

LAS 185 MEJORES RECETAS, PURÉS, Y PAPILLAS PARA TU BEBÉ

*Recetas creativas,
fáciles de hacer y
económicas*

INCLUYE
Los 24 purés
para bebés
más populares
del 2016

INCLUYE
9 Recetas
VEGETARIANAS
para bebés y
niños a partir de
6 meses



Las 185 Mejores Recetas, Purés y Papillas Para Tu Bebé

Por Álvaro Asensio García

Licencia de uso

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido en todo o en parte sin el consentimiento del autor

¿Quién soy?

Antes que nada, quiero darte las gracias por comprar este libro *“Las 185 Mejores Recetas, Purés, y Papi-llas Para Tu Bebé”* que espero te sean de mucha utilidad y disfrutes muchísimo preparando estas riquísimas recetas para tu bebé.

Soy un profesional ligado a la sanidad, un apasionado de la cocina, esposo y padre de dos bebés (de 20 meses y 24). Es por ello que disfruto mucho seleccionando y cocinando deliciosas recetas saludables y variadas como éstas para la alimentación de mis hijos.

A lo largo de estos meses he vivido y aprendido mucho a través de mis hijos y me gustaría compartirlo contigo. He conseguido recopilar buenísimas ideas para la alimentación de nuestro bebé desde la óptica de lo que somos: padres que nos preocupamos constantemente por la alimentación y la salud de nuestros hijos.

Me encantaría que cuando terminaras de leer este libro, pienses que ya tienes un repertorio amplio de riquísimas comiditas para tu bebé, muy nutritivas y energéticas.

Bienvenid@ a esta apasionante experiencia que espero sea de mucha utilidad para ti.. Y te doy las gracias de corazón por permitirme compartirlo contigo.

Ahora, si quieres más, te invito a leer gratuitamente (por un tiempo limitado) *“Los 24 purés para bebés más populares del 2016”* y *“9 Recetas VEGETARIANAS para bebés a partir de 6 meses”*, (el precio normal de 4.99).

¿Qué vas a encontrar en este libro?

Aquí tienes un libro de referencia, que te va a dar un abanico de posibilidades para que no te quedes sin saber qué darle a tu bebé, o bien para salir de la monotonía de todos los días. He reunido mucha variedad de menús y creatividad **seleccionando las mejores recetas de papillas, purés y menús** para la alimentación del bebé y del niño. También hay un **apartado muy novedoso de "Caprichos Para Niños Pequeños"** con menús muy creativos y saludables que te encantarán.

En definitiva, aquí tienes un **recopilatorio de deliciosas recetas de papillas, purés y menús para bebés de diferentes edades**, para que puedas ir variándole la dieta, por supuesto adaptando cada una a su edad y a las recomendaciones sobre introducción de alimentos.

Aviso: Las recetas aquí presentes no sustituyen su visita al pediatra. Es importante consultar con su pediatra ante cualquier problema o duda que tengas de la alimentación de tu bebé.

TABLA DE CONTENIDOS

Las 185 Mejores Recetas, Purés, y Papillas Para Tu Bebé

1. LOS PRIMEROS SABORES DEL BEBÉ. DE LOS 6 A LOS 7 MESES
2. LOS SIGUIENTES PASOS. DE LOS 7 A LOS 9 MESES
3. PARA LOS MÁS AVENTUREROS. DE LOS 9 A LOS 12 MESES
4. CAPRICHOS PARA NIÑOS PEQUEÑOS. DE LOS 12 A LOS 24 MESES
5. ENERGÍA PARA EL CRECIMIENTO. DE LOS 24 MESES EN ADELANTE

Bonus EXTRA:

*Los 24 Purés Para Bebés Más Populares Del 2016

*9 Recetas VEGETARIANAS Para Bebés A Partir De 6 Meses

Las 185 Recetas Exclusivas Para Tu Bebé

Etapa 2: Los primeros sabores del bebé. De los 6 a los 7 meses. (22)

Puré de espinaca y patata

Puré de calabacín patata

Puré de zanahoria y patata

Puré de zanahoria y chirivía

Puré de pera y batata

Puré rápido de plátano y melocotón

Puré de patata y aguacate

Puré de berenjena

Puré de pepino y hierbas

Puré de zanahoria y manzana

Puré de zanahoria y albaricoque

Puré de raíces vegetales

Puré para bebés de melón y mango

Puré de zanahoria y mango

Puré de nabo y batata

Puré de batata, espinaca y judías verdes

Puré de pescado blanco y salsa

Puré de plátano y aguacate

Puré de mango y arándanos

Puré espeso de batata y melón

Puré cremoso de calabaza

Puré de coliflor y patata

Etapa 3: Los siguientes pasos. De los 7 a los 9 meses. (43)

Puré de restos de pavo y patata

Puré de calabaza, patata y zanahoria

Pescado para cenar

Verduras con crema

Hígado para cenar

Arroz limpio y sabroso

Sencillo plato de pollo y plátano

Salteado de manzana y arándanos

Puré de bacalao y arroz

Risotto con queso y calabacín

Cordero con cebada perlada

Pisto para bebés

Pollo al albaricoque

Estofado para bebés

Sopa de remolacha para bebés

Cazuela de pollo sabroso

Queso con coliflor

Copos de avena para bebés

Puré de zanahorias, coliflor, espinaca y queso

Tarta de carne afrutada

Dip de atún

Puré de pollo y pera

Potaje de queso y verduras

Ensalada de patata y aguacate

Puré de lenteja roja

Puré espeso de pollo y calabaza
Puré espeso de calabaza y pera
Cuscús de manzana
Sopa de manzana y batata
Pasta de calabaza
Puré espeso de batata y patata
Pasta de calabacín
Tomates y patata con orégano
Pollo con maíz y pera
Estofado de ternera con puré de zanahorias
Risotto de plátano
Compota de ciruela y cerezas
Estofado de pollo asado y verduras
Ensalada de frutas de invierno
Puré "Popeye"
Sopa de verduras de raíz y guisantes
Puré de batata y manzana

Etapa 4: Para los más aventureros. De los 9 a los 12 meses (40)

Puré de carne de vacuno y verduras
Pasta con salsa de tomate y queso
Hamburguesas de pavo y albaricoques
Pasta con soja, calabacín y tomate
Puré con guisantes y menta
Un sencillo minestrone
Paté de calabacín
Risotto de maíz

Sabroso cuscús de pollo
Albóndigas de carne en salsa para niños
Muesli Bircher
Pasta con yogur y requesón
Sopa de espárragos
Pasta con calabacín
Purple vitamin purée
Dhal de lentejas y zanahorias
Arroz con pollo, espinaca y pimiento rojo
Sopa de pollo y pasta
Macarrones con queso
Helado de piña
Dip de berenjena
Dip de aguacate
Sopa de tomate
Smoothie de yogur
Estofado de calabaza
Hummus de remolacha y judías cannellini
Sopa de bacon y chirivía
Sopa de champiñones cremosa sin lácteos
Sopa de pescado con maíz
Cerdo y verduras
Patata horneada rellena
Sopa de calabacín
Patata con queso al horno
Tortitas de patata
Ñoquis de patata
Caldo de calabaza y pimiento rojo

Madalenas de calabaza

Tortitas muy vegetarianas

Tarta de ruibarbo

Espinacas y queso al horno

Etapa 5: caprichos para niños pequeños. De los 13 a los 23 meses (59)

Sándwich de huevo y mayonesa

Nuggets de pavo

Fideos con queso fresco

Sopa de patata y puerro

Tiras de queso halloumi gratinadas

Penne con habas

Una pequeña lasaña

Rollos de salchicha de cerdo y manzana

Tartaletas de judías negras con un dip de salsa

Pasta con boloñesa y verduras escondidas

Mini hamburguesas de verduras

Croquetas de pescado blanco

Kebabs de pavo

Patatas con carne al horno

Mini tartaletas de queso con fresa (¡sólo para caprichos especiales!)

Frittata

Calabacines rellenos de cordero

Halloumi gratinado con un dip de salsa de tomate

Pizza con pan de pita y cara sonriente

Rissoles de pavo y batata

Dip de queso y albahaca

Risotto de carne de vacuno y calabaza

Albóndigas en salsa china

Guacamole

Arroz con albaricoque
Uvas y calabaza cocidas
Dip de fruta y requesón
Dip de aguacate y requesón
Pescado blanco licuado
Dip de lentejas trituradas
Dip de pollo y coco al curry suave
Repollo con manzanas
Yogur de frutas bebible
Dip de espárragos y queso
Smoothie de plátano y zanahoria
Carne de vacuno con judías pintas
Calabacín grande relleno
Rollitos de pollo chinos
Hamburguesa de queso y espinaca
Piruleta helada de kiwi
Calabaza al horno con un sabroso relleno
Tortitas de arándanos y queso fresco al estilo americano
Smoothies de fresa
Patas de pollo a la barbacoa
Sofrito y carne de vacuno picada
Lasaña con verduras escondidas
Helado de espaguetis
Tomates rellenos
Cazuela rica en hierro
Sándwich con paté de frutas
Dip de tofú y estragón
Dip de tofú y verduras

Dip de cogollos de brócoli y hierbas

Guacamole de brócoli

Dip de yogur con zanahoria y pepino

Dip de zanahoria y naranja ligeramente picante

Smoothie de melón

Puré espeso de pollo y melocotón

Etapa 6: Energía para el crecimiento. De los 24 meses en adelante.(21)

Mini falafels de queso

Flan de chocolate y tofu

Sándwiches tostados de huevo, queso y tomate

Piruletas heladas de grosella negra

Barras de nueces

Galletas de mermelada de fresa

Crujiente de verduras con cebada perlada

Helado de plátano y caramelo (¡sólo para ocasiones especiales!)

Tacos de carne

Rollos de salchicha de pavo

Hummus de guisantes y judías

Tortitas de jengibre

Smoothie de plátano, manzana y avena

Zumo de grosella roja y frambuesa

Pesto

Pan de carne para bebés

Piruletas heladas de frutas cremosas

Batido de mango

Puré de fruta seca

Puré espeso de calabaza y fruta

Smoothie de frutas

Etapa 2: los primeros sabores del bebé De los 6 a los 7 meses

Puré de espinaca y patata

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 40g de puerros, cortados en trozos y picados con tu picador
- 1 patata (275g aprox.), pelada y cortada en cuadraditos
- 175ml de agua
- 60g de espinaca fresca, lavada y con los tallos quitados

Elaboración:

Fríe el puerro en aceite vegetal hasta que se ablande.

Mientras cocinas el puerro, corta las patatas en trozos y añádelas al puerro ya blando.

Vierte el agua, haz que hierva, cubre la cacerola y deja que todo hierva a fuego lento durante 6min.

Añade la espinaca y deja que se cocine durante 3min.

Deja que la mezcla se enfríe y después lícuala utilizando la batidora directamente en la cacerola.

Puré de calabacín y patata