

Pollo

- Puré de pollo y verduras: Cuece media pechuga de pollo con patata, zanahoria y calabacín (con piel si se desea), hasta que estén tiernos. Tritura todo junto y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Sirve tibio adaptando la textura para el bebé.
- Crema de pollo y tomate: Cocina pechuga de pollo, patata y tomate pelado y sin semillas. Tritura con caldo de pollo y añade un poco de aceite de oliva. Sirve templado como una crema suave para bebés a partir de 6 meses.

Ternera

- Puré de ternera con verduras: Cocina 40-50 g de ternera magra junto con zanahoria, patata y calabacín. Tritura hasta textura fina añadiendo agua de cocción para aligerar. Puedes añadir una cucharadita de aceite de oliva si el bebé ya tiene más de 6 meses.
- Jardinera de ternera: Cocina ternera con patata, zanahoria y judía verde, todo picado en trozos pequeños. Sirve en puré con un poco de aceite de oliva para enriquecer el sabor y aporte de grasas saludables.

Pescado blanco

- Puré de pescado blanco con verduras: Cocina pescado blanco sin espinas (merluza, lenguado, etc.) junto con patata, calabacín, zanahoria, puerro y tomate. Tritura todo junto, añade aceite de oliva y sirve templado. Introducir a partir de los 10 meses o según aconseje el pediatra.
- Papillas con pescado blanco: Varias combinaciones de pescado blanco con verduras cocidas y trituradas, como papa y zanahoria; calabaza y espinaca; chicharos y betabel. Son nutritivas y fáciles a partir de los 10 meses.

Huevo

- Huevos revueltos suaves: Bate un huevo con leche materna, fórmula o leche entera. Cocina en sartén antiadherente a fuego lento, removiendo suavemente hasta que esté cuajado pero esponjoso. Sirve tibio, ideal para bebés a partir de 6 meses que ya toleren huevo.

- Crema de puerros con yema de huevo: Cocina puerro y patata, tritura y añade la yema cocida de un huevo. Mezcla bien y sirve una crema nutritiva desde los 8-10 meses.

Lentejas

- Lentejas con verduras para bebés: Remoja lentejas la noche anterior. Cocina con cebolla, puerro, ajo, zanahoria, pimiento y tomates hasta que estén tiernas. Tritura añadiendo aceite de oliva y sirve a partir de 7 meses en textura de puré.
- Hamburguesas de lentejas BLW: Cocina lentejas, arroz y verduras. Tritura ligeramente y mezcla con harina de avena y perejil. Forma pequeñas hamburguesas y cocina en sartén con poco aceite. Ideal para bebés con alimentación complementaria avanzada.

Garbanzos

- Garbanzos con tomate: Cocina garbanzos con salsa de tomate casera hecha con tomate triturado y ajo. Deja cocer lentamente y sirve machacados para bebés menores de 12 meses, y con más textura para mayores.
- Hamburguesas de garbanzos BLW: Tritura garbanzos cocidos con ajo, cebolla y huevo para formar masa. Añade zanahoria rallada y harina de garbanzo. Forma hamburguesas y dora en sartén con aceite. Aptas para bebés que comen trozos.

Judías blancas

- Puré de judías blancas: Remoja y cocina judías blancas hasta que estén muy tiernas. Sofríe cebolla y ajo, tritura todo añadiendo caldo o agua hasta obtener un puré cremoso. Agrega una cucharadita de aceite de oliva al final para enriquecer.
- Alubias blancas con verduras: Cocina judías blancas con cebolla, puerro, pimiento, calabacín y zanahoria hasta tiernas. Tritura hasta obtener textura suave o machaca para bebés mayores.

Salmón

- Croquetas de salmón y brócoli: Mezcla salmón fresco picado, brócoli al vapor, patata cocida y papilla de cereales. Forma croquetas y cocina en freidora de aire o sartén hasta dorar.

- Hamburguesas de salmón BLW: Pica ajo, puerro, pimienta y salmón. Mezcla con limón, perejil y AOVE, forma hamburguesas y hornea 10-15 minutos hasta que estén bien hechas.

Merluza

- Puré de sémola con merluza: Cocina merluza y sémola en agua hirviendo, añade limón y aceite de oliva al triturar. Sirve templado.
- Merluza con verduras y NESTUM 5 cereales: Cocina merluza con cebolla, zanahoria y patata. Tritura con cereales infantiles y aceite vegetal hasta textura adecuada.

Pavo

- Puré de espinacas con pavo: Cocina espinacas y pavo con zanahoria y patata. Tritura hasta obtener puré suave y añade un poco de caldo para adaptar la textura.
- Puré de pollo y pavo con verduras: Mezcla carnes cocidas de pollo y pavo con verduras como calabacín y zanahoria. Tritura o machaca según la edad del bebé, añade aceite de oliva para enriquecer.