Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS

Purés de merluza y de pollo para bebé

3 raciones 399 kcal

Ingredientes

PURÉ DE MERLUZA

- 1/2 calabacín
- 1 patata
- 1 lomo de merluza
- 3 arbolitos de coliflor
- Un vaso de agua
- Una cucharadita de aceite de oliva

PURÉ DE POLLO

- 1 pieza de contramuslo de pollo deshuesado
- 1 zanahoria
- 1/2 boniato
- 1 puñado de judías verdes
- Un vaso de agua
- Una cucharadita de aceite de oliva

Elaboración

PURÉ DE MERLUZA

1. En una olla añadir un vaso de agua y, cuando rompa a hervir, poner las patatas troceadas en daditos y tapar
2. Bajar el fuego a fuego medio aproximadamente
3. Cuando hayan pasado unos 10 minutos, añadir el calabacín troceado en daditos
4. La coliflor ya estaba hervida el día anterior; si no la tienes, echarla a la vez que el calabacín
5. En otros 10 minutos estaría listo y solo quedaría triturarlo
6. No añadir todo el agua de cocción, porque el calabacín suelta mucha agua
7. Al terminar, añadir una gotita de aceite de oliva

PURÉ DE POLLO

8. En una olla añadir el vaso de agua y poner primero los contramuslos de pollo deshuesados y troceados
9. Cuando hayan pasado 10 minutos, añadir el boniato, la zanahoria y las judías verdes
10. Dejar que se haga 15 minutos más a fuego medio

11 Triturar todo en el vaso batidor

12 Ajustar la textura con el agua de cocción si hace falta

RECOMENDACIONES

Es importante que hayan probado todos estos alimentos por separado previamente. Una cucharadita de aceite de oliva al terminar cada puré. El puré de pollo puede dejarse un poco más espeso para que pruebe diferentes texturas. Se puede congelar alguna ración para tenerla lista.

POR RACIÓN	30 g Proteínas	13 g Grasas	51 g Hidratos	16 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta