

## Puré de arroz con verduras



### Ingredientes para 1 persona

- 1 zapallo.
- 1 zanahoria.
- 1 vaso de caldo vegetal.
- 3 cucharas de Nutribén Crema de Arroz

### Preparación

- 1) Hervir en una cacerola la zanahoria y el zapallo hasta que queden tiernos.
- 2) Retirar las verduras y escurrir. Añadirle un vaso de caldo. Si se quiere puede ser el caldo de esas verduras.
- 3) Se incorpora Nutribén Crema de arroz.
- 4) Triturarlo todo hasta conseguir un puré fino y sin grumos.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 145,11 Kcal.; Proteínas: 6,36 g; Hidratos de carbono: 18,76 g; Grasas: 4,65 g;

### Comentario nutricional

Es ideal en caso de alergias alimentarias y también para dietas vegetarianas estrictas.

Es una mezcla de las verduras que el bebé empieza a ingerir en esta 2ª etapa. Esta misma combinación se puede usar como base para ir introduciendo nuevos vegetales e incluso como base para introducir posteriormente la carne o el pescado.

### Comentario gastronómico

Este mismo puré se puede elaborar con zapallo y cebolla. Para ello, la cebolla se puede dorar un poco en la sartén y se añade a los zapallos cocidos.

También se pueden cocer el zapallo y la zanahoria en el microondas, poniéndolo en un recipiente sin agua y tapado para cocerlo al vapor.