y dietética y los contenidos de las recetas han sido elaborados por el Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante (ALINUA)

© Miniland, S.A. 2019