

Puré de verduras

Porciones: 1 Tamaño de porción: 150 g

**Desayuno
Cena/Comida**
Alimento de
excelente calidad



**Tiempo
estimado de
preparación:**
40 min.



Utensilios:
Olla y licuadora.



Nutrimentos:
Alimento rico en fibra,
vitamina A, ácido fólico,
hierro y potasio.



Ingredientes

1/2 taza Espinaca o cualquier verdura
1/4 taza Leche materna
Una pizca de Sal



Tips

Tip Nutricional



Ofrece todas las verduras antes que las frutas, ya que los bebés tienen una preferencia natural hacia lo dulce.

Tip Gastronómico



Ofrece purés de verduras distintas para que tu bebé empiece a conocer todos los sabores.



Pre-elaboración

1. Lávate las manos con agua y con jabón.
2. Recuerda lavar y desinfectar la verdura.



Elaboración

- PASO 1** En una olla hierva durante 15 minutos la espinaca.
- PASO 2** En una licuadora agrega la espinaca y 1/4 de taza de leche materna.
- PASO 3** Agrega una pizca de sal.
- PASO 4** Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
- PASO 5** Sirve.

¡Disfruta
con tu
pequeño!

