



By CamiCastro



MENÚ

PARA TU BEBÉ

Contiene preparaciones

@SOYCAMICASTRO

¡Hola!

SOY CAMI CASTRO

Si estás aquí es porque al igual que yo has sentido la angustia y el estrés de no saber qué cocinarle a tu bebé y que además esas preparaciones sean variadas y tengan el contenido nutricional que necesita tu pequeño para su debido crecimiento.

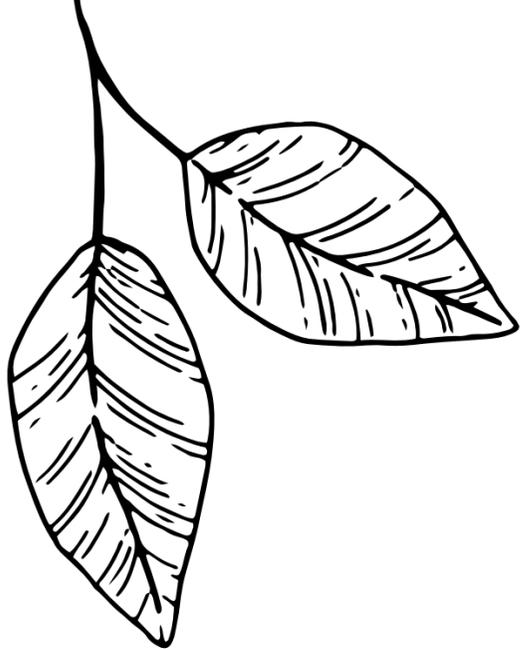
Quiero aclararte que no soy experta en AC, ni pediatra, soy una mamá que al igual que tu, se esmera por dar lo mejor de sí a su bebé.

Esta guía de 15 días fue creada a partir de mucha información enviada por mi comunidad. Es un trabajo conjunto, así que encontrarás recetas de muchos recetarios ya existentes.

¡Espero te sea útil!

@SOYCAMICASTRO





TEN EN *cuenta*



LA MAYORÍA DE RECETAS SON APTAS DESDE LOS 6 MESES , LAS RECETAS QUE TIENEN QUESO O YOGURT A PARTIR DE LOS 9 MESES (VERIFICA CON TU PEDIATRA) Y LAS RECETAS QUE TIENEN LECHE ENTERA A PARTIR DEL AÑO.



PUEDES OMITIR O AÑADIR LOS INGREDIENTES QUE QUIERAS DE CADA RECETA Y PARTIENDO DE LA EDAD DE TU BEBÉ PUEDES REEMPLAZAR LA LECHE ENTERA POR LECHE MATERNA O DE FÓRMULA, BEBIDA VEGETAL , YOGURT U OMITIRLA.



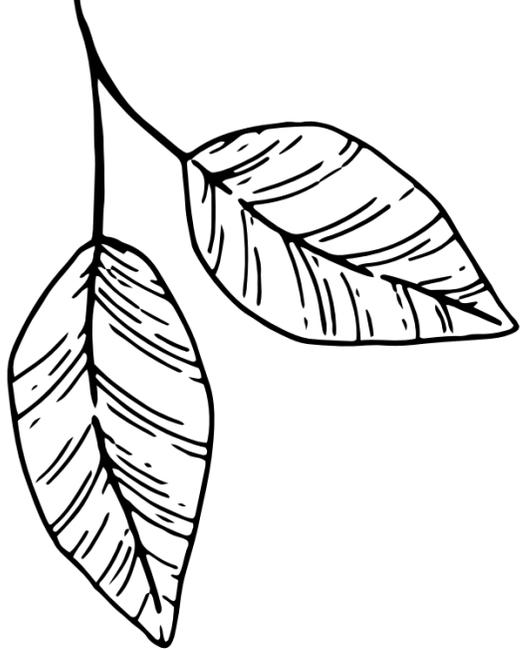
SI NO TIENES HORNO PUEDES UTILIZAR LA AIRFRYER O UN SARTÉN DEPENDIENDO DE LA PREPARACIÓN.



RECUERDA QUE PUEDES HACER MUCHA CANTIDAD Y CONGELAR.

Bueno, ahora sí! ¡A cocinar!





ESPECIAS *para darle sabor a las comidas*

A CONTINUACIÓN, ENCUENTRAS UNA LISTA DE ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS PARA DARLE SABOR A LA COMIDA DE TU BEBÉ DE MANERA NATURAL:

★ AZAFRÁN

★ ROMERO

★ AJO

★ PUERRO

★ CANELA

★ CEBOLLA

★ ALBAHACA

★ MEJORANA

★ ORÉGANO

★ PIMENTÓN

★ APIO

★ TOMILLO

★ CEBOLLINO

★ CILANTRO

★ CLAVOS

★ CURRY

★ HINOJO

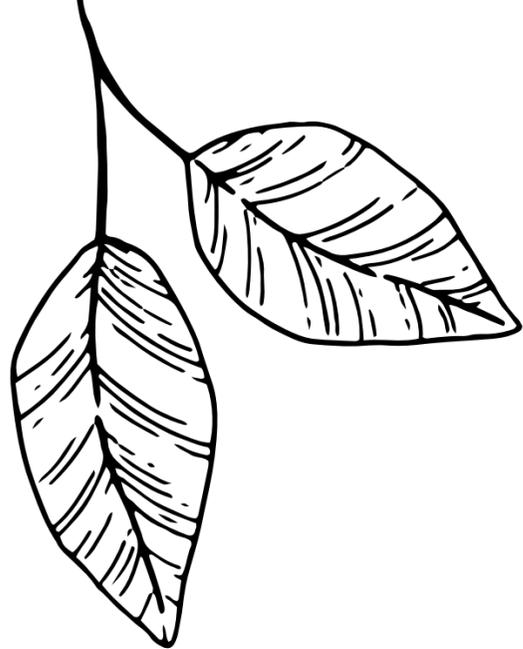
★ MENTAL

★ LAUREL

@SOYCAMICASTRO

¡Evita la sal y el azúcar en las preparaciones de tu bebé!





LISTA *de mercado*

A CONTINUACIÓN, ENCUENTRAS LA LISTA DE MERCADO PARA TODAS LAS PREPARACIONES QUE ENCONTRARÁS AQUÍ:

FRUTAS:

AGUACATE
PAPAYA
MANGO
FRESAS
BANANO
KIWI
SANDÍA
MELÓN
NARANJA
MANDARINA
ARÁNDANOS
FRAMBUESAS
PIÑA
MANZANA
PLÁTANO MADURO

VERDURAS Y HORTALIZAS:

ESPINACAS
CHAMPIÑONES
BRÓCOLI
PEPINO
TOMATE
BERENJENA
PIMIENTO
ZANAHORIA
AHUYAMA
COLIFLOR
ACELGA
CEBOLLA
ZUCCHINI
AJO

TUBÉRCULOS:

PAPA CRIOLLA
PAPA PASTUSA
AUYAMA
ZANAHORIA

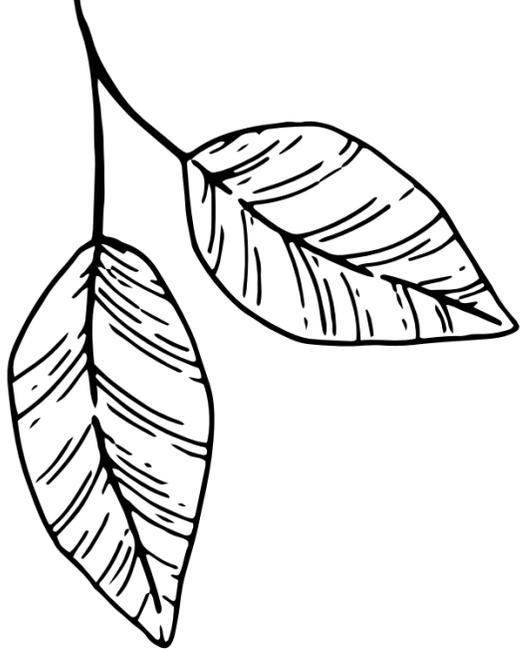
PROTEÍNAS:

HUEVO
SALMÓN
POLLO
PECHUGA DE POLLO
CARNE DE CERDO
PESCADO (TILAPIA, TRUCHA, CAMARONES)
CARNE DE RES

@SOYCAMICASTRO

¡Recuerda que puedes cambiar los ingredientes en cada preparación!





LISTA *de mercado*

A CONTINUACIÓN, ENCUENTRAS LA LISTA DE MERCADO PARA TODAS LAS PREPARACIONES QUE ENCONTRARÁS AQUÍ:

PRODUCTOS LÁCTEOS:

LECHE MATERNA O FÓRMULA (PARA ALGUNAS RECETAS)
LECHE VEGETAL
LECHE ENTERA (BEBÉS >1 AÑO)
QUESO MOZZARELLA

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

COCO RALLADO
CHÍA
LINAZA
AJONJOLÍ
CUALQUIER OTRO DE TU PREFERENCIA

GRANOS Y CEREALES:

QUINUA
ARROZ
AVENA
HARINA DE AVENA
PASTA
GARBANZOS
LENTEJAS
FRIJOL

OTROS INGREDIENTES:

ACEITE DE OLIVA
ACEITE DE AGUACATE
CANELA EN POLVO
ESPECIAS VARIAS
HARINA DE GARBANZO
HARINA DE ALMENDRAS
HARINA DE COCO

@SOYCAMICASTRO

¡Recuerda revisar los alimentos alérgenos y hacer la prueba con tu bebé!



MENÚ *15 días*



DIA 1

@SOYCAMICASTRO

Desayuno

ARROZ CON LECHE BANANO Y FRESA

PREPARACIÓN:

En una olla pon aceite de oliva y sofríe un poco el arroz, adiciona agua y deja que se cocine. Cuando esté listo adiciona la leche materna o de fórmula y deja que se termine de cocinar. Añade al final canela en polvo fresa y banano picado.

Merienda

HELADO DE FRESA Y ZUCHINI

PREPARACIÓN:

En una licuadora o procesador de alimentos integra un banano, 5 fresas congeladas, 1/4 de zucchini congelado y 1/2 taza de leche materna o de fórmula, lucua hasta obtener una consistencia cremosa.

Almuerzo

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS, CON PLATANO MADURO Y BASTONES DE NARANJA

PREPARACIÓN:

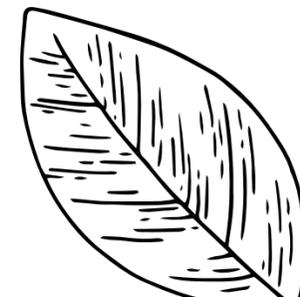
Corta la cebolla y zanahoria, adiciona el cilantro y el zumo de limón en el procesador de alimentos o licuadora, luego adiciona los garbanzos y harina de Garbanzo para que quede una masa homogénea. Enseguida calienta el sartén adicionando aceite de oliva, espera a que esté caliente y con una cuchara toma la masa y ponla en el sartén aplastándola y dándole forma. Espera de 4 a 5 minutos por cada lado y listo.

Cena

WAFFLES DE COLIFLOR CON BASTONES DE MANGO

PREPARACIÓN:

Cocina 2 papas medianas y 3 arbolitos de coliflor y trituralas. Añadir el coliflor a las papas y mezclar hasta que se integren completamente. Una vez integrados poner en la waflera bien caliente, previamente engrasada con aceite de oliva. Acompaña con bastones de mango



DIA 2

Desayuno

TORTILLA DE HUEVO CON ESPINACAS, **CHAMPIÑONES Y AGUACATE CON PAPAYA**

PREPARACIÓN:

En un sartén pon aceite de oliva o de aguacate, pon a dorar unos champiñones, agrega espinaca y un huevo batido.

Merienda

PANCAKES DE **MORA**

PREPARACIÓN:

En una licuadora o procesador de alimentos integra un banano, moras previamente lavadas o si quieres las puedes cocinar un poco, un huevo, harina de avena y un chorrito de leche materna o de fórmula. Engrasamos un sartén con aceite de oliva y vertimos. Dejamos dorar por ambos lados y listo

Almuerzo

SALMÓN AL VAPOR CON BRÓCOLI, **PURÉ DE PAPA. ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE**

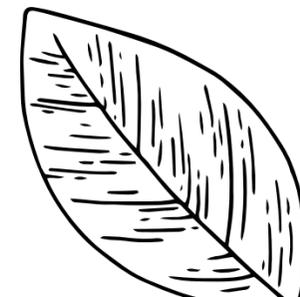
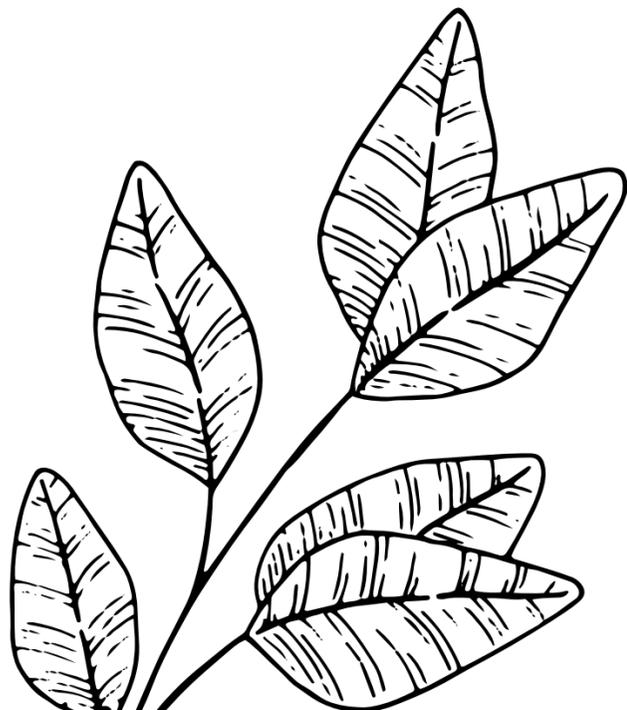
PREPARACIÓN:

Puedes usar cualquier tipo de pescado, sin embargo, evita aquellos que tienen alto contenido de mercurio y recuerda que cada tipo de pescado nuevo que pruebe tu bebé lo debe probar durante 3 días seguidos.

Al puré puedes agregarle un chorrito de leche materna o de fórmula

Cena

AHUYAMA AL VAPOR, POLLO **SAZONADO AL GUSTO DE TU BEBÉ, MANGO EN RODAJAS**



DIA 3

Desayuno

ENSALADA DE HUEVO CON FRESAS

PREPARACIÓN:

En un bowl pica huevo cocido, aguacate, cebolla cabezona, tomate y un chorrito de leche materna o de fórmula. Revuelve todo y listo. Acompaña con fresas.

Merienda

BASTONES DE ZANAHORIA COCIDA Y **RODAJAS DE MANZANA COCIDA**

Almuerzo

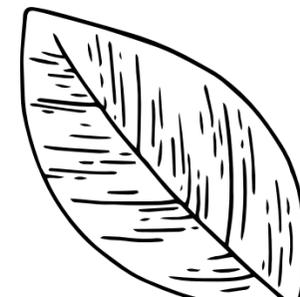
LENTEJAS CON CARNE DE CERDO, PLÁTANO MADURO Y MANDARINA

PREPARACIÓN:

Cocina las lentejas con cebolla, tomate y pimientos y un chorrito de aceite de oliva. Agrega agua y deja que las lentejas se ablanden. Acompaña con carne de cerdo ya sea molida o desmechada, plátano maduro cocinado

Cena

PECHUGA DE POLLO ASADA CON BRÓCOLI AL VAPOR Y PAPA ASADA



DIA 4

Desayuno

BOWL DE QUINUA CON HUEVO COCIDO

PREPARACIÓN:

Lava la quinua y ponla a cocinar. En un bowl tritura medio banano y medio kiwi. Revuelve con la quinua y sirve a parte el huevo cocido.

Merienda

RODAJAS DE SANDÍA Y TROZOS DE PAPAYA

Almuerzo

BERENJENA CON CARNE Y GUIISO, PAPA CRIOLLA Y PERA COCIDA

PREPARACIÓN:

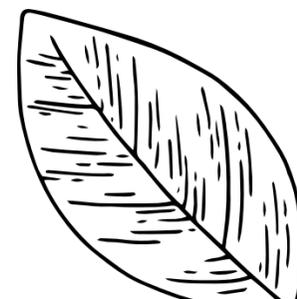
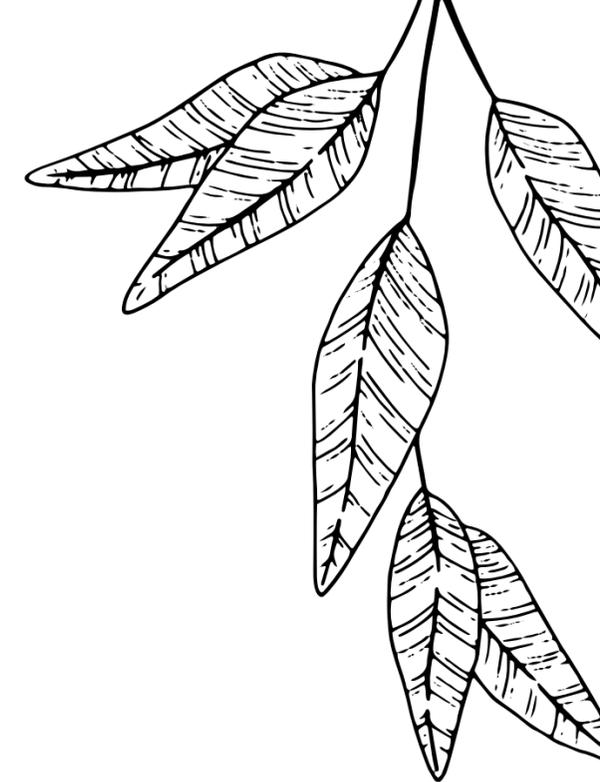
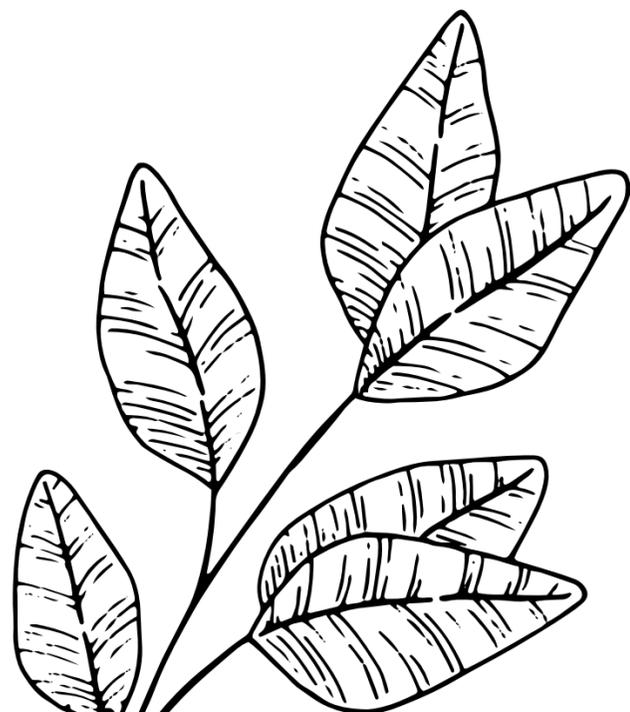
Pon a cocinar la berenjena y la papa criolla o las puedes poner al vapor. En un sartén pon carne de tu preferencia con cebolla, tomate y pimentón. Sirve todo con pera cocida.

Cena

HAMBURGUESA DE LENTEJAS (PUEDES GUARDAR LENTEJAS DEL DÍA ANTERIOR)

PREPARACIÓN:

Lleva las lentejas al procesador con 1 huevo y especias de tu preferencia. Con ayuda de una cuchara poner la mezcla en la sartén a fuego bajo durante 5 Minutos, pasado el tiempo estarán listas



DIA 5

Desayuno

HUEVO PERICO (CON TOMATE Y CEBOLLA) **CON BANANO Y FRESAS**

Merienda

GALLETAS DE BANANO **CON COCO**

PREPARACIÓN:

Mezclar un banano, agregar coco rallado y avena en hojuelas . Mezclar todo muy bien y poner la mezcla sobre papel mantequilla y a su vez sobre la bandeja para hornear. Llevar al horno por 20 min aprox a 180 grados.

Almuerzo

CASQUITOS DE PAPA CON BASTONES DE AGUACATE Y FRUTA DE PREFERENCIA

PREPARACIÓN:

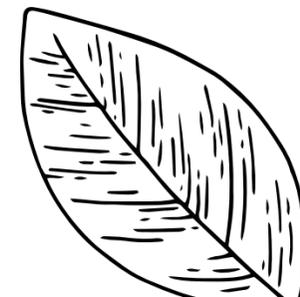
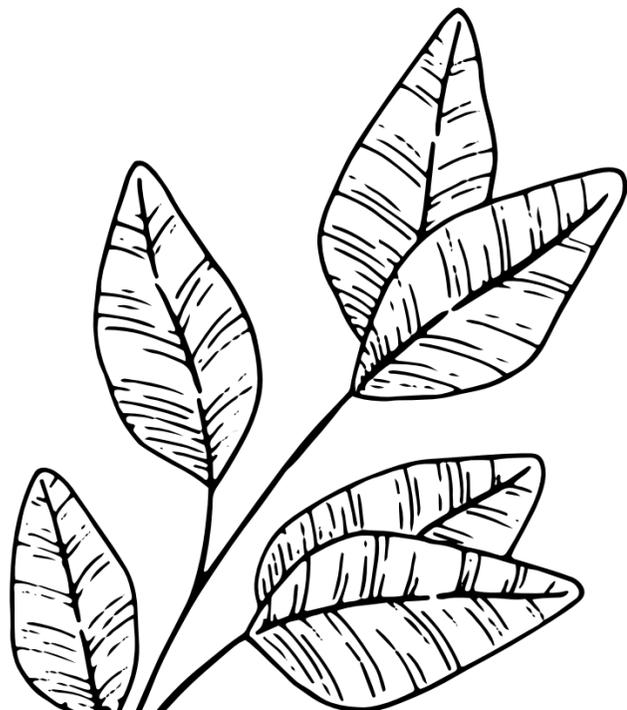
En un sartén hacer un sofrito con tomate, cebolla, champiñones finalmente cortados, especias de tu preferencia. Añadir al sofrito 1 pechuga cortada en cuadritos, integrar muy bien todos los ingredientes, cocinar a fuego medio bajo. En una refractaria triturar 2 papas cocidas hasta convertirlas en puré, con las manos limpias hacer casquillos con el puré de papa. Rellenar los casquillos con el sofrito y poner un poco de queso mozzarella (si tu bebé es mayor a 9 meses). Llevar al horno a 180°C por 10 minutos y listo

Cena

HAMBURGUESAS DE POLLO Y FRUTA DULCE

PREPARACIÓN:

Triturar el pollo (muslo o pechuga) o picar bien pequeño para que la textura quede suave, lavar y rallar el zucchini. Mezclar el zucchini con el pollo, un huevo, ajo triturado y perejil en un recipiente grande, los puedes mezclar con una cuchara, tenedor o con la mano. Armar las hamburguesitas una por una con las manos. Calentar el sartén a fuego lento poniendo aceite de oliva, cuando esté bien caliente colocas las hamburguesitas y las cocinas por 4 a 5 minutos por cada lado.



DIA 6

Desayuno

PANCAKES DE NARANJA CON BRÓCOLI A VAPOR

PREPARACIÓN:

Toma medio banano con harina de avena y un huevo. Mezcla todo. Agrega un chorrito de naranja y al wafflera previamente cliente y engrasada con aceite de oliva. Acompaña con brócoli al vapor.

Merienda

RODAJAS DE KIWI Y TROZOS DE PERA COCIDA

Almuerzo

SACHICHAS DE CERDO CON TORTIÇAS DE ARROZ CON AGUACATE. **ACOMPÑA CON FRUTA DE PREFERENCIA**

PREPARACIÓN:

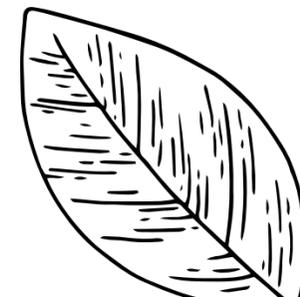
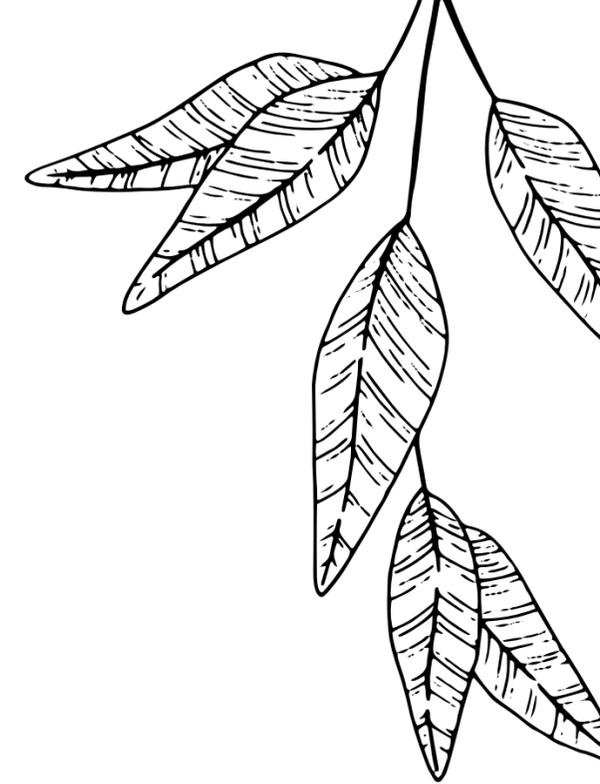
Salchicha de cerdo: En el procesador poner cerdo cocinado con orégano, albahaca y p prika hasta que la carne de cerdo quede bien triturada tipo carne molida. Con tus manos engrasadas con un poco de aceite de oliva vas a tomar la mezcla de carne y vas a darle forma alargada como de salchichas. Llevas al sartén precalentado con un poco de aceite de oliva y esperas a que cocinen (también las puedes poner en el horno)
Tortilla de arroz con aguacate: Cocina el arroz y sofreír la cebolla con el zucchini rallado. Mezclar todo junto con aguacate y un huevo batido y llevar al sartén por ambos lados.

Cena

WAFFLE DE AHUYAMA CON FRAMBUESAS

PREPARACIÓN:

En un bowl mezcla ahuyama cocida, un huevo, harina de avena un banano y un chorrito de leche materna o de leche de fórmula. Mezclar todos los ingredientes y a la wafflera previamente cliente y engrasada con aceite de oliva.



DIA 7

Desayuno

AVENA EN HOJUELAS COCINADA CON **ARÁNDANOS. ACOMPAÑA CON FRUTA ÁCIDA**

Merienda

MADURITOS **CALADOS**

PREPARACIÓN:

En el sartén ponemos agua y canela en polvo. Cortamos un plátano maduro en rodajas y lo ponemos en el sartén a fuego medio alto. Cuando se esté secando el agua agregamos aceite de oliva y dejamos que se doren.

Almuerzo

POLLO CON ESPINACA Y TOMATE CHERRY. **ACOMPÁÑALO CON PAPA COCINADA EN PURÉ Y FRUTA DULCE**

PREPARACIÓN:

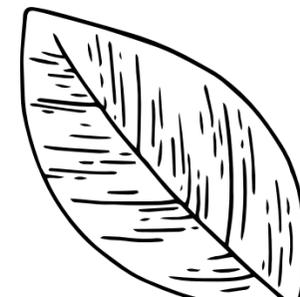
En una refractaria pon pechuga en julianas, espinaca baby y 4 tomates cherry. Condimenta con orégano. Baña la preparación con leche materna o de fórmula y al horno por 10 min a 180 grados. Sirve con papa en puré y fruta dulce

Cena

PASTA CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE. **ACOMPAÑA CON FRUTA DE PREFERENCIA**

PREPARACIÓN:

Cocina la pasta hasta que se encuentre en su punto (preferiblemente tornillos) a parte pon al vapor el brócoli, tritúralo junto con el aguacate hasta hacer una mezcla consistente. Combina con la pasta y sirve.



DIA 8

Desayuno

NUGGET DE QUINOA

PREPARACIÓN:

Tritura pechuga de pollo hasta que quede molido. Añade una zanahoria rallada y una taza de quinua cocinada. Mezcla todo hasta que se integre. En un sartén previamente engrasado a fuego medio poner la mezcla con ayuda de una cuchara pequeña y darle forma a los bordes para que todos los nuggets

Merienda

HUEVO Y COLIFLOR

PREPARACIÓN:

Cocinar 6 arbolitos de coliflor al vapor. En un recipiente triturar el coliflor y añadir 4 huevos, revólver hasta que se integre la mezcla. Llevar a los moldes que tengas en casa. Llevar al horno 180°C por 20 minutos

Almuerzo

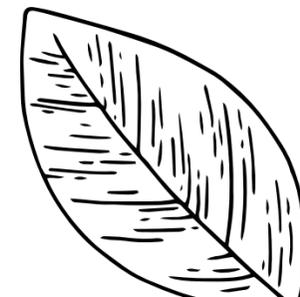
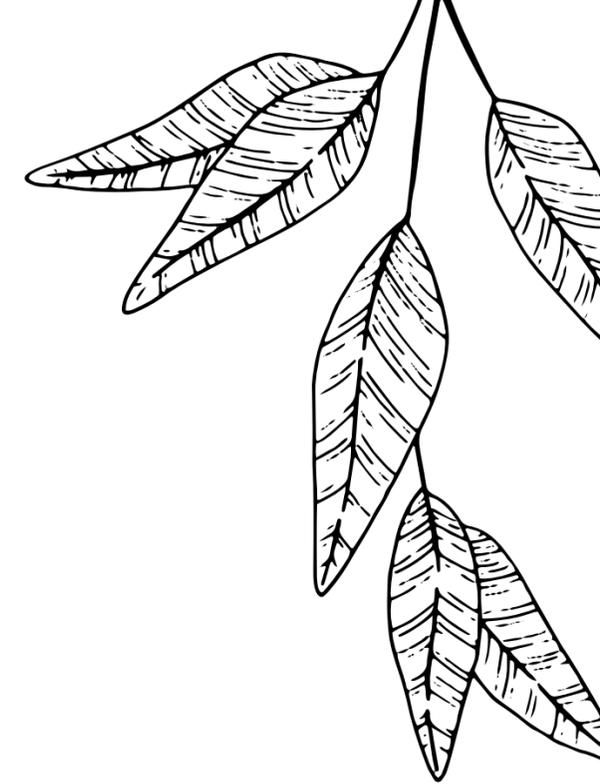
FRIJOLES CON ARROZ, CARNE DE CERDO O MUSLO DE POLLO. TOMATE Y PEPINO COHOMBRO SIN CASCARA Y FRUTA DE ELECCIÓN

Cena

WAFFLES DE HUEVO CON ARROZ Y AGUACATE.

PREPARACIÓN:

En un bowl mezcla : arroz que te sobró del almuerzo, un huevo, queso rallado (si tu bebé es mayor a 9 meses) precalienta la waflera y vierte el contenido. Acompaña con aguacate macerado con semillas de chía



DIA 9

@SOYCAMICASTRO

Desayuno

AREPAS DE YUCA CON AHUYAMA.
ACOMPaña CON **FRUTA DE
PREFERENCIA Y HUEVO COCIDO.**

PREPARACIÓN:

Pon a hervir yuca y la ahuyama hasta estar bien blanditas. Macéralas y aplástalas. Mezca todo junto con semillas de chía y queso (si tu bebé tiene más de 9 meses) . Arma las arepas y ponlas en un sartén previamente engrasado con aceite de oliva.



Merienda

BOLITAS DE PLÁTANO MADURO,
ZANAHORIA Y QUESO

PREPARACIÓN:

Mezcla plátano maduro rallado o triturado, una zanahoria rallada y queso rallado (si tu bebé tiene más de 9 meses). Agrega una pizca de linaza molida, un huevo batido y canela en polvo al gusto. Adiciona harina de avena hasta tener una consistencia cremosa. Forma bolitas y llévalas al horno por 15 o 20 min a 150 grados o a un sartén con aceite de oliva.

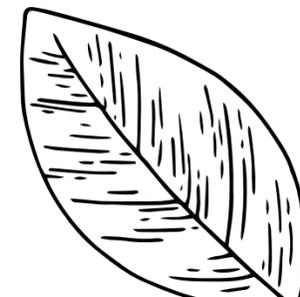


Almuerzo

CARNE DE CERDO CON PIÑA Y PIMENTÓN.
ACOMPaña CON **PAPA CRIOLLA Y
AGUACATE.**

PREPARACIÓN:

Corta la carne de cerdo en julianas o muélela , según sea la preferencia de tu bebé. Condiméntala como prefieras. En un sartén con aceite de oliva añade piña en cubitos que tu bebé pueda agarrar y pimentón rojo, verde y amarillo en julianas. Deja que la piña suelte parte de su jugo y añade el cerdo hasta que se cocine completamente. Acompaña con papa criolla cocinada y aguacate



Cena

CROQUETAS DE TILAPIA
**(REEMPLAZA CON CUALQUIER
PESCADO)**

PREPARACIÓN:

Cocina al vapor la tilapia y sofríe con aceite de oliva la cebolla cabezona y un pimentón. Luego mezcla todo con un huevo batido y 2 o 3 cucharadas de harina de garbanzo. Lleva a sofreír por 2 o 3 min

DIA 10

Desayuno

HUEVOS **NAPOLITANOS**

PREPARACIÓN:

Cocina un huevo hasta que este completamente duro. A parte en un Sartén previamente engrasado con aceite de oliva agrega tomate sin cáscara y sin semillas, pimentón y orégano. Agrega el huevo duro tajado y revuelve. Puedes agregar un chorrito de leche materna o de fórmula y queso si tu bebé ya está en la edad de consumir. Acompaña con fruta dulce

Merienda

HELADO DE BANANO, **MANGO Y ARÁNDANOS.**

PREPARACIÓN:

Congela previamente las frutas en trozos, cuando estén congeladas se introdúcelas en el procesador o licuadora con un chorrito de leche materna o de fórmula para que ayude a girar. Ojo, no mucha leche y listo! Decora con fruta o frutos secos

Almuerzo

HAMBURGUESAS DE CARNE Y BERENJENA. **ACOMPaña CON ARROZ Y FRUTA DE ELECCIÓN**

PREPARACIÓN:

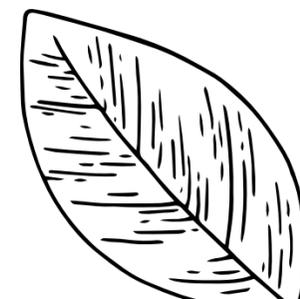
Llevar a el sartén con un chorrito de aceite de oliva y especias una cebolla cabezona rallada y una berenjena rallada sin cáscara. Procesar la carne hasta que quede molida. Mezclar la carne molida con el salteado de verduras hasta que todos los ingredientes se integren. Darle forma de hamburguesas con las manos y llevar a el sartén precalentado, hasta que cocinen bien por ambos lados

Cena

WAFLLLES **DE BRÓCOLI.**

PREPARACIÓN:

Triturar los arbolitos de brócoli previamente cocidos, añadirle 1 huevo y una tacita de arroz, mezclar muy bien hasta que todos los ingredientes estén integrados. Llevar la mezcla a la waflera bien caliente previamente engrasa y listo



DIA 11

Desayuno

TORTILLA DE HUEVO CON BRÓCOLI.
ACOMPAÑA CON FRESAS Y BANANO

Merienda

COQUIBABANO

PREPARACIÓN:

Mezcla un banano y ralla encima coco. Integra y forma bolitas. Agrega Canela en polvo al gusto y lleva a la airfryer a 140° por 20 min y listo

Almuerzo

PAPAS RELLENAS.
ACOMPAÑA CON AGUACATE Y FRUTA ÁCIDA

PREPARACIÓN:

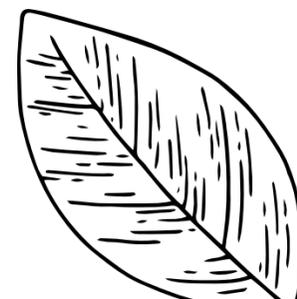
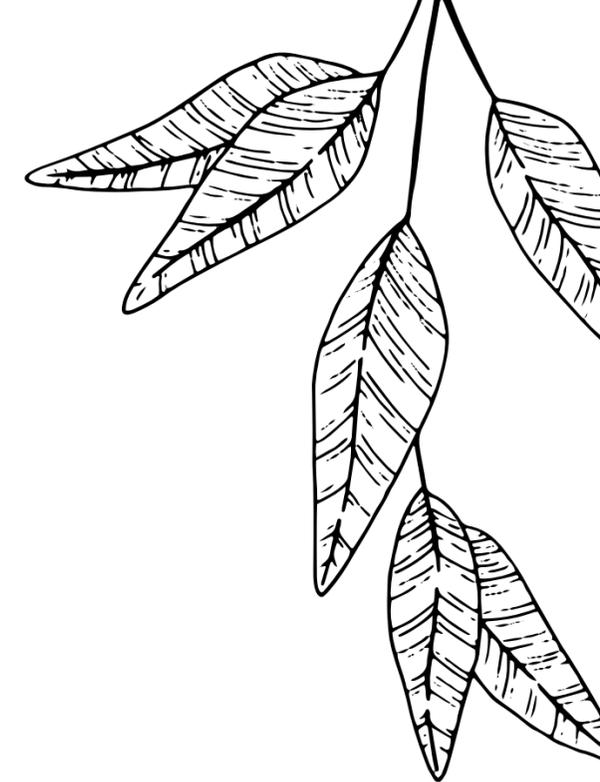
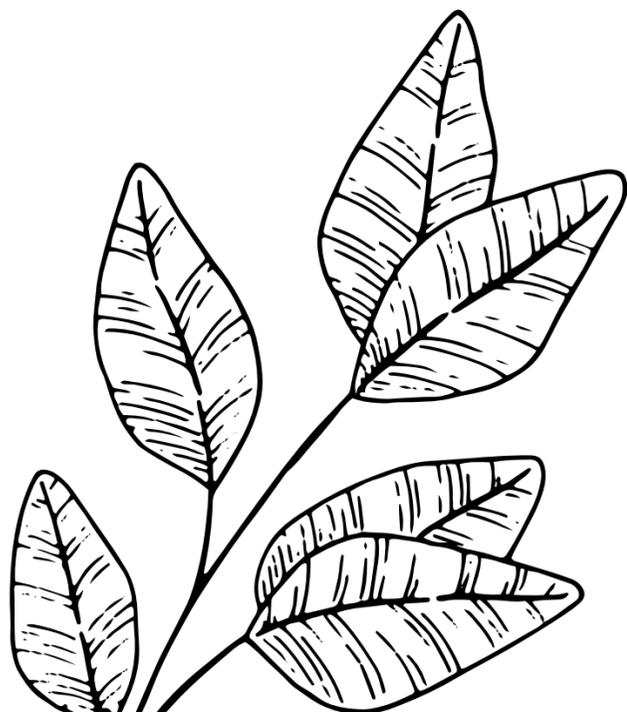
En la sartén con un poco de aceite de oliva sofreír 1/2 libra de carne desmechada o molida (revisa este tema en tu país), con 1/4 de arvejas y 1/4 de zanahoria picada. Triturar 4 papás cocidas y darle forma de círculo con las manos, luego abrir un orificio en el centro de la masa y rellenar con la mezcla de carne anteriormente preparada, finalmente sellar nuevamente el centro. Una vez listas todas las papas, llevar al horno 180°c por 35 minutos

Cena

TORTITAS DE ZANAHORIA
CON PAPA Y MELÓN

PREPARACIÓN:

Cocina la zanahoria con la papa. Cuando estén blanditas tritura y mezcla junto con harina de avena. Precalienta un sartén con aceite de oliva y haz tortitas. Cuando ya esté doradas saca y sirve con melón.



DIA 12

Desayuno

AVENA ROSA

PREPARACIÓN:

En una olla caliente leche materna o de fórmula con canela en polvo al gusto y un trocito de remolacha cruda rallada. Cuando hierva agrega avena en hojuelas previamente remojada. También agrega un banano triturado y semillas de chía. Deja cocinar hasta obtener la consistencia deseada. Sirve con una fruta roja (fresa, frambuesa)

@SOYCAMICASTRO



Merienda

BASTONES DE PEPINO COHOMBRO Y TROZOS DE MELÓN

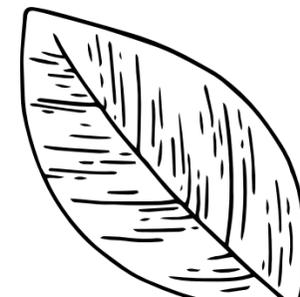


Almuerzo

PASTA CON POLLO CON SALSA DE TOMATE NATURAL. **ACOMPaña CON AGUACATE Y NARANJA**

PREPARACIÓN:

Para la salsa: pela un tomate, una zanahoria y pimentón y cebolla cabezona. Pon a hervir todos los ingredientes con aceite de oliva y mézclalos por una hora. Pon en la licuadora o en el triturador la mezcla y devuélvelo al fuego por otra hora mezclando constantemente para que no se pegue. Apaga y deja enfriar. Puedes guardar el excedente en un envase de vidrio para otras preparaciones. Cuando ya tengas la salsa adiciona la pasta previamente cocida con el pollo en julianas o desmechado. Acompaña con aguacate y naranja



Cena

BASTONES DE PEPINO Y TROZOS DE MELÓN

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezcla: arracacha cocida, un huevo, zucchini rallado, 2 cucharadas de harina de avena y aceite de coco o de oliva. cuando consigas una mezcla consistente llévala a la waflera muy caliente previamente engrasada con aceite de oliva. Servir y disfrutar, si no tienes Waflera puedes hacer pancakes con esta mezcla en el sartén

DIA 13

Desayuno

PUDIN DE CHIA Y MANGO

PREPARACIÓN:

En un recipiente poner 1 cuchara de chia y 1/4 de taza de leche o bebida vegetal por 30 minutos. Hacer un puré de mango. Poner en un recipiente de base el puré de mango y luego añadiré la mezcla de chia y bebida vegetal, por último añadir más puré de mango y listo (lo puedes hacer también con leche materna o de fórmula)

@SOYCAMICASTRO



Merienda

GAJOS DE MANDARINA Y UVAS SIN SEMILLAS

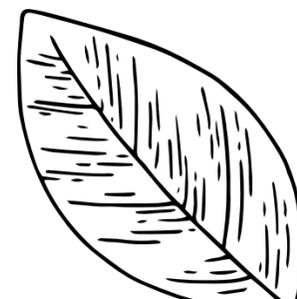


Almuerzo

CROQUETAS DE TRUCHA CON BERENJENA Y TOMATE CHERRY. ACOMPaña CON FRUTA DULCE.

PREPARACIÓN:

Retirar la piel de la trucha y llevar al sartén con un poco de aceite de coco hasta que esté bien cocida. Una vez esté lista la trucha vamos a triturar con ayuda de un tenedor. Con nuestras manos le vamos a dar forma de bolitas a la trucha triturada. Pasar las bolitas por una capa de harina de coco. Llevar al sartén con un poquito de aceite de coco o de oliva hasta que queden doraditas y listo. Por otra parte pon en una refractaria dos julianas de berenjena sin cascara y varios tomates cherry divididos en la mitad. Aplica aceite de oliva encima y un poco de orégano. lleva al horno por 10 min a 180 grados y listo.



Cena

AREPAS DE PLÁTANO RELLENAS DE POLLO

PREPARACIÓN:

Cocinar una pechuga en agua y un trozo de cebolla. Llevar a el sartén una cebolla finamente picada y un tomate con un poco del agua con la que se cocino el pollo. Añadir al guiso la pechuga desmechada. Cocinar un plátano maduro, una vez esté cocinado triturar. Con ayuda de nuestras manos dar forma de bola, abrir un orificio en el centro y rellenar con el pollo desmechado, cerrar la bola y aplastar hasta formar una arepa. Llevar a la sartén con un poco de aceite de oliva hasta que dore por ambas partes y listo

DIA 14

Desayuno

SMOTHIE DE YOGURT Y FRUTAS

PREPARACIÓN:

Tritura un banano y arándanos . Mezcla con un yogurt natural sin azúcar y si quieres puedes agregar canela al gusto

Merienda

GAJOS DE NARANJA Y FRESAS CORTADAS SEGÚN LA EDAD DE TU BEBÉ

Almuerzo

PASTA CON VERDURAS Y POLLO. ACOMPaña CON FRUTA DULCE

PREPARACIÓN:

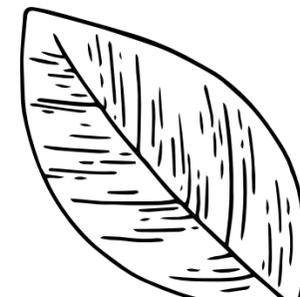
Cortar en julianas zanahoria, cebolla, zucchini y pechuga de pollo. Saltear en el sartén con aceite de oliva y especias las verduras previamente cortadas y el pollo. En una olla de agua hervida poner la pasta por 10 minutos. Retirar el exceso de agua de la pasta e integrar con las verduras salteadas y listo

Cena

CROQUETAS DE CAMARÓN

PREPARACIÓN:

Cocinamos los camarones y los procesamos con un huevo, harina de avena, cebolla cabezona, especias a tu gusto y listo. Vertimos en un sartén previamente engrasado con aceite de oliva. Dejamos dorar 3 min por ambos lados y listo.



DIA 15

Desayuno

PANCAKES DE PAPAYA. ACOMPAÑA CON BRÓCOLI COCINADO

PREPARACIÓN:

Procesa unos trozos de papaya con medio banano, 3 cucharadas de harina de avena y un huevo. Y lleva al sartén con aceite de oliva o a la waflera.

Merienda

BOLITAS DE PERA Y COCO

PREPARACIÓN:

Ralla coco y pera y mezcla. Agrega avena en hojuelas canal al gusto y lleva al horno por 15 min a 180°.

Almuerzo

DEDITOS DE PESCADO Y ZUCHINI ACOMPAÑA CON FRUTA DULCE

PREPARACIÓN:

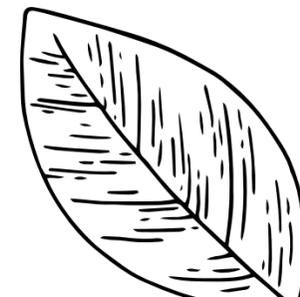
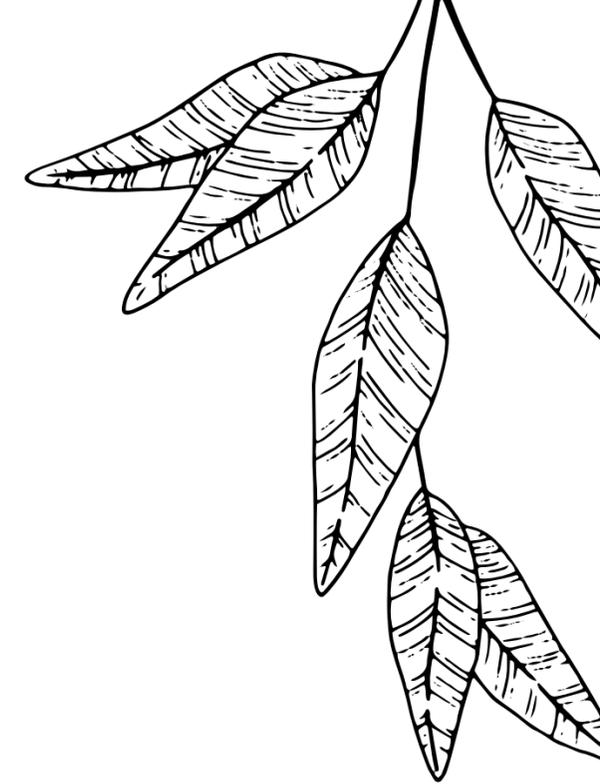
Cocinar 4 papás, una vez cocidas hacerlas puré. Rayar un zuchini y saltear en un poco de aceite de oliva. En el sartén cocinar con un poco de aceite de oliva la tilapia, luego de cocida triturar con un tenedor. En un recipiente integrar el puré de papa el zuchini rayado y la tilapia triturada, mezclar muy bien hasta que todos los ingredientes se integren. Con ayuda de las manos daremos forma alargada a la mezcla y la llevaremos al sartén con un chorrillo de aceite de oliva para sellar la preparación.

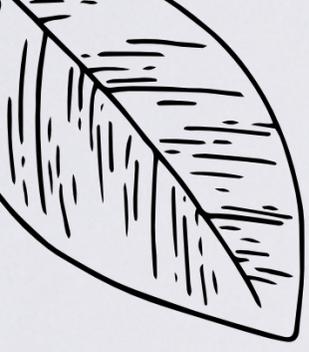
Cena

CROQUETAS DE AJONJOLÍ Y BRÓCOLI (PUEDES REEMPLAZAR EL BRÓCOLÍ POR COLIFLOR O AMBAS)

PREPARACIÓN:

En un recipiente triturar 3 papas criollas cocidas, 3 arbolitos de brócoli, añadir 1/4 de taza de ajonjolí, 2 cucharas de harina de almendras o de avena y mezclar muy bien hasta que todo esté bien integrado. Con ayuda de las manos engrasadas con un poco de aceite de oliva dar forma circular. Llevar a la sartén precalentada por 10 minutos, hasta que se sellen por ambos lados y listo





¡ Muchas gracias!

**SÍGUEME Y DESCUBRE MÁS
CONTENIDO DE MATERNIDAD EN
@SOYCAMICASTRO**

