



# PRIMEROS SABORES

Recetas para bebés + 6 meses

Lic. Fabiana Danon - Lic. Natalia Morassi

# Índice



**Introducción** **3**

**Ahora sí... ¡a cocinar!** **6**

**Recetas dulces** **7**

- Pasta de dátiles
- Budín de manzana y avena
- Donas de boniato
- Muffins integrales de calabaza
- Muffins de banana
- Porridge de avena
- Panqueques de manzana y banana

**Recetas "saladas"** **15**

- Fainá de zanahoria
- Fainá de choclo
- Bastones de zucchini
- Bombitas de papa y brócoli
- Tortilla de arroz y espinaca
- Pancitos de calabaza

**Untables** **22**

- Hummus de lentejas
- Hummus de arvejas
- Untable de semillas de zapallo





## ¡Hola! Somos Nati y Fabi, licenciadas en Nutrición

Nos conocimos en 2007 cuando comenzamos a estudiar y nos hicimos muy amigas. Siempre quisimos emprender y dedicarnos a lo que nos gusta. Es por eso que en 2019 creamos Nutrieduca. Al mismo tiempo nos fuimos especializando cada vez más en nutrición materno infantil, el área que más nos apasiona.

Ya hace casi tres años que nos dedicamos a asesorar a mujeres embarazadas en su alimentación y a padres sobre la alimentación de sus peques.

También creamos cursos, que al principio eran presenciales, pero que ahora son virtuales y grabados. Esto nos permite llegar a muchas familias que no pueden participar de forma presencial y, además, se pueden ver en la tranquilidad del hogar.

La cocina es otra área que nos encanta. Amamos el olor a comida casera y cocinar en familia. Desde chicas, en nuestras casas, siempre se cocinó casero y es ese olor y esas experiencias que quedan grabadas las que facilitan crear hábitos que perduran toda la vida.

Este e-book lo diseñamos con el fin de compartirles algunas ideas de recetas con ingredientes naturales para los más pequeños de la casa. ¡Pero gustan a toda la familia!



## ¿Cuándo puede empezar mi bebé a comer?

Alrededor de los seis meses los bebés están preparados para comenzar con la alimentación complementaria. Esto quiere decir que pueden consumir alimentos sólidos y líquidos diferentes a la leche materna y de fórmula.

Es sumamente importante entender que complementaria quiere decir que la alimentación no va a sustituir a la lactancia, sino que la va a complementar.



## ¿Por qué a los seis meses y no antes?

Para comenzar, los bebés tienen que cumplir con determinados hitos del desarrollo que les van a permitir alimentarse de forma segura. Antes de esa edad, en general, no están preparados a nivel inmunológico, renal ni gástrico.

Adelantar o retrasar este proceso puede tener consecuencias a largo y corto plazo. La alimentación complementaria es un momento de mucho disfrute y emoción para el bebé y toda la familia.

Es por eso que siempre recomendamos estar bien informados antes de empezar para estar seguros y tranquilos de que lo estamos haciendo bien.



## ¿Papilla o Baby Led Weaning?

También tenemos que decidir si la alimentación la haremos en base a papillas o baby led weaning (BLW). ¿Y qué será mejor para mi bebé?

Nosotras consideramos que hacer BLW es la mejor opción. De esta forma los bebés participan activamente de su alimentación respetando sus signos de hambre y saciedad. Los adultos somos responsables de los alimentos que les brindamos (calidad, forma y textura) y ellos son los que deciden qué y cuánto comer.

Es realmente maravilloso verlos cómo disfrutan comiendo de esta forma. Este método, además, tiene muchos otros beneficios que influyen en el crecimiento y desarrollo de los bebés. Y permite a la familia compartir la mesa y comer todos a la vez.



## ¿Esto quiere decir que hacer papilla está mal?

¡Claro que no! Es cada familia la que, informada, decide de qué forma quiere alimentar a su bebé, siempre teniendo en cuenta lo que les brinda mayor seguridad y tranquilidad.

Nuestro rol es acompañar en ese proceso, guiándolos hacia una alimentación saludable y segura para sus peques, respetando las decisiones de cada familia.

Esperamos que disfruten de las recetas, al igual que nosotras lo hicimos al elaborarlas.





Ahora sí...

¡a cocinar!



# Recetas dulces





# Pasta de dátiles



## Ingredientes

- 10-13 unidades de dátiles no azucarados sin carozo(\*)
- 3/4 taza de agua caliente

## Procedimiento

- Hidratar en agua caliente los dátiles por 30 minutos y luego licuar o procesar. Puede que necesiten usar agua de la hidratación.
- Se puede utilizar para endulzar preparaciones de repostería.

Nota: (\*) Recomendamos los dátiles medjoul.

### EQUIVALENCIA

3/4 tazas de pasta de dátiles = 1 taza de azúcar

### ACLARACIÓN

Los bebés no conocen el sabor dulce como los adultos, menos dulzor es mejor. Probá para encontrar el dulzor adecuado.





# Budín de manzana y avena



## Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de avena
- 2 ctas. de polvo de hornear
- 1/2 taza de pasas de uva
- 1/2 taza de aceite
- 2 huevos
- 2 ctas de vainilla
- 4 manzanas chicas o 2 medianas

## Procedimiento

- Cernir la harina con el polvo de hornear y agregar la avena. En un bowl hidratar las pasas en agua hirviendo por 5-10 min. Sacar las pasas y mixear con un poco del agua de la hidratación hasta lograr una pasta.
- En otro bowl, mezclar el aceite, la vainilla y los huevos. Agregar la pasta de pasas de uva y la manzanas ralladas. Incorporar los ingredientes secos a los húmedos y mezclar.
- Colocar en una budinera aceitada y llevar a horno moderado y precalentado por 40-50 minutos o hasta pinchar y que el palito salga seco.





# Donas de boniato



## Ingredientes

- 3/4 taza de puré de boniato (2 unid. chicas)
- 1 taza de harina de avena
- 2 huevos
- 4 cdas. de leche (puede ser materna, fórmula, vegetal o de vaca\*)
- Canela (opcional, nosotras no usamos)
- 2 ctas. de esencia de vainilla
- 1/4 taza de pasta de dátiles medjoul (4 unidades aprox)
- 2 ctas. de polvo de hornear
- 1/4 taza de aceite neutro

## Procedimiento

- Para el puré de boniato cocinar el boniato al horno o micro, para evitar que quede con agua. Colocar en una licuadora: puré, huevos, pasta de dátiles, vainilla, leche y aceite. Licuar hasta unificar bien. En un bowl aparte colocar la harina y el polvo de hornear. Pasar a un bowl y agregar lo seco hasta unir. No sobremezclar. Untar los moldes de donas (pueden ser de muffins también) con un poco de aceite y agregar la mezcla (queda bastante espesa, se puede poner con cuchara o con manga).
- Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 20 minutos o hasta que al pincharlo salga apenas húmedo.
- Rinde 10 unid. aprox.

Nota: \*Leche de vaca se puede usar en mayores de 9-10 meses.

Leche vegetal siempre que sea sin agregado de azúcar ni edulcorante. Podría usarse agua en su lugar.





# Muffins integrales de calabaza



## Ingredientes

- 1/2 taza de puré de calabaza (ideal al horno o micro)
- 1/2 taza de aceite neutro
- 1 y 1/2 cda. de vainilla
- 1/2 cta. de jengibre en polvo
- 1/4 cta. de canela (podes ponerle más, es a gusto)
- 1/2 taza de pasta de dátiles (6 dátiles medjoul aprox. Si te gusta más dulce puedes agregar más cantidad)
- 4 huevos
- 1 y 1/2 taza de harina integral
- 2 ctas. de polvo de hornear
- 25 g de almendras o nueces (opcional)

## Procedimiento

- Primero mezclar la calabaza con: aceite, vainilla, jengibre, canela y pasta de dátiles (acá podés probar y evaluar si necesita más dulzor. Depende mucho de la calabaza)
- Agregar los huevos y batir bien. Agregar la harina y el polvo de hornear hasta unir (no sobrebatir). Por último, picar las almendras bien chiquitas y colocar en la mezcla. Nosotras dejamos un poquito para decorar.
- Colocar la mezcla en los moldes de muffins y llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos o hasta que salga seco al pinchar.
- Rinde 12 unid.





# Muffins de banana



## Ingredientes

- 1 y 3/4 taza de harina
- 1/3 taza de pasta de dátiles o 1/2 taza de azúcar mascabo (>2 años)
- 2 ctas. de polvo de hornear
- 1/4 cta. de bicarbonato de sodio
- 1/4 cta. de canela
- 3 bananas maduras
- 1/3 taza + 1 cda. de aceite neutro
- 1/4 taza de leche (puede ser materna, de fórmula o vegetal\*)
- 1 huevo
- 1 cta. de vainilla

## Procedimiento

- En un bowl, mezclar: harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y canela. Reservar.
- En otro recipiente, pisar las bananas, agregar la pasta de dátiles o azúcar y revolver hasta mezclar. Agregar: aceite, leche, huevo, vainilla y mezclar hasta unir.
- Agregar la mezcla de harina a los ingredientes húmedos y revolver hasta que se incorpore.
- Verter la preparación en moldes de muffins y llevar a horno precalentado a 180 °C. Hornear durante 17-20 minutos. Dejar enfriar.
- Rinde 12 unid.





# Porridge de avena



## Ingredientes

- 1 manzana o pera cortada en cubitos chicos o rallada gruesa
- 4 cdas. de avena arrollada
- 3 cdas. de coco rallado (opcional)
- 20 pasa de uva (cortaditas)
- 1/2 taza de agua (puede ser más)
- Canela (opcional)

## Procedimiento

- Colocar la avena en una olla con el agua.
- Agregar la fruta, las pasas y el coco y llevar a fuego suave. Revolver de a ratos para que no se pegue.
- Retirar una vez que la fruta este cocida. La avena suele cocinarse antes que la manzana.
- Servir frío o tibio, espolvoreado con canela.
- Rinde bastante, dejar refrigerado máximo 3-4 días.

Nota: Se puede usar agua o leche materna o vaca (mayores de 1 año). La fruta puede ser pera, duraznos, ciruelas, o banana, y también se le puede agregar trocitos de fruta fresca madura arriba.





# Panqueques de manzana y banana



## Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 manzana
- 1 huevo
- 3 cdas. de harina (puede ser también integral o harina de avena)
- 1 cta. de esencia de vainilla
- Canela (opcional)

## Procedimiento

- Pisar la banana, pelar y rallar la manzana.
- Mezclar las frutas, agregar el huevo y la vainilla.
- Incorporar la harina y la canela. Mezclar bien todos los ingredientes.
- En una sartén antiadherente colocar una cucharada de la mezcla para formar el panqueque. Cocinar de los dos lados.
- Rinde 8 unid.

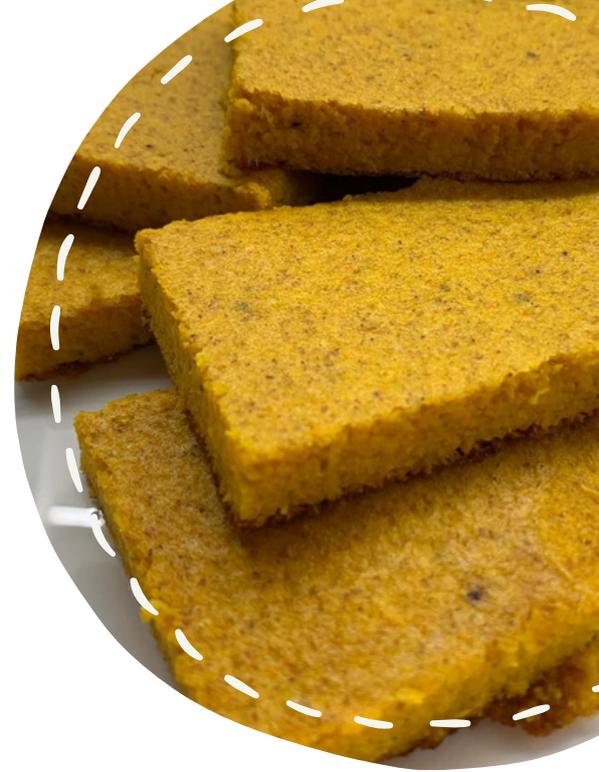


# Recetas "saladas"





# Fainá de zanahoria



## Ingredientes

- 500 g de zanahoria
- 1/2 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 3 huevos
- 1 y 1/3 taza de leche \*
- 3 cdas. de aceite
- 1 taza de harina integral (molienda fina)
- 1 cta de polvo de hornear
- 1 cta de orégano

## Procedimiento

- Pelar y cortar en trozos la zanahoria y la cebolla.
- Colocar en la licuadora zanahoria, cebolla, ajo, huevos, leche y aceite y licuar. Luego agregar el orégano, la harina integral y el polvo de hornear.
- Precalentar el horno en 200 °C. Colocar en fuente aceitada y llevar a horno por aprox. 20 minutos.

Nota: \*Leche de vaca se puede usar en mayores de 9-10 meses. Podría usarse agua en su lugar.





# Fainá de choclo

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de choclo
- 1/2 taza harina
- 2 ctas de polvo de hornear
- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de leche \*
- Condimentos a gusto
- 3 cda. queso rallado sin sal \*\* (opcional)

## Procedimiento

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar bien.
- Hornear en una asadera previamente aceitada y calentada en el horno. Cocinar en horno caliente por 30 minutos.

Nota: \*Leche de vaca se puede usar en mayores de 9-10 meses. Podría usarse agua en su lugar.

\*\* Queso rallado sin sal en mayores de 9-10 meses.





# Bastones de zucchini



## Ingredientes

- 2 zucchinis
- 1 taza de harina
- 2 tazas de panko o pan rallado (o mezcla de ambos)
- 2 huevos

## Procedimiento

- Cortar los zucchinis en bastones
- Batir los huevos en un recipiente. En un segundo recipiente colocar la harina y en un tercero el panko o pan rallado.
- Pasar los bastones por la harina, luego por el huevo y por último por el panko o pan rallado.
- Llevar al horno a temperatura moderada por aprox. 15 minutos.

Nota: Se puede agregar un cubito de queso magro sin sal en el centro (>9 meses). Pueden consumirse sin pasar por pan rallado y sin llevar al horno debido a que los ingredientes ya están cocidos.





# Bombitas de papa y brócoli



## Ingredientes

- 1 papa grande
- 4 "arbolitos" de brócoli
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 taza de pan rallado

## Procedimiento

- Hervir la papa, pelarla (\*) y pisarla.
- Cocinar el brócoli al vapor y picar.
- En un recipiente, mezclar bien el puré de papas junto con el brócoli y agregar el aceite de oliva.
- Hacer bolitas con las manos y pasarlas por el pan rallado.
- Llevar al horno hasta que se doren un poquito.
- Rinde 8 croquetitas de 4 cm aprox.

Nota: (\*) Al hervir con la cáscara la papa absorbe menos agua y queda más sabrosa, podría también hacerse pelada y cortada al vapor.

Se puede agregar un cubito de queso magro sin sal en el centro (>9 meses).

Pueden consumirse sin pasar por pan rallado y sin llevar al horno debido a que los ingredientes ya están cocidos.





# Tortillita de arroz y espinaca



## Ingredientes

- Media taza de arroz cocido
- 1/2 cebolla chica picada
- Espinaca (usamos 2 bolitas congeladas)
- 2 huevos
- Opcional: nuez moscada y ajo en polvo.

## Procedimiento

- Dejar el arroz en remojo en agua por 4 h aprox. (\*), desechar el agua y cocinar el arroz en abundante agua.
- Saltear la cebolla y agregar la espinaca.
- Sacar del fuego y en un bowl mezclar el arroz con los huevos, la cebolla y la espinaca.
- Condimentar y cocinar en sartén de ambos lados.
- Puede cortarse en bastones o en trozos más pequeños si tu bebé ya hace pinza con sus manos.

Nota: (\*) Se recomienda remojar y cocinar de esta manera para eliminar la mayor cantidad de arsénico posible. Recomendado en niños menores de 6 años.





# Pancitos de calabaza



## Ingredientes

- 250 g de harina de trigo integral
- 100 g de calabaza(\*)
- 100 ml de agua templada
- 1/2 cta. de levadura seca
- 1 cda. de aceite de oliva

## Procedimiento

- Cocinar la calabaza al horno o al vapor, sin sal, aplastar con un tenedor.
- Añadir el aceite y el agua. Mezclar bien.
- Añadir poco a poco la harina con la levadura e ir mezclando y amasando bien.
- Dejar reposar 30-40 minutos a temperatura ambiente hasta que la masa doble su tamaño.
- Armar pancitos de 45 g. Poner en horno 40-45 minutos a 180°C.
- Rinde unas 10 unid.

Notas: (\*) Puede hacerse con cualquier puré (boniato, zapallo, papa...).



# Recetas de untables





# Hummus de lentejas

## Ingredientes

- 300 g de lentejas cocidas
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de tahini sin sal (pasta de sésamo)
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cta de comino
- 1 cta de pimentón dulce
- Agua de cocción c/n (hasta llegar a consistencia)

## Procedimiento

- Mixear o licuar todos los ingredientes.
- Puede ser necesario agregar agua para lograr que quede bien cremoso, agregar de a poco e ir probando.





# Hummus de arvejas



## Ingredientes

- 200 g de arvejas (\*)
- 2 cdas. de tahini (pasta de sésamo)
- 1/2 cta. de comino
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 limón
- Agua, si es necesaria

## Procedimiento

- Mixear o licuar todos los ingredientes.
- Puede ser necesario agregar agua para lograr que quede bien cremoso, agregar de a poco e ir probando.

Nota: (\*) Idealmente congeladas una vez descongeladas, en su defecto, las de lata sin sal.





# Untable de semillas de zapallo



## Ingredientes

- 100 g de semillas de zapallo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de jugo de limón
- Agua c/n

## Procedimiento

- Lo primero que hay que hacer es activar las semillas, y para eso hay que dejarlas en remojo por 8 h en la heladera.
- Una vez activadas, colocar todo en el vaso del mixer y mixear.





“

"...la responsabilidad de los padres se limita a ofrecer una variedad de alimentos sanos. La responsabilidad de elegir entre esa variedad y decidir la cantidad que ingiere de cada uno no corresponde a los padres, sino al hijo".

*Dr. Carlos González*



**@nutrieducauy**  
**www.nutrieducauy contacto@nutrieducauy**