

Puré de pescado, zanahorias y albahaca



Ingredientes para 1 persona

- 1 zanahoria.
- 1 taza de caldo de pescado.
- 1 pizca de albahaca picada.
- 1 cucharadita de aceite.
- 5 cucharadas de Nutribén Cereales sin gluten.
- 1 cuchara medidora de Nutribén Continuación.
- 40 gramos de pescado blanco.

Preparación

- 1) Pelar y cortar a trocitos la zanahorias. Hervir las zanahorias con abundante agua hasta que estén tiernas, alrededor de unos 10 minutos. Saca las zanahorias, escurrir y reservar a parte un poco de caldo.
- 2) Dorar el pescado con una pizca de aceite en la sartén.
- 3) Mezclar las zanahorias, el pescado, el caldo, Nutribén Continuación y Nutribén Cereales sin gluten.
- 4) Batirlo todo añadiendo un poco de albahaca fresca.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 406,48 Kcal.; Proteínas: 14,16 g; Hidratos de carbono: 70,14 g; Grasas: 7,70 g;

Comentario nutricional.

La cantidad de pescado que se debe añadir debe ser de 30 a 40g. Es pescado blanco tipo corvina, merluza, lenguado... El pescado azul se incorporará a partir de los 12 o 15 meses.

Se usa Nutribén Continuación hasta los 12 meses y a partir de esta edad se usará Nutribén Crecimiento.

Comentario gastronómico

Si se añade la albahaca fresca el sabor es más fresco y más apetecible que la seca. Se añade al final y se tritura para que no queden trozos demasiado grandes.

Es mejor no cocer el pescado, porque que queda más seco y menos sabroso. Por eso se debe hacer un poco en la sartén o en el microondas durante 30 segundos.

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