Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS

Purés de ternera y merluza para bebé

2 raciones · 818 kcal

Ingredientes

PURÉ DE TERNERA Y VERDURAS

- 3 trocitos de ternera
- 1 zanahoria
- 1 trozo de calabaza
- 30 gramos de pasta de lentejas

PURÉ DE MERLUZA Y PATATA

- 1 lomo de merluza
- 1 patata
- 30 gramos de guisantes

POR RACIÓN

Proteínas	90 g
Grasas	21 g
Hidratos	77 g
Fibra	8,5 g

Elaboración

PURÉ DE TERNERA Y VERDURAS

1. Cocer primero la ternera
2. Cuando pasen 10 minutos, añadir la calabaza y la zanahoria
3. A los 10 minutos, añadir la pasta de lentejas

PURÉ DE MERLUZA Y PATATA

4. Añadir primero la patata
5. A los 12 minutos, añadir la merluza y los guisantes
6. Cocinar otros 10 minutos más

RECOMENDACIONES

Ir añadiendo el agua de cocción poco a poco al puré mientras se tritura, y no de golpe, para lograr una buena textura. Para cocer las verduras o al vapor se usa un vaso de agua (unos 250 ml).

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta