

Batata (Boniato, Camote)

- Puré de batata y leche: Pela y corta 200g de batata, cocina en agua hasta estar blanda, tritura con medio vaso de leche materna o de fórmula hasta lograr puré suave y añade un chorrito de aceite de oliva al final.
- Puré de batata y calabacín: Pela y trocea 2 batatas, 2 calabacines y 2 zanahorias, hierva todo en agua o caldo vegetal hasta estar tierno, tritura y agrega un poco de aceite de oliva. Puedes añadir un trocito de queso si el bebé ya lo tolera

Zanahoria

- Puré de zanahoria y arroz: Cocina 1 taza de zanahoria en cubos hasta ablandar, escurre y mezcla con ½ taza de arroz cocido y cereal infantil, tritura hasta obtener papilla homogénea.
- Papilla de manzana y zanahoria: Cocina las zanahorias peladas en rodajas 10-15 minutos, añade trozos de manzana y termina de cocer, tritura ambos ingredientes y sirve cuando esté tibio.

Calabaza Butternut

- Crema de calabaza: Corta 150g de calabaza en trozos, cuece en agua por 15 minutos, tritura y mezcla con leche materna, de fórmula o vegetal. Añade una cucharadita de aceite de oliva y deja templar antes de servir; adapta la textura según la edad del bebé.
- Puré de calabaza y zanahoria: Corta 50g de calabaza, ½ zanahoria y un trozo pequeño de patata. Cocina todos los ingredientes en agua, tritura bien y añade un hilo de aceite de oliva.

Ejotes (Judías verdes)

- Puré de ejotes: Cocina ejotes frescos limpios y cortados al vapor o hervidos hasta que estén tiernos. Tritura con un poco del agua de cocción hasta lograr una papilla suave. Puedes añadir aceite de oliva al final para enriquecer.

- Papilla de calabacita y ejote con albahaca: Licua papilla de calabacita con ejotes cocidos y hojas frescas de albahaca, añade un poco de agua para ajustar la textura. Sirve tibio y adapta para bebés a partir de 6 meses

Brócoli

- Puré de brócoli y patata: Cuece trozos de brócoli y patata hasta que estén tiernos, escurre y tritura con un poco de agua hasta obtener papilla suave. Añade una cucharadita de aceite de oliva antes de servir.
- Puré de brócoli con cereales, tomate y queso: Cocina brócoli al vapor, sofríe cebolla y tomate picados, luego tritura con queso tierno y cereales infantiles sin gluten. Añade leche materna o fórmula para ajustar textura y una cucharadita de aceite de oliva antes de servir.

Calabacín

- Puré de calabacín y patata: Lava, pela si es necesario y corta el calabacín y la patata en trozos. Cocina al vapor o en agua hasta que estén tiernos (unos 15 minutos). Tritura hasta obtener una textura suave y homogénea; añade un chorrito de aceite de oliva antes de servir.
- Palitos de calabacín BLW: Corta el calabacín en bastones que el bebé pueda agarrar, úntalos con aceite de oliva y cocínalos al horno o salteados hasta que estén blanditos, ideal para bebés que practican alimentación complementaria con trozos

Espinacas

- Papilla de espinacas con pavo: Cocina al vapor unas hojas de espinaca con zanahoria picada, tritura y mezcla con papilla de pavo con verduras y pasta (opcional). Añade un poco de zumo de naranja para darle frescura si el bebé ya tolera cítricos.
- Albóndigas de espinacas: Cuece y pica espinacas, mézclalas con queso fresco, huevo, pan rallado y parmesano. Forma pequeñas albóndigas y hornea 15 minutos a 180 °C, ideal para bebés que ya comen trozos.

Guisantes

- Crema de guisantes: Cuece guisantes con patata y un poco de puerro, pasa por pasapurés y añade aceite de oliva al final.
- Puré de guisantes con patata y pollo: Cocina guisantes, patata y pollo juntos hasta tiernos, tritura con el caldo y añade una cucharadita de aceite de oliva antes de servir.

Apio

- Crema de apio: Lava y trocea las hojas y tallos tiernos del apio. Cocina al vapor hasta que esté tierno. Tritura con leche materna, fórmula o agua mineral baja en minerales hasta obtener una crema ligera y homogénea. Sirve tibio y añade un poco de aceite de oliva si lo deseas.
- Sopa de apio y zanahoria: Cocina apio y zanahoria juntos en agua hasta que estén tiernos. Tritura ambas verduras con un poco del caldo de cocción hasta lograr la textura adecuada para bebé. Sirve templado.

Coliflor

- Puré de coliflor y calabacín: Lava y trocea coliflor, calabacín y puerro, cuece en agua hasta que estén tiernos. Tritura las verduras con un poco del agua de cocción o leche materna/fórmula hasta obtener un puré suave. Añade un chorrito de aceite de oliva y sirve tibio.
- Puré de coliflor y zanahoria con cereales: Cocina coliflor y zanahoria al vapor y tritura con papilla de cereales infantiles, una cucharada de queso fresco y aceite de oliva. Mezcla bien y sirve tibio, ideal para bebés de 12 a 24 meses (puede adaptarse para bebés más pequeños cuidando la textura).