



Recetas Baby Bliss

DE 6 A 12 MESES

Este recetario es, en parte, mi trabajo como mamá y nutricionista, pero por sobre todas las cosas, es el resultado de quien fue la degustadora oficial de cada una de estas recetas...mi Alondra :)

En esta aventura, son los bebés quienes nos muestran qué, cómo y cuándo, convirtiendo la alimentación en una oportunidad para aprender a resonar con nuestro(s) bebé(s).

Espero disfruten esta nueva aventura de nutrir a sus bebés bajo este bello método que les permite ir explorando por sí mismos el mundo de los sabores, texturas, colores y aromas.

Con cariño,



Nutricionista Valeria Aguirre

WWW.COACHINGNUTRICIONALCHILE.COM | [@DESCUBRETE.MAMA.BEBE](https://www.instagram.com/DESCUBRETE.MAMA.BEBE)



Primer Capitulo

6-8 MESES

¡Empecemos!



Croqueta de Pescado sin Huevo

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

.....

- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/4 de cebolla picada
- 100 (tamaño de la palma de la mano) gramos de carne de pescado (merluza, reineta, pero aún no atún).
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Para rebozar:

- harina de trigo
- pan rallado

Preparación:

.....

1. Descongelar el pollo la noche anterior bajandolo del congelado al refrigerador.
2. Lavar y picar la cebolla
3. Cortar el pescado en trozos pequeños y cocer en agua hirviendo, junto a la cebolla picada, hasta que esté completamente cocido (no rosado).
4. Retirar el agua de cocción y agregar la harina y aceite de oliva a la olla con pescado y cebolla.
5. Mezclar bien y formar una masa. Si es necesario, se puede moler un par de veces con la pimer para que quede más pastoso. Si la masa está muy seca, agrega agua.
6. Precalear el horno a 180°C
7. En un bowl, juntar la harina para rebosar y el pan rallado.
8. Formar croquetas con la masa y pasar por el bowl de harina y pan rallado.
9. Llevar al horno cubriendo la lata del horno con papel metálico o papel mantequilla.
10. Hornear hasta que estén doradas de croquetas.

Bolitas de Arroz y Palta

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

.....

- 1 taza de arroz cocido (bien cocido, medio pastoso)

- 1 palta mediana

Preparación:

.....

1. Moler la palta.
 2. Juntar ambos ingredientes y formar una pasta.
 3. Hacer grandes bolitas con las manos, que sean fáciles de agarrar para tu bebé.
- También puedes hacer bastones para facilitar el agarre al inicio.

Puedes usar otras verduras además de palta:

- zapallo molido
- camote molido
- papa molida

Puedes agregar a la masa de las bolitas pollo, carne o pescado desmenuzado para hacer un "almuerzo express".



Bolitas de Quinoa y Zapallo

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

-
- 1 taza de quinoa cocida (bien cocida, media pastosa)
- 3/4 taza de zapallo amarillo cocido y molido

Preparación:

••••••••••••••••••••

1. Moler la palta.
 2. Juntar ambos ingredientes y formar una pasta.
 3. Hacer grandes bolitas con las manos, que sean fáciles de agarrar para tu bebé.
- También puedes hacer bastones para facilitar el agarre al inicio.

¿Cómo hacer quinoa?

1. Lavar con agua antes de cocinar.
2. Cada 1 taza de quinoa son 3 tazas de agua.
3. Cocer en una olla igual que arroz.

Puedes agregar a la masa de las bolitas pollo, carne o pescado desmenuzado para hacer un "almuerzo express".



Mini Hamburguesas de Vacuno

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

.....

- 1 taza de carne molida (5% grasa)
- 1/4 taza de harina de trigo (u otra harina como maiz, quinoa, arroz o avena).
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

.....

1. Descongelar la carne molida la noche anterior bajándola del congelador al refrigerador.
2. Precalentar el horno a 180°C
3. Forrar la lata del horno con papel metálico.
4. Juntar todos los ingredientes y formar mini hamburguesas redondas o alargadas.
5. Hornear por 30-40 mins aprox. o hasta que el centro de la hamburguesa esté completamente cocido (se puede sacar una y probar).



Segundo Capitulo

7-9 MESES

¡Bienvenidas legumbres!



Brownie de Porotos Negros

RECETARIO DESCUBRETE



Ingredientes (6 porciones):

.....

- 3 tazas de porotos negros cocidos y escurridos, o bien, 2 cajitas de porotos listos para consumir marca "WASIL".
- 1 plátano maduro molido
- 1 taza de avena
- 1 taza de cacao amargo en polvo (sin azúcar, no usar milo o cola cao)
- estevia 100% (gotitas, endulzar a gusto)
- 1/2 taza de agua

.....

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una pimer o juguera, procesar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y cremosa.
3. En un molde para queques previamente enaceitado (si es de teflón no es necesario enaceitar), verter la mezcla y llevarla al horno por 35-45 mins. aprox. a 180°C.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por 20-30 mins aprox. Sólo cuando esté completamente frío, sacar del molde y porcionar.



Observación:

este brownie no subirá ni aumentará su tamaño como lo hacen los brownies o queques normales, por el contrario, su volumen se encogerá un poco por la pérdida de agua de la masa debido al calor del horno. Esto es normal. Una vez frío el brownie, cuajaré y más será fácil sacar del molde y cortar para porcionarlo.

Bolitas de Hummus y Arroz

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

.....

- 1 taza de arroz cocido

- 3/4 taza de hummus de la legumbre que se desee (lentejas, garbanzos, porotos negros, porotos blanco o porotos rojos).

Preparación:

.....

1. Hacer el humus.
 2. Juntar ambos ingredientes y formar una pasta.
 3. Hacer grandes bolitas con las manos, que sean fáciles de agarrar para tu bebé.
- También puedes hacer bastones para facilitar el agarre al inicio.

¿Cómo hacer Humus?

1. Sólo debes moler las legumbres cocidas en una pimer con un chorrito de aceite de oliva extra virgen (o aceite omega 3 para bebés) hasta obtener una pasta.

Puedes agregar a la masa de las bolitas pollo, carne o pescado desmenuzado para hacer un "almuerzo express".



Falabel

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

-
- 1 taza de garbanzos cocidos (puedes usar cajas wasil listas para consumir)
- 1 pizca de cilantro picado fino
- 1/4 taza de cebolla picada fina
- 1/2 diente de ajo picado fino
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de harina de trigo o cualquier otro tipo de harina

Preparación:

••••••••••

1. Juntar todos los ingredientes en un bowl y mezclar hasta obtener una pasta.
2. Juntar ambos ingredientes y formar una pasta.
3. Precalentar el horno a 180°C y forrar la lata del horno con papel metálico.
4. Formar bolitas pequeñas y aplastar, quedando forma de mini hamburguesas.
5. Hornar por 10 mins y luego darlas vuelta. Hornear otros 10 mins.



Tercer Capitulo

9-12 MESES

¡Incluimos huevo y frutos secos!



Muffins de Atún

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

-
- 1 lata de atún al agua
- 2 huevos

Preparación:

••••••••••••••••••••

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el atún bajo la llave del agua.
3. En un bowl, batir los huevos y agregar el atún.
4. Llevar a molder de muffin (de preferencia los de silicona, pero si se tiene de metal, se puede enaceitar previamente con aceite de oliva para evitar que se peguen).
5. Hornar por 15-20 mins aprox o hasta que el huevo esté cocido.



Panqueque de plátano y avena

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

.....

- 1/2 taza de avena
- 1 huevo
- 1 plátano

Preparación:

.....

1. Moler el plátano con un tenedor.
 2. Batir los huevos y agregar el plátano y la avena. Mezclar bien.
 3. Calentar un sartén con aceite de coco u olica extra virgen.
 4. Poner 1/2 taza de la mezcla en el sartén y cocinar por ambos lados hasta que esté dorado y firme.
- Para que no se desarmen, puede servir hacer porciones pequeñas.



Pasta de Frutos Secos

RECETARIO DESCUBRETE BLISS



Ingredientes:

-
- 2 tazas de almendras o nueces o pistachos o castañas de cajú o avellanas o maní.
- agua

Preparación:

••••••••••

1. En una procesadora o pimer, triturar los frutos secos hasta que queden como polvo o muy picado.
2. Si se usó procesadora, sacar el polvo de frutos secos y llevar a una pimer.
Si se usó una pimer desde el inicio, seguir con la pimer.
3. Moler con la pimer agregando agua a medida que se necesite para obtener una pasta homogénea.