6-8 MESES

PURE DE PAPA CON PESCADO

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de pescado desmenuzado.
- 1 papa mediana.
- 3 rodajas de zanahoria.
- 2 cucharadas de agua hervida.
- 1 cucharada de aceite vegetal.

PREPARACIÓN:

- 1. Sancochar la papa mediana y la zanahoria.
- 2. Aplaste con un tenedor la papa y la zanahoria sancochada.
- 3. Luego agrege el pescado desmenuzado sin espinas y el agua hervida.
- 4. Añada una cucharada de aceite o mantequilla y mezcle todo hasta formar un puré suave.

