

Picadito de sangrecita

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ $\frac{1}{2}$ papa mediana sancochada
- ★ 2 cucharadas de zapallo sancochado
- ★ 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- ★ Aceite vegetal

Preparación

1. Disponer de un plato mediano, una cuchara y un cuchillo.
2. Picar en cuadritos pequeños la papa y el zapallo.
3. Obtener 2 cucharadas colmadas de sangrecita, picar en cuadritos pequeños y añadir media cucharada de aceite vegetal.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo $\frac{3}{4}$ partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.



Tricolor de fideos

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 3 cucharadas de pescado
- ★ 2 cucharadas de fideos sancochados
- ★ ½ cucharada de cebolla
- ★ 1 cucharada de zanahoria sancochada
- ★ 1 cucharada de arvejas frescas sancochadas
- ★ ½ cucharada de guiso de tomate

Preparación

1. Poner agua a hervir. Cuando empiece a burbujear, añadir el pescado cortado en trozos.
2. Sacar de la olla el pescado, desmenuzar y retirar con cuidado las espinas. Colar el caldo y guardar.
3. Picar la zanahoria sancochada en cuadraditos.
4. Preparar el aderezo con cebolla y tomate y sudar. Luego, agregar las verduras y, finalmente, los fideos. Se puede agregar un poco de caldo de cocción al final.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.



Saltado de caigua con sangrecita

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 3/4 de una caigua pequeña cruda
- ★ 1/2 cucharada de cebolla cruda
- ★ 1/2 cucharada de tomate crudo
- ★ 1 diente de ajo
- ★ 1/2 cucharada de pimienta licuado
- ★ 2 cucharadas de sangrecita cruda
- ★ 1/8 taza de agua
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 2 cucharadas de arroz graneado

Preparación

1. Para preparar el aderezo, freír en el aceite el ajo molido, la cebolla y el tomate, estos últimos picados en cuadritos.
2. Agregar el pimienta licuado y la sangrecita.
3. Añadir la caigua picada y dejar cocinar.
4. Servir acompañado del arroz graneado.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.



Olluquito con hígado de pollo

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 3 ollucos crudos
- ★ 2 cucharadas de hígado de pollo crudo
- ★ 1/2 cucharada de pimienta cruda
- ★ 1 diente de ajo
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 1/2 taza de agua
- ★ 2 cucharadas de arroz graneado

Preparación

1. Lavar, pelar y picar el olluco en cuadraditos.
2. Aparte lavar, pelar y licuar el pimienta.
3. Preparar el aderezo con el ajo molido, el aceite y el pimienta licuado.
4. Agregar los ollucos picados. Cuando estén cocidos, adicionar el hígado picado en cuadraditos.
5. Remover bien y esperar que esté todo bien cocido.
6. Servir acompañado con el arroz graneado.
7. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
8. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo: 3 cucharadas de arroz, 2 a 3 cucharadas del guiso de olluco y 2 cucharadas de hígado de pollo.

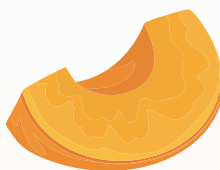


Locro de zapallo con bazo de res

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de bazo
- ★ 1 trozo mediano de zapallo
- ★ 1/4 de una papa blanca mediana
- ★ 1 cucharadita de arvejas frescas
- ★ 2 cucharadas de leche materna o de caldo de verduras
- ★ 1 diente pequeño de ajo picado
- ★ 1 cucharadita de cebolla picada finamente
- ★ 5 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 3 cucharadas de arroz cocido o graneado



Preparación

1. Con ayuda de una cuchara, vaciar el contenido del bazo y, una vez obtenida la pulpa, sancocharla. Guardar el caldo.
2. Aparte, preparar el aderezo con 2 cucharaditas de aceite, ajos y cebolla.
3. Agregar el zapallo picado en trozos pequeños, la papa, arvejas y un poco de caldo de verduras o agua hervida, hasta cubrir la preparación. Cuando esté bien cocido, apagar el fuego y agregar la leche materna o caldo de verduras. También podrá usarse el caldo de cocción del bazo que se reservó.
4. Picar y sofreír el bazo con 2 cucharaditas de aceite.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo: 3 cucharadas de arroz, 2 cucharadas de locro y 2 cucharadas de bazo. Añadir 1 cucharadita de aceite sobre la preparación.

Lomito de sangrecita

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de sangrecita cruda
- ★ 1 cucharada de tomate crudo
- ★ 1 cucharada de cebolla cruda
- ★ 1 cucharada de papa blanca cruda
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 2 hojas de perejil
- ★ 1/8 taza de caldo
- ★ 3 cucharadas de arroz graneado



Preparación

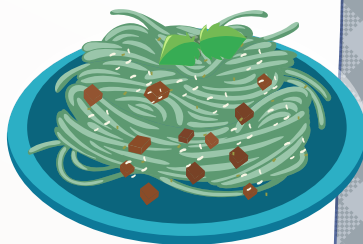
1. Sancochar la sangrecita y reservar el caldo.
2. Preparar el aderezo con el aceite, la cebolla, el tomate; estos últimos picados en cuadraditos. Agregar la papa picada en cuadraditos y el caldo.
3. Cuando este cocida la papa, adicionar la sangrecita picada en cuadraditos y el perejil picado.
4. Mezclar todo y dar un hervor. Servir acompañado de arroz graneado.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo:
3 cucharadas de arroz graneado, 3 cucharadas de guiso y 2 cucharadas de sangrecita.

Tallarines verdes con hígado

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ Un puñado de fideos cabello de ángel
- ★ 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado
- ★ 6 hojas de espinacas
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 1 diente de ajo
- ★ 4 cucharadas de leche materna o caldo de cocción
- ★ 2 cucharadas de agua



Preparación

1. Sancochar los fideos.
2. Lavar y licuar las espinacas con el agua.
3. En una olla aparte freír en aceite el ajo molido y el hígado, picado en cuadraditos.
4. Adicionar las espinacas licuadas y cocinar.
5. Antes de apagar, agregar la leche materna o caldo de cocción.
6. Mezclar los fideos con el aderezo anterior y servir.
7. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
8. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.

Sudadito de pescado con trigo

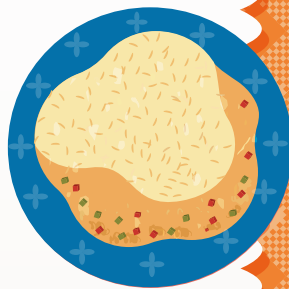
9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 3 cucharadas de pescado
- ★ 2 cucharadas de trigo sancochado
- ★ 1/2 cucharada de cebolla cruda
- ★ 1/2 cucharada de tomate crudo
- ★ 1 cucharada de habas frescas (peladas)
- ★ 1/2 cucharada de aceite vegetal
- ★ Cantidad necesaria de leche materna o caldo de cocción

Preparación

1. Poner agua a hervir. Cuando empiece a burbujear añadir el pescado en trozos.
2. Sacar de la olla el pescado, desmenuzar y retirar cuidadosamente las espinas. Guardar el caldo de cocción.
3. Sancochar las habas y picarlas en trozos pequeños.
4. Realizar un aderezo de aceite, cebolla y tomate picados, con el caldo de cocción. Mezclar.
5. Servir acompañado de trigo graneado.
6. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
7. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo: 3 cucharadas de trigo graneado, 2 a 3 cucharadas del sudadito y 2 a 3 cucharadas de pescado.



Guiso de pescado con tarwi

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 3 cucharadas de pescado
- ★ 2 cucharadas de papa huayro sancochada
- ★ 1 cucharada de tarwi sancochado
- ★ 1 cucharada de zanahoria sancochada
- ★ 1/2 cucharada de cebolla cruda
- ★ 1/2 cucharada de tomate crudo
- ★ 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. Cortar la papa y la zanahoria en cuadritos.
4. Aparte, preparar un aderezo con cebolla y tomate.
5. Para finalizar, agregar el tarwi, pescado y zanahoria al aderezo. Mezclar y servir en un lado la papa y, en otro lado, el guiso de pescado.
6. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
7. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.



Puré de habas con sangrecita al jugo

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 1 puñado de habas frescas (crudas y sin cáscara)
- ★ 4 cucharadas de leche materna o agua hervida
- ★ 1 diente de ajo molido
- ★ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 1/2 taza de agua
- ★ 2 cucharadas de sangrecita
- ★ 1 cucharada de cebolla
- ★ 1 cucharada de tomate
- ★ 1 trozo de pimiento pequeño
- ★ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 1 cucharada de arroz graneado



Preparación

1. Para preparar el puré, freír el ajo con el aceite, agregar las habas partidas por la mitad y la mitad de agua. Cuando estén cocidas, aplastar con ayuda de un tenedor, hasta que tome una consistencia homogénea. Adicionar la leche materna o agua hervida y mezclar todo.
2. Para preparar la sangrecita, freír la cebolla y el tomate, ambos picados en cuadraditos, con el aceite. Agregar el pimiento licuado, la sangrecita picada en cuadraditos y el resto de agua. Dejar cocinar.
3. Servir el puré con la sangrecita, acompañado de arroz.
4. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
5. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.

Sangrecita a la italiana

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de sangrecita cruda
- ★ 1 cucharada de papa cruda (picada en cuadritos)
- ★ 2 cucharadas de arroz graneado
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 1 cucharada de arvejas frescas
- ★ 1 cucharada de zanahoria cruda (picada en cuadritos)
- ★ 1/2 cucharada de cebolla
- ★ 1/2 cucharada de pimienta picado
- ★ 1/4 taza de caldo
- ★ 1 hoja de hierbabuena

Preparación

1. Sancochar la sangrecita picada en cuadritos, con una hoja de hierbabuena. Guardar el caldo y retirar la hoja.
2. Aparte, sancochar la zanahoria, la papa y las arvejas.
3. Preparar el aderezo con la cebolla picada en cuadritos y el aceite. Agregar el caldo, la papa, la zanahoria y las arvejas sancochadas.
4. Cuando hierva, agregar la sangrecita y el pimienta en cuadritos. Mezclar y servir.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.



Seco de hígado de pollo

9 a 11 meses

Ingredientes

- ★ 1 cucharada de arvejas frescas
- ★ 1 cucharada de zanahoria cruda
- ★ 2 cucharadas de arroz graneado
- ★ 2 cucharadas de hígado de pollo
- ★ 2 cucharadas de papa cruda
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 4 hojas de espinacas
- ★ 1 diente de ajo molido
- ★ 1/8 taza de agua



Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo y guardar el caldo.
2. Aparte, preparar el seco. Freír el ajo con el aceite, agregar la espinaca licuada con el agua, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas y la papa picada en cuadraditos.
3. Cuando esté todo cocido agregar el caldo de la cocción y el hígado picado en cuadritos. Cocinar.
4. Servir el seco de hígado, acompañado con el arroz graneado.
5. No agregar sal ni otro tipo de condimento.
6. Recuerda que debes servirle a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano de esta preparación, o de 5 a 7 cucharadas.