



COMIDA PARA BEBÉ HECHA EN CASA

RECETAS

Frutas cocidas

Lave la fruta fresca. Cocine en un poco de agua hirviendo hasta ablandar. Haga puré o cuele hasta eliminar los grumos. Asegúrese de que no queden semillas ni cáscara en la fruta. Enjuague la fruta enlatada para eliminar parte del azúcar si es de lata en almíbar.

Banana madura y otra fruta fresca

Las bananas o plátanos maduros son amarillos con manchas marrones. Muela un poco con un tenedor. También se puede hacer puré con otras frutas frescas, tales como melón maduro, duraznos, chabacanos, peras y ciruelas.

Frutas congeladas

Las frutas congeladas sin endulzar pueden descongelarse ligeramente, licuarse y congelarse en charolas para hielo.

Verduras cocidas

Para cocinar: hierva, cocine al vapor o al horno, luego mezcle y haga un puré. Agregue agua hasta lograr la consistencia deseada. No agregue sal, azúcar ni grasa.

Receta básica de carne

Mezcle media taza de carne cortada en cubitos que esté bien cocinada y 2 cucharadas soperas de fórmula o leche materna, caldo de carne sin sal o agua y mezcle. (Esta receta funciona mejor con la carne tibia).