

# Fantasia de hígado

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 1 papa pequeña sancochada
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharada de zapallo sancochado
- ★ 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado
- ★ Cantidad necesaria de leche materna, caldo de cocción o agua hervida
- ★ Aceite vegetal

## Preparación

1. Disponer de un plato mediano, una cuchara y un tenedor.
2. Aplastar en el plato los trozos de hígado de pollo con la ayuda del tenedor, hasta lograr cucharadas colmadas.
3. Aplastar la papa pequeña y el zapallo.
4. Preparar la mezcla de los tres ingredientes, añadiendo (poco a poco) leche materna, caldo o agua, hasta lograr una consistencia espesa y suave, tipo puré. Finalmente, añadir media cucharada de aceite vegetal.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Quinua feliz

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de pescado
- ★ 1 cucharada de quinua cruda
- ★ 1 cucharada de zanahoria cruda
- ★ Cantidad necesaria de leche materna o caldo de cocción
- ★ 1/2 cucharada de aceite vegetal

## Preparación

1. Poner agua a hervir. Cuando empiece a burbujear, añadir el pescado en trozos.
2. Sacar de la olla el pescado, desmenuzar con un tenedor y retirar con cuidado las espinas. Guardar el caldo de cocción.
3. Lavar bien la quinua hasta que desaparezca la espuma. Sancochar y reservar.
4. Sancochar la zanahoria.
5. Triturar todos los alimentos en un recipiente con un tenedor. Ayudar con la leche materna y aceite vegetal.
6. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
7. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Pescado primaveral

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de pescado
- ★ ½ cucharada de acelga
- ★ 1 cucharada de papa amarilla
- ★ ½ cucharada de zapallo
- ★ Cantidad necesaria de leche materna o caldo de cocción
- ★ ½ cucharada de aceite vegetal

## Preparación

1. Poner agua a hervir. Cuando empiece a burbujear, añadir el pescado cortado en trozos.
2. Sacar de la olla el pescado, desmenuzar con un tenedor y retirar, con cuidado, las espinas. Colar el caldo y guardar.
3. Sancochar la papa, el zapallo y la acelga, por separado.
4. Para finalizar, triturar los alimentos en un recipiente con la ayuda de un tenedor; agregar la leche materna o el caldo de cocción y el aceite vegetal, hasta lograr la consistencia de un puré.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Mazamorra morenita

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- ★ 1/2 cucharada de maicena
- ★ 1 durazno pequeño rallado
- ★ 1/8 taza de agua
- ★ Canela y clavo de olor



## Preparación

1. Licuar la sangrecita sancochada, el durazno sin cáscara en trozos y la mitad del agua.
2. Luego, cocinar el licuado con la canela y el clavo de olor.
3. Cuando hierva, adicionar la maicena disuelta en el resto del agua.
4. Remover hasta que cocine y tome una consistencia espesa. No agregar azúcar, ni miel de abeja, ni ningún otro endulzante.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.

# Puré de bazo con camote

6 a 8 MESES

## Ingredientes

- ★ 1 rodaja gruesa de camote sancochado (sin cáscara)
- ★ 2 cucharadas de bazo
- ★ 1/2 cucharada de zanahoria sancochada
- ★ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 4 cucharadas de leche materna
- ★ 2 cucharadas de caldo de cocción

## Preparación

1. Con ayuda de una cuchara, vaciar el contenido del bazo y retirar la piel hasta obtener la pulpa. Sancochar y guardar el caldo.
2. Aplastar la zanahoria y el camote con ayuda de un tenedor.
3. Mezclar los ingredientes: el bazo, la zanahoria, el camote, la leche, el caldo y el aceite, hasta tener una consistencia espesa.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Colado de sangrecita

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 1 tajada delgada de zapallo sancochado
- ★ 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- ★ 2 cucharadas de lentejas sancochadas
- ★ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 6 cucharadas de caldo de cocción o leche materna

## Preparación

1. Licuar la sangrecita, previamente picada.
2. Agregar las lentejas, el caldo y licuar todo otra vez.
3. Aplastar el zapallo, con ayuda de un tenedor.
4. Mezclar con el licuado anterior y el aceite.
5. Remover hasta que tome una consistencia espesa y servir.
6. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
7. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Purecito nutritivo

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de bazo
- ★ 1 cucharada de sémola cruda
- ★ 1 rodaja delgada de zanahoria cruda
- ★ 1 hoja de espinaca cruda
- ★ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 12 cucharadas de leche materna o caldo de cocción.



## Preparación

1. Con ayuda de una cuchara, vaciar el contenido del bazo y, una vez obtenida la pulpa, sancocharla.
2. Aparte, sancochar la zanahoria y la espinaca, luego aplastarlas con ayuda de un tenedor. Guardar el caldo.
3. Disolver la sémola en el caldo y luego poner a cocinar.
4. Agregar la zanahoria y la espinaca aplastadas.
5. Remover hasta que cocine y tome una consistencia espesa. Servir.
6. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
7. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.

# Purè de hígado con brócoli

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de hígado de pollo
- ★ 1 rama pequeña de brócoli (sin tronco)
- ★ 1/2 papa amarilla pequeña
- ★ 6 cucharadas de caldo

## Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo, el brócoli y la papa, sin cáscara. Reservar el caldo.
2. Aplastar los alimentos con ayuda de un tenedor. Agregar el aceite y el caldo.
3. Mezclar toda la preparación y servir.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Purecito de arveja con hígado de pollo

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 1 hígado de pollo crudo
- ★ 3/4 de cucharada de harina de arveja
- ★ 1 rodaja delgada de zanahoria cruda
- ★ 2 cucharadas de leche materna
- ★ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 5 cucharadas de caldo
- ★ Cantidad necesaria de leche materna

## Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo y la zanahoria. Retirar del caldo y aplastar con ayuda de un tenedor. Guardar el caldo.
2. Disolver la harina de arveja con el caldo y cocinar a fuego lento, removiendo hasta que hierva.
3. Agregar la zanahoria, el hígado, el aceite, el caldo y la leche materna.
4. Mezclar bien hasta que tome una consistencia espesa y servir.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Monte amarillo

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de pescado
- ★ 1 cucharada de calabaza sancochada
- ★ 1 cucharada de camote amarillo sancochado
- ★ Cantidad necesaria de leche materna o caldo de cocción
- ★ 1/2 cucharada de aceite vegetal

## Preparación

1. Poner agua a hervir. Cuando empiece a burbujear, añadir el pescado cortado en trozos.
2. Sacar de la olla el pescado, desmenuzar con un tenedor y retirar con cuidado las espinas. Guardar el caldo de cocción.
3. Para finalizar, triturar los alimentos en un recipiente con la ayuda de un tenedor, agregar la leche materna o el caldo de cocción y el aceite vegetal.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Papilla de verduras con quinua y sangrecita

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 1 cucharada de quinua cruda
- ★ 1/2 rodaja de papa amarilla sancochada
- ★ 2 cucharadas de sangrecita cruda
- ★ 1 rodaja de zanahoria cocida
- ★ 1 trozo pequeño de zapallo cocido
- ★ 4 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1/2 diente de ajo picado finamente
- ★ Cantidad necesaria de leche materna o caldo de cocción o agua hervida

## Preparación

1. Lavar bien la quinua y remojarla por 2 horas. Escurrir y sancochar por 8 minutos. Luego, volver a escurrir y batir o aplastar con un tenedor.
2. Aplastar la papa y las verduras cocidas. Mezclar con la quinua batida y adicionar 1 cucharadita de aceite hasta formar una papilla. De ser necesario, agregar 2 o 3 cucharadas de caldo de verduras o agua hervida.
3. Cocinar la sangrecita y aplastarla. En una olla, aderezar con el ajo picado y 2 cucharaditas de aceite. Agregar la sangrecita y servir.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.



# Papilla de lentejas con sangrecita

6 a 8 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de lentejas crudas
- ★ 2 cucharadas de sangrecita cruda
- ★ 1 trozo pequeño de zapallo cocido
- ★ 1/4 de papa amarilla mediana cocida
- ★ 1 cucharadita de cebolla (picada finamente)
- ★ 1/2 cucharadita de tomate picado
- ★ 1/2 cucharadita de ajo picado
- ★ 4 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 ramita de hierbabuena

## Preparación

1. Remojar las lentejas desde el día anterior. Cocinar y escurrir.
2. En una olla, preparar un aderezo con ajo, cebolla, tomate y 3 cucharaditas de aceite. Agregar la papa amarilla y el zapallo, aplastando hasta obtener la consistencia de una papilla. Añadir las lentejas, previamente coladas. De ser necesario, agregar 2 o 3 cucharadas de caldo de verduras o agua hervida, para una mejor consistencia.
3. En una olla con agua y la ramita de hierbabuena, cocinar la sangrecita. Cuando esté lista, escurrir y aplastar.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo medio plato mediano de esta preparación, o de 3 a 5 cucharadas.

