

Puré de 3 frutas



Ingredientes para 1 persona

- 1 manzana.
- 2 cucharadas de Nutribén de galleta María.
- 1 pera.
- 60 mililitros de jugo de naranja.

Preparación

- 1) Pelar la fruta y partirla en trozos.
- 2) Añadir el jugo de media naranja sin pulpa y 2 cucharadas de Nutribén galleta María.
- 3) Triturar hasta que quede una masa fina y homogénea.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 275,46 Kcal.; Proteínas: 3,10 g; Hidratos de carbono: 62,21 g; Grasas: 1,17 g;

Comentario nutricional

Se puede usar este puré como base de otros purés de frutas, se puede añadir también melón o plátano.

Las primeras frutas a introducir son la papaya, mango, melón, plátano, piña o mango.

Comentario gastronómico

Con el jugo de media naranja es suficiente para este puré, ya que si añadimos más le damos un sabor mucho más ácido que puede crear rechazo en el bebé. La naranja se introduce a partir de los 9 meses.

También se puede añadir Nutribén Frutos Secos o Nutribén efecto Bífidos a este puré.