

# Descubriendo nuevos sabores

Recetario







## PORRIDGE DE AVENA CON NARANJA

### Ingredientes:

---

2 cucharadas de avena instantánea

---

100 ml leche materna o entera

---

Fruta

---

### Procedimiento:

*Colocar la leche con la avena a fuego lento y cocinar durante 5 minutos. Después de enfriar, agregar la fruta elegida picada o rayada.*

---

**Rinde:** 1 porción





## COOKIES DE BANANA, AVENA Y COCO

### Ingredientes:

---

1 banana pisada

---

2 cucharadas de avena laminada

---

2 cucharadas de coco

---

### Procedimiento:

*Mezclar los ingredientes y colocar 3 bollos en una asadera dando forma de cookies.*

*Cocinar durante 10 min a 180°C.*

---

**Rinde:** 3 porciones





# CREMA DE TAPIOCA CON MANZANAS

## Ingredientes:

---

2 cucharadas de perlas de tapioca

---

150 ml de leche entera o agua

---

1/2 manzana en trozos

---

Canela

---

## Procedimiento:

*Cocinar la tapioca con agua o leche, revolviendo constantemente a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que las perlas se vean transparentes.*

*Precocer la manzana en cubos y agregarle la canela.*

---

**Rinde:** 1 porción





## PAN DE AVENA Y PERAS

### Ingredientes:

---

4 cucharadas de avena instantánea

---

1 huevo

---

1 cucharada de yogurt blanco

---

1 cucharadita de royal

---

### Procedimiento:

*Mezclar todos los ingredientes. Cocinar, en sartén, a fuego lento durante 10 minutos dando vuelta en la mitad.*

*Servir con ½ pera en gajos precocida 5 min en una olla a fuego lento.*

*Rociar con canela y oliva.*

---

**Rinde:** 4 unidades de 10 cm





## BASTONES DE ARROZ Y ZANAHORIA CON POLLO

### Ingredientes:

---

1 taza de arroz cocido  
(u otro cereal como el mijo)

---

1 zanahoria rayada

---

Perejil picado

---

1 huevo

---

1 cucharada de avena

---

### Procedimiento:

*Mezclar los ingredientes armar bastones.  
Cocinar en el horno a 180°C por 15 min.  
Se pueden servir con pollo o cualquier  
otra carne.*

---

**Rinde:** 10 porciones





# HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

## Ingredientes:

---

1 taza de lentejas (peladas) cocidas

---

½ cebolla picada fina

---

½ zanahoria rayada

---

1 huevo

---

2 cucharadas de avena instantánea

---

Tomillo

---

## Procedimiento:

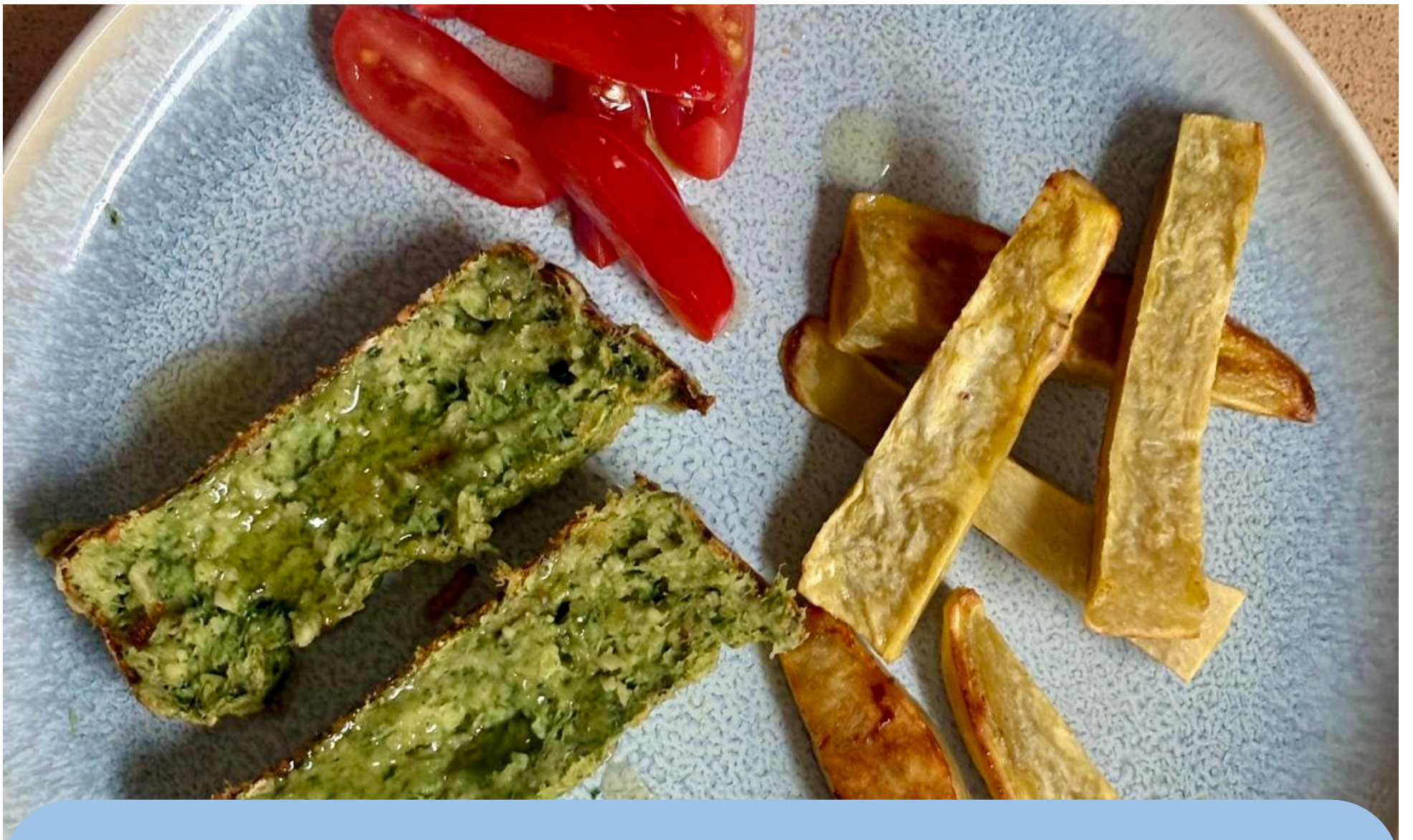
Pisar las lentejas e incorporarlas al resto de los ingredientes.

Formar pequeñas hamburguesas y llevar al horno durante 20 min a 180°C.

---

**Rinde:** 6 porciones





## TIRAS DE PESCADO Y ESPINACA CON BONIATO

### Ingredientes:

---

1 filet (palometa/salmonete/lenguado)

---

½ taza espinaca cocida y escurrida

---

½ boniato cocido y pisado

---

1 huevo

---

2 cucharadas de avena instantánea

---

Aceite de oliva

---

### Procedimiento:

*Cocinar el pescado y desmenuzarlo.*

*Picar la espinaca y mezclar con el boniato.*

*Incorporar el pescado, el huevo y la avena hasta obtener una preparación homogénea.*

*Darle la forma en tiras para mejor agarre.*

*Llevar al horno durante 15 min a 180°C.*

*Servir con tomate o pepino en trozos.*

---

**Rinde:** 6 porciones





## POLENTA VERDE CON POLLO Y PEPINO

### Ingredientes:

---

2 cucharadas de polenta instantánea

---

1/2 taza de agua o leche entera  
previamente hervida

---

1 cucharada de espinaca cocida

---

1 cucharada de ricota o queso crema

---

40 g de pollo cocido y desmenuzado

---

### Procedimiento:

*Cocinar la polenta en agua o leche hasta lograr consistencia espesa, 1 min aprox.*

*Licuar la espinaca con una cucharada de ricotta o queso crema e incorporar.*

*Acompañar con pollo y tiras de pepino.*

---

**Rinde:** 1 porción



## **Puedes también buscar bibliografía:**

- Los Primeros Olores de la Cocina de mi Casa, de UNICEF
- Ñam Ñam, de Narda Lepes
- Baby Led Weaning, de Gill Rapley y Tracy Murkett
- Se me hace bola, de Julio Basulo
- Bien de Vianda, de Lucía Agulla y Anna Bonino

## **Otras bibliografías:**

[www.juanllorca.com](http://www.juanllorca.com)

[www.jacintaluna.com](http://www.jacintaluna.com)