

Aguacate

- Puré de aguacate y plátano: Mezcla 1 aguacate maduro y 1 plátano maduro, triturando juntos hasta obtener una textura suave; añade leche materna, fórmula o agua para adaptar la consistencia.
- Papilla de aguacate, pera y kiwi: Tritura 1 aguacate, 1 pera y 1 kiwi maduros hasta hacer un puré, añadiendo agua si es necesario.
- Papilla de aguacate y arroz: Mezclar aguacate maduro triturado con arroz blanco cocido, adaptando la textura para el bebé.

Plátano

- Puré de plátano sencillo: Tritura medio plátano maduro con tenedor hasta obtener textura lisa o con grumos; puedes mezclarlo con leche materna, fórmula o yogur.
- Tortitas de plátano y avena: Mezcla 1 plátano maduro triturado, 1 huevo y 3 cucharadas de copos de avena; cocina pequeñas porciones en sartén hasta dorar.
- Papilla de plátano y aguacate: Mezcla ambos ingredientes y adapta con agua o leche para la textura ideal.

Manzana

- Compota de manzana: Pela, corta y cuece la manzana en agua; tritura hasta obtener la textura deseada, agregando agua de cocción si hace falta.
- Puré de manzana y zanahoria: Cuece la zanahoria en rodajas, añade la manzana y termina la cocción juntos; tritura hasta hacer un puré suave.
- Papilla de manzana y pera: Corta y cocina ambas frutas, luego tritura hasta obtener la textura más adecuada.

Pera

- Compota de pera: Pela y corta una pera en trozos, cocina con dos cucharadas de agua unos 10 minutos, tritura y sirve tibio.
- Papilla de pera y manzana: Cocina media pera y media manzana en agua caliente tres minutos, mezcla con cereales infantiles y un poco de aceite vegetal, tritura hasta textura suave.

Durazno

- Papilla de durazno: Pela y corta duraznos frescos, cocina en agua hirviendo hasta que estén blandos, licúa hasta hacer un puré suave; sirve tibio.
- Avena con durazno: Cocina avena con leche materna o agua, agrega durazno pelado y picado, cocina unos minutos más, deja enfriar y sirve.

Naranja

- Galletas de plátano y naranja: Mezcla plátano triturado, copos de avena y ralladura de naranja, forma galletitas y hornea 15 minutos a 180°C; deja enfriar antes de servir.
- Papilla de plátano con zumo de naranja: Tritura plátano maduro y añade jugo de naranja recién exprimido, mezcla hasta lograr la textura ideal.

Mandarina

- Papilla de manzana, uva y mandarina: Cuece trozos de manzana y uva con agua, agrega unas cucharadas de jugo de mandarina, tritura y sirve tibio.
- Papilla cremosa de mandarina: Tritura una mandarina pequeña con yogur infantil y dos cucharadas de multicereales, sirve la mezcla como papilla.

Kiwi

- Papilla de kiwi y plátano: Pela y trocea medio kiwi y medio plátano, tritura con leche materna o fórmula al gusto y sirve.
- Crema de arroz con kiwi: Cocina arroz en agua, mezcla con leche (materna, fórmula o vegetal) y añade kiwi maduro troceado, une todo en crema suave y sirve tibio.

Ciruela

- Puré de ciruelas: Cocina ciruelas frescas o hidratadas en agua 10 minutos, tritura hasta lograr puré suave, añade agua si es necesario para textura ligera.
- Papilla de ciruela y avena: Mezcla ciruela cocida y pelada con avena cocida, tritura todo muy bien y sirve como papilla para el bebé

Melón

- Compota de melón: Pela y corta el melón, tritura la pulpa hasta obtener una textura muy suave y sirve enseguida. Puedes agregar un poco de agua si es necesario para aligerar la textura.
- Polos de melón (para aliviar encías): Tritura el melón bien maduro hasta obtener papilla, añade unas gotas de limón si deseas, rellena moldes pequeños y congela 12 horas (ideal para el calor y dentición, bajo vigilancia).