

Puré de frutas y canela



Ingredientes para 1 persona

- 1 pera.
- 1 manzana.
- 1 pizca de canela.
- 1 cucharada de Nutribén 8 Cereales y Miel 4 frutas.
- 2 cucharas medidoras de Nutribén Continuación.

Preparación

- 1) Pelar y trocear la pera y la manzana.
- 2) Añadir Nutribén Continuación y la cuchara de Nutribén 8 Cereales y Miel 4 frutas.
- 3) Triturarlo todo y servir, poniendo un poco de canela molida por encima.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 252,33 Kcal.; Proteínas: 3,60 g; Hidratos de carbono: 51,65 g;
Grasas: 3,29 g;

Comentario nutricional

Este puré es un plato completo ya que lleva fruta, cereales y lácteo. Ideal como merienda para los bebés en la tercera etapa.

A partir de los 7 meses se empieza a introducir los cereales con gluten. Al principio se recomienda sustituir una cucharada sólo sin gluten por una con gluten, y así progresivamente. Como cereal sin gluten se puede usar Nutribén papilla de inicio a la fruta.

Se usará Nutribén continuación hasta los 12 meses y a partir de los 12 meses se usará Nutribén Crecimiento.

La cuchara medidora de Nutribén Continuación viene incluida en el envase.

Comentario gastronómico

La fruta se puede hacer hervida con una rama de canela o cocinarla al vapor o al microondas, sabiendo que al cocer las frutas, éstas pierden valor nutricional.

La canela le da un ligero sabor dulce al puré, sin tener que utilizar el azúcar que no se introducirá hasta el año.