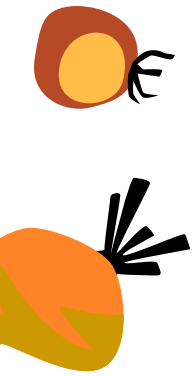




Recetario BLW



IDEAS DE DANY



Recuerda que :

Es muy importante que tu bebé pruebe todos los ingredientes uno a uno antes de realizar las recetas para que conozca el sabor, olor y textura de cada uno de los alimentos y para evitar alergias.



Hamburguesa de Lentejas

30
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocinadas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pan rallado
- Aceite de oliva
- Orégano
- ½ tomate

Preparación

- Pica la cebolla y el tomate en trocitos miniatura
- Sofríelos en aceite de oliva junto con el orégano y el ajo
- Añade las lentejas y mezcla muy bien hasta que se integre.
- Agrega el pan rallado hasta formar una masa espesa
- Forma las hamburguesas • Sofríelas en aceite de oliva



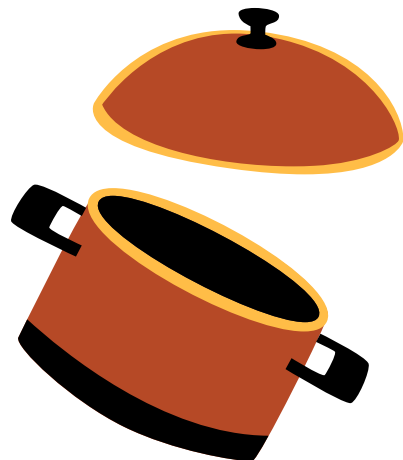
Deditos de Brócoli y papita

30
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 3 papas blancas
- 4 brócolis



Preparación

- Lava, pela y cocina las papas
- Ralla el brócoli
- Tritura las papas hasta formar un pure
- Agrega el brócoli
- Sazona con tomillo o hierbas finas
- Sofríe la mezcla en un sartén engrasado

Deditos de Brócoli y papita

30
minutos

Tiempo

Ingredientes

- ½ libra de harina de maíz precocida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ pocillo de agua tibia

Preparación

- En un bol mezcla la harina, el aceite y poco a poco añade el agua.
- Mezcla hasta que quede una masa moldeable
- Deja reposar 15 minutos
- Forma las arepas
- En un sartén engrasado pon a asar las arepas
- Cuando estén listas ábrelas a la mitad y rellena con aguacate en trocitos y tomate picado.



Arepitas de Maíz

30
minutos

Tiempo

Ingredientes

- ½ libra de harina de maíz precocida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ pocillo de agua tibia

Preparación

- En un bol mezcla la harina, el aceite y poco a poco añade el agua.
- Mezcla hasta que quede una masa moldeable
- Deja reposar 15 minutos
- Forma las arepas
- En un sartén engrasado pon a asar las arepas
- Cuando estén listas ábrelas a la mitad y rellena con aguacate en trocitos y tomate picado.



Gazpacho de Sandía

30
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 4 tomates grandes y maduros
- 250 gr de sandía 2
- ½ pepino
- Agua fría
- cucharadas aceite de oliva 1
- ralladura de lima (opcional)

Preparación

- Lava la sandía y córtala. Asegúrate de que no tiene pepitas y quítale la corteza.
- Lava y pela los tomates. Quítale todas las pepitas que pueda tener.
- Lava y corta el pepino
- Mete en el vaso de la batidora todos los ingredientes
- Añádele dos cucharadas de aceite de oliva.
- Tritúralo hasta que quede un gazpacho con una textura suave



Panqueques de Arándanos

15
minutos

Tiempo

Ingredientes

- ½ banano maduro
- ½ taza de avena de hojuelas
- 1 clara de huevo
- 1 yogur natural (mas de 10 meses)
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ½ libra de arándanos
- ½ tomate

Preparación

- Lava los arándanos
- En un pica todo o licuadora agrega la avena para que quede en polvo
- En un bol añade el yogurt, la clara de huevo , la levadura, el banano y la avena
- Bate todo muy bien para que se integre y agrega los arándanos
- Engrasa un sartén
- Agrega la mezcla al sartén con un chucharon y vigila que no se quemem
- Poco a poco los arándanos irán explotando y quedaran deliciosos



Tortilla de Zanahoria

30
minutos

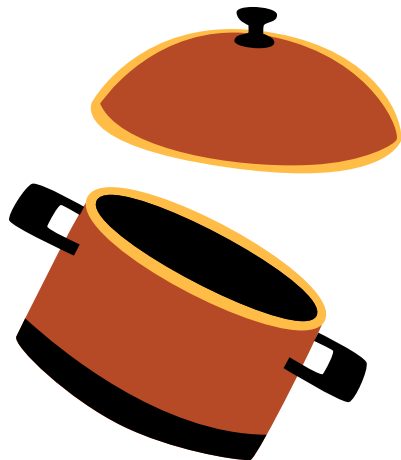
Tiempo

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 1 taza harina de avena
- esplenda
- un poco de aceite para freír
- 1 cda de levadura

Preparación

- Pelar y rallar la zanahoria
- Batir la zanahoria con la harina escogida hasta que quede como masa de pancake y agregar esplenda
- Formar una masa uniforme
- Cocinar en una sartén igual que cualquier tortilla



Tortilla de manzana

30
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 1 manzana
- Harina de avena
- Esplenda (depende edad)
- Leche de coco
- Levadura nutricional
- Aceite de oliva virgen

Preparación

- Pelamos la fruta y la cortamos a gajos finos.
- Ponemos a saltear la manzana en un sartén con un poco de aceite y una pizca de esplenda
- Mezclamos en un bol 2 cucharadas soperas de harina de,1 cucharada de levadura y leche de coco.
- Disolvemos bien. Será nuestro huevo alternativo.
- Cuando la manzana esté cocida y empiece a caramelizar quitamos del fuego
- Añadimos a la mezcla anterior hasta que quede bien integrado ponemos a sofreír en un poco de aceite vigilando que no se pegue.



Tortilla de papa sin huevo

30
minutos

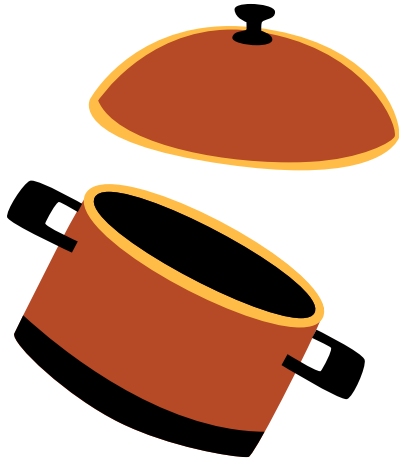
Tiempo

Ingredientes

- 4/5 patatas medianas
- 4/5 cucharadas de harina (garbanzo , trigo, o maíz)
- 3 cucharadas de leche deslactosada
- 1 cucharada de queso crema (depende la edad)
- 1/2 vaso de agua Aceite vegetal o de soja

Preparación

- Pelamos las papitas y las cortamos en láminas y cocinamos.
- En un bol, mezclamos la harina con la leche
- Añadimos el medio vaso de agua y batimos todo bien para que no haya grumos.
- Cuando las papas estén blanditas, las sacamos y escurrimos en un colador.
- Añadimos el queso crema a la mezcla de harina y seguimos removiendo.
- Añadimos las papas a la mezcla anterior y removemos todo para que se unifique
- Engrasamos un sarten y añadimos la mezcla.
- Dejamos varios minutos dando vuelta y vigilando que no se pegue



Tostada Francesa

15
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 1 pan integral
- Leche de soja o coco
- ½ huevo batido
- 1 banano licuado
- Aceite de oliva

Preparación

- Mezclamos el huevo con la leche y el banano
- Remojamos el pan en la mezcla durante 30 segundos
- Engrasamos un sartén
- Sofreímos el pan vigilando que no se queme



Helado cereza

15
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 15 cerezas maduras
- 1 yogur natural (mas de 10 meses)
- ½ banano maduro

Preparación

- Sácale la semilla a las cerezas y córtalas por la mitad.
- Corta el banano a rodajas y junto a las cerezas agrega el yogurt y bate
- Lleva al congelador
- Una vez tengas los ingredientes congelados, tritúralos en la licuadora y disfruta inmediatamente



Galletas de avena con huevo

30
minútes

Tiempo

Ingredientes

- 250 gramos de harina de avena integral
- 50 ml de bebida de avena
- 1 huevito
- 1 cucharadita pequeña de levadura
- 3 bananos muy maduros
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

- Pelamos las papitas y trituramos los bananos
- Batimos el huevo
- Mezclamos el aceite , huevos y bananos
- Agregamos harina y levadura • Mezclamos todo hasta que se integre
- Agregamos la bebida de avena poco a poco vigilando que la mezcla quede amasable
- Amasamos y armamos las galletas
- Pintamos las galletas con aceite
- Llevamos al horno a 180ª



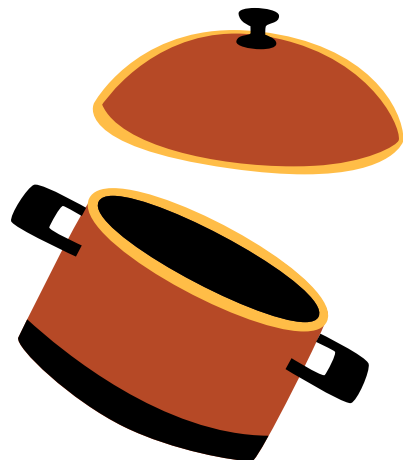
Manzana dulce

15
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 1 manzana roja dulce y jugosa
- Canela



Preparación

- Lava y pela la manzana córtala en trozos alargados,
- Saca las semillas
- Ponemos los trozos en un envase hondo
- Espolvorea un poquito de canela
- Cocina con un poco de hasta que este blandita

Mermelada natural

15
minutos

Tiempo

Ingredientes

- 1 manzana roja dulce y jugosa o Mango
- ½ banano maduro

Preparación

- Lava
- Pela la fruta que elegiste
- Pícala en trozos pequeños
- Ponla a fuego lento
- Licua y listo

