9-11 MESES



INGREDIENTES:

I puñado de habas frescas sin cascara.

4 cucharadas de leche materna.

1 diente de ajo.

½ cucharadita de aceite vegetal.

½ taza de agua.

2 cucharadas de sangrecita.

1 cucharada de cebolla.

1 cucharada de tomate.

1/8 unidad pequeña de pimiento.

½ cucharadita de aceite vegetal.

1 cucharada de arroz graneado.

I pizca de sal yodada.

PREPARACIÓN:

- 1. Para preparar el puré, freír el ajo molido con el aceite vegetal, agregar las habas partidas por la mitad, la sal y la mitad de agua.
- 2. Cuando estén cocidas aplastar con ayuda de un tenedor hasta que tome una consistencia homogénea. Adicionar la leche y mezclar todo.
- 3. Para preparar la sangrecita, freir la cebolla y el tomate ambos picados en cuadritos con el aceite.
- 4. Agregar el pimiento licuado, la sangrecita picada en cuadraditos y el resto de agua. Dejar cocinar.
- 5. Servir el puré con la sangrecita al jugo acompañado de arroz.

