

Guía de recetas Steam + Blend.

¡Recetas,
consejos
y más!



nutribullet
BABY®



Contenido.

- 04 El sistema nutribullet Baby®**
- 06 Qué se incluye**
- 07 Guía de ensamblaje**
- 08 Panel de control**
- 10 Consejos de cocción y procesamiento**
- 12 Antes de usar la Steam + Blend**
 - 14 Alergias e intolerancias
 - 18 Seguridad y cocción al vapor
 - 18 Almacenamiento
- 20 Purés suaves**
- 26 Purés combinados**
- 35 Texturas deliciosas**
- 49 Bibliografía**

NOTA: Por su seguridad, lea atentamente todas las instrucciones de la Guía de usuario antes de usar la nutribullet Baby® Steam + Blend.



comida para bebé hecha con amor®.

nutribullet Baby[®] Steam + Blend.

Todo lo que necesita para preparar purés frescos y comida para bebé.

Todos sabemos lo difícil que es cuidar de un pequeño, y la introducción de la comida sólida puede hacer que este trabajo sea aún más complicado ya que significa preparar, cocer y limpiar. Afortunadamente, existe la nutribullet Baby[®] Steam + Blend. Este aparato único le permite cocer y procesar fácilmente ingredientes frescos y sanos para su bebé ya que junta las funciones de una vaporera y un procesador en una máquina fácil de usar.

Además, le da tiempo de cocinar para usted ya que cuenta con programas automáticos que le permiten concentrarse en otras tareas mientras se prepara la comida de su bebé.

Pero, ahora que tiene todo lo que necesita para preparar comida fresca para su bebé, ¿por dónde debería empezar? Por este recetario, desde luego.

Con veinte recetas que abarcan desde sencillos purés de un ingrediente hasta comidas más complejas y con texturas más interesantes, este recetario le enseña cómo aprovechar al máximo el aparato para que satisfaga las necesidades de su pequeño a medida que este descubre nuevos alimentos. Además, se incluye información útil, consejos y trucos de nuestros dietistas sobre temas como nutrición, alergias y alimentación práctica.

Recetas saludables y fáciles con menos cosas que limpiar para que pueda pasar más tiempo con su personita favorita: ¡eso sí nos gusta!

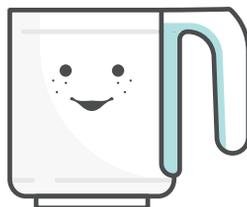
Qué se incluye.



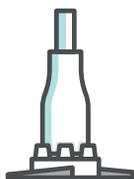
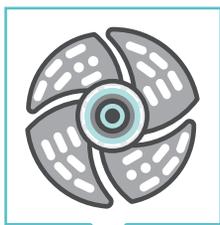
base con motor, depósito
de agua y tapa



tapa del tazón



tazón



cuchilla



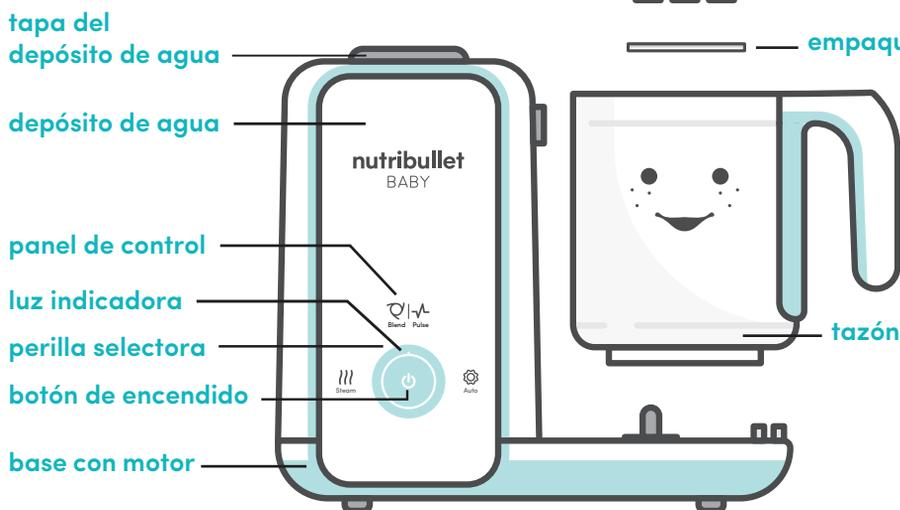
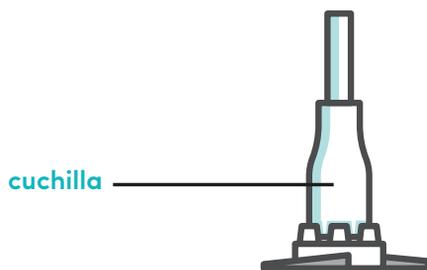
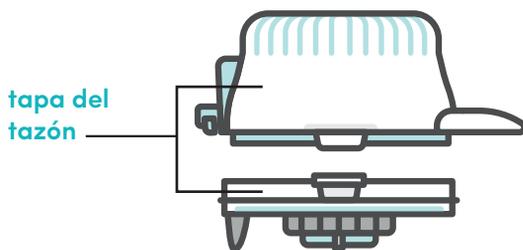
soporte de la cuchilla



empaque

¡ADVERTENCIA! Lea la Guía de usuario antes del uso. Manténgase lejos del vapor para evitar quemaduras graves. Manipule con cuidado las partes calientes y la cuchilla. Deje enfriar la comida antes de servirla.

Guía de ensamblaje.

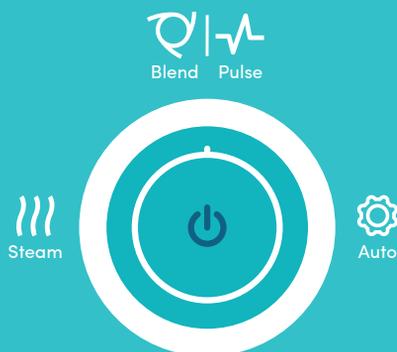


Panel de control.

La nutribullet Baby® Steam + Blend cuenta con varias funciones para cocer al vapor y procesar desde frutas y verduras (peladas y sin corazón ni semillas) hasta carne y pescado (deshuesados).

¡ADVERTENCIA! Para evitar lesiones graves, lea atentamente todas las instrucciones antes de usar la nutribullet Baby® Steam + Blend.

Este aparato no es apto para frutas o verduras duras, cáscaras de cítricos ni huesos o semillas de frutas. Estos pueden crear riesgo de asfixia o dañar la cuchilla o el motor.



BOTÓN DE ENCENDIDO:

- Activa la función seleccionada.
- Reactiva el modo de espera si se presiona durante la operación.



FUNCIÓN STEAM (COCCIÓN AL VAPOR):

- Cuece los alimentos al vapor.



Blend Pulse



Steam



Auto

FUNCIÓN BLEND (PROCESAMIENTO):

- Procesa ingredientes calientes cocidos al vapor u otros alimentos blandos o cocidos.
- El tiempo predeterminado de procesamiento es un minuto.



Blend Pulse



Steam



Auto

FUNCIÓN PULSE (PULSACIONES):

- Permite procesar los alimentos mediante pulsaciones cortas para crear texturas más gruesas.



Blend Pulse



Steam



Auto

FUNCIÓN AUTO (COCCER Y PROCESAR):

- Cuece y procesa los alimentos de manera automática en un proceso continuo.

Consejos de cocción y procesamiento.

Los siguientes tiempos de cocción indican el número de minutos que se recomiendan para cada tipo de comida y sirven para preparar aproximadamente 200 ml o una taza de comida.

Todos los ingredientes deben cortarse en cubos de 1-2 cm antes de cocerlos.

No sobrepase la línea MAX del tazón.

Verifique siempre que la comida esté bien cocida y que tenga una temperatura segura antes de dársela al bebé.

TIEMPOS DE COCCIÓN Y NIVELES DE AGUA:

Alimento	Tiempo/Línea del depósito	Tipo de alimento	Cantidad de agua (ml)
Espinaca	10	Verdura	90 ml
Zanahoria	25	Verdura	150 ml
Papa	25	Verdura	150 ml
Batata	25	Verdura	150 ml
Habichuelas	15	Verdura	150 ml
Manzana	15	Fruta	150 ml
Pescado	15	Carne	150 ml
Camarones	15	Carne	150 ml
Pollo/res/cerdo	20	Carne	190 ml



¡ADVERTENCIA! La nutribullet Baby® Steam + Blend emite vapor muy caliente durante la cocción. Manipúlela con cuidado y deje enfriar la comida antes de servirla.

La cuchilla desmontable es afilada. No use el tazón para servir la comida.

Antes de usar la Steam + Blend.

Algunas cosas importantes que
debe tener en cuenta antes de
usar la Steam + Blend.



Alergias e intolerancias.

Los bebés y los niños a menudo sufren de alergias. Una alergia alimentaria se da cuando el sistema inmunitario del cuerpo reacciona a un alimento como si este fuera peligroso o nocivo, lo cual provoca síntomas que pueden ir de leves a graves (lea **Señales de una reacción alérgica** en la página 15). Aunque los niños suelen superar las alergias a la leche, los huevos, la soya y el trigo, es más probable que las alergias al maní, las nueces, el pescado y los mariscos sean permanentes. [1]

Algunos alimentos pueden provocar reacciones alérgicas en los bebés, así que le sugerimos que se mantenga alerta durante el primer año. Las directrices actuales recomiendan la introducción de los alimentos alergénicos cuando el bebé comienza a consumir purés (alrededor de los seis meses). La evidencia señala que retrasar la introducción de dichos alimentos puede incrementar el riesgo de que el niño desarrolle una alergia alimentaria. Tenga en cuenta que un niño puede presentar una reacción alérgica en cualquier momento, incluso después del primer contacto. Los bebés requieren supervisión constante a medida que se exponen a nuevos alimentos en las etapas tempranas.

También es importante recordar que cada bebé es diferente y tener en cuenta las alergias alimentarias que existen en la familia. **Es fundamental que consulte con su pediatra antes de introducir alimentos, sobre todo los que son conocidos por provocar reacciones alérgicas.**

Recomendamos introducir los alimentos nuevos uno a la vez y al principio del día, de manera que pueda contactar a su pediatra en horario laboral en caso de una reacción alérgica.

Introducción de alimentos muy alergénicos.

Tenga en cuenta que la decisión de introducir alimentos muy alergénicos es personal y debe tomarse con el pediatra. Si su bebé ya muestra señales de una alergia alimentaria, o si uno de sus hermanos es alérgico al maní [2], su pediatra podría remitirlo a un alergólogo para que efectúe pruebas y le proporcione orientación.

Alérgenos alimentarios más comunes:

- leche de vaca
- huevo
- soya
- trigo
- maní
- nueces
- pescado
- mariscos

Señales de una reacción alérgica.

Reacciones leves o moderadas

Son más fáciles de identificar en niños y adultos que pueden expresar que algo anda mal. **Son más difíciles de identificar en bebés.**

PRESTE ATENCIÓN A:

- sarpullidos o ronchas
- hinchazón en labios, cara u ojos
- cosquilleo en la boca
- dolor abdominal o vómito

Reacciones graves

Pueden ser mortales y requieren atención médica inmediata.

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE; NO ESPERE.

Recuerde que los síntomas son difíciles de identificar en cualquier persona, especialmente en bebés y niños, así que esté alerta al introducir nuevos alimentos en la dieta de su bebé. [3,4]

PRESTE ATENCIÓN A:

- dificultad o ruido al respirar
- hinchazón en lengua
- hinchazón o rigidez en garganta
- dificultad para hablar o ronquera
- jadeo o tos persistente
- mareo persistente o desmayo
- palidez o movimientos torpes

¡ADVERTENCIA! Una reacción alérgica leve puede ser la primera señal de una grave. ¡Llame a su pediatra si nota cualquier señal de una reacción alérgica!

Asegúrese de confirmar el diagnóstico de las alergias alimentarias con su pediatra para evitar restricciones innecesarias en su dieta o la de su bebé.

Intolerancias alimentarias.

Las intolerancias alimentarias a menudo se confunden con las alergias porque pueden provocar síntomas similares, como vómito, dolor abdominal y diarrea. La diferencia es que una **alergia** es una reacción del sistema inmunitario, mientras que una **intolerancia** está relacionada con el sistema digestivo.

Aunque las intolerancias alimentarias y sus síntomas no son tan peligrosos como las alergias alimentarias, es importante que hable de los síntomas con su pediatra y que le dé a su hijo la atención médica necesaria.

Seguridad de los alimentos.

- Los bebés tienen más riesgo de sufrir enfermedades de origen alimentario que los niños mayores o que los adultos. Es muy importante seguir las prácticas de seguridad de los alimentos.
- La limpieza es muy importante al preparar comida casera para bebé. Lávese las manos y limpie los utensilios de cocina, las superficies de trabajo, las ollas, etc., antes de preparar comida casera para su bebé.
- Asegúrese de que los alimentos cocidos estén completamente fríos antes de dárselos a su bebé.
- Quíteles las cáscaras, los corazones, las semillas y los tallos a los alimentos que prepare para su bebé.

Para más consejos sobre seguridad de los alimentos, consulte la guía para futuras madres de la FDA. [5]

La información que se incluye en esta guía no sustituye el cuidado regular del bebé. Pregúntele a su pediatra sobre seguridad de los alimentos, nutrición y alimentación para su bebé.

Qué evitar. [6]

Peligro de atragantamiento

- verduras crudas duras
- trozos grandes de fruta
- alimentos pegajosos o duros (crispetas, masmelos, caramelos duros, etc.)
- nueces enteras, ya sean pequeñas o grandes

Bacterias y esporas dañinas

- **Los lácteos sin pasteurizar** no han sido tratados para destruir las bacterias peligrosas y, por lo tanto, no son seguros para el sistema inmunitario de los bebés.
- **La miel** contiene esporas que pueden causar botulismo, una enfermedad rara y muy grave.

Latas de alimentos que...

- estén vencidas
- no tengan etiqueta
- estén abolladas, oxidadas o hinchadas o que tengan fugas

Ingredientes añadidos

- sal o azúcar

La Academia Americana de Pediatría recomienda no darles jugos de fruta a los bebés menores de 12 meses de edad. [7]

Seguridad y cocción al vapor.

Las funciones **Steam (cocción al vapor)** y **Auto (cocer y procesar)** emplean vapor caliente para cocer los alimentos. La manipulación de los ingredientes demasiado pronto después de que el ciclo haya terminado puede causar quemaduras al bebé o su cuidador. Después de completar el ciclo, deje que la comida se enfríe por al menos 10 minutos antes de quitar la **tapa** del **tazón**. No deje que el bebé se acerque a la unidad durante ni después de la ejecución del ciclo.

También es muy importante dejar que los alimentos calientes se enfríen por completo a temperatura ambiente antes de dárselos al bebé.

Lea atentamente todas las instrucciones de la Guía de usuario antes de usar la nutribullet Baby® Steam + Blend ya que esta contiene información importante de seguridad.

Almacenamiento.

Debido a que los purés preparados en la nutribullet Baby® no contienen aditivos, estos deben consumirse en un período de uno o dos días, o congelarse hasta por tres meses. **[5]**



Purés suaves.

Introduzca los alimentos sólidos en la dieta de su bebé con estos purés suaves y sencillos hechos con frutas, verduras y granos.



¡ADVERTENCIA! Lea la Guía de usuario antes del uso. Manténgase lejos del vapor para evitar quemaduras graves. Manipule con cuidado las partes calientes y la cuchilla. Deje enfriar la comida antes de servirla.



Purés de un ingrediente.



Puré de batata.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Con su sabor dulce y suave y su rico perfil nutricional, la batata es un excelente alimento para incluir temprano en la dieta de su bebé.

1 TAZA **BATATA EN CUBOS
(ALREDEDOR DE UNA
BATATA MEDIANA)**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

30 calorías, 0 g grasa, 7 g carbohidratos,
<1 g fibra, 1 g azúcar, 1 g proteína. La
información nutricional se basa en la
receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

No guarde las batatas crudas en la nevera sino en un contenedor fresco, seco y bien ventilado.

- 1 Ponga la batata en el **tazón**.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos.
- 3 Gire la perilla a **Steam** para iniciar el ciclo. Una vez terminado el ciclo de cocción al vapor, gire la perilla a **Blend/Pulse** y haga pulsaciones por 4-5 segundos hasta que el puré tenga una textura suave.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.



¡ADVERTENCIA! Manténgase lejos del vapor durante el uso para evitar quemaduras graves. Los contenidos y la unidad se calientan mucho. Manipule con cuidado las partes calientes y la cuchilla. Deje que los alimentos se enfríen antes de servirlos.



Puré de pera.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Estamos seguros de que las peras dulces y jugosas van a ser todo un éxito a la hora de alimentar a su bebé.

1 1/2 TAZAS **PERAS EN TROZOS**
(1-2 PERAS)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

35 calorías, 0 g grasa, 9 g carbohidratos, 2 g fibra, 6 g azúcar, 0 g proteína. **La información nutricional se basa en la receta como se indica.**

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Pele las variedades de pera con piel más dura antes de procesar para obtener una textura más suave. Las peras enlatadas también sirven, pero evite las que vienen en almíbar y elija unas que vengan en jugo.

- 1 Ponga la pera en el **tazón**.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 10 minutos.
- 3 Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.



Cereal de arroz integral.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Los cereales siempre han sido una de las primeras comidas para los bebés. Los granos enteros, como el arroz integral, proporcionan nutrientes y fibra.

1/2 TAZA **ARROZ INTEGRAL**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

25 calorías, 0 g grasa, 6 g carbohidratos, 0 g fibra, 0 g azúcar, 1 g proteína. **La información nutricional se basa en la receta como se indica.**

CONSEJO DE NUTRICIÓN

El arroz integral molido es excelente como primer alimento. Además, combina bien con otros purés de frutas y verduras.

- 1 Ponga el arroz en el **tazón**.
- 2 Gire la perilla a **Blend/Pulse** y ejecute cuatro ciclos de procesamiento para triturar el arroz.
- 3 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos.
- 4 Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.
- 5 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**

Purés combinados.



Durazno y avena.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Este puré combina el suave durazno con la sustanciosa avena para crear una mezcla rica que le encantará a su bebé.

Recomendamos los duraznos blancos por su dulzura, pero puede usar cualquier variedad.

1 TAZA DURAZNOS BLANCOS
 EN CUBOS
 (1-2 DURAZNOS)

1/3 TAZA AVENA EN HOJUELAS

1/8 CDITA. CANELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

45 calorías, 0,5 g grasa, 9 g carbohidratos, 1 g fibra, 3 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Puede añadir un poco de tofu, yogur o queso cottage a este puré para aumentar el contenido de proteína.

1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.

2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos.

3 Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.

4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.



¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.



Habichuelas y arroz.

PRODUCE ALREDEDOR DE 170 GRAMOS

Dos ingredientes clásicos de la cena se juntan en un sustancioso puré.

1 TAZA **HABICHUELAS
CORTADAS EN
TROZOS DE 1 CM**

1/2 TAZA **ARROZ INTEGRAL
COCIDO**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

45 calorías, 0 g grasa, 10 g carbohidratos, 1 g fibra, 1 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

A medida que su bebé crece, puede comenzar a introducir nuevas texturas en su dieta. Para obtener una consistencia menos blanda, simplemente procese menos los ingredientes y deje que su bebé pruebe el puré. Si no le gusta, siga procesando para obtener un puré más suave.

1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.

2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 20 minutos.

3 Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.

4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**



Sopa de calabaza y lentejas rojas.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Una receta muy sustanciosa: este puré está lleno de vitaminas, proteína y fibra, lo cual lo hace una excelente comida para su bebé.

1/2 TAZA CALABAZA EN CUBOS
CONGELADA

1/2 TAZA LENTEJAS ROJAS
COCIDAS

1 CDA. ACEITE DE OLIVA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

80 calorías, 3,5 g grasa, 10 g carbohidratos, 2 g fibra, <1 g azúcar, 3 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Las legumbres, incluyendo las lentejas y los frijoles, no solo tienen un largo tiempo de conservación y son baratas y fáciles de cocinar, sino que son uno de los alimentos más saludables que existen.

1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.

2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 15 minutos.

3 Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.

4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.



¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.

Yogur y bayas.

PRODUCE ALREDEDOR DE 340 GRAMOS

Una manera dulce de introducir los lácteos en la dieta de su bebé.

1 TAZA	YOGUR NATURAL
$\frac{3}{4}$ TAZA	BAYAS CONGELADAS
$\frac{1}{4}$ TAZA	BANANO CONGELADO
1 CDA.	SEMILLAS DE CHÍA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

50 calorías, 2 g grasa, 6 g carbohidratos, 2 g fibra, 4 g azúcar, 2 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Las semillas de chía obtienen una textura similar a la de un gel al mezclarse con agua. Las cantidades grandes de semillas de chía secas o los grumos de semillas húmedas podrían crear un riesgo de atragantamiento para el bebé, así que asegúrese de que los ingredientes estén bien procesados y de que las semillas estén bien distribuidas antes de servir este puré.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Gire la perilla a **Blend/Pulse** y ejecute el ciclo de procesamiento dos veces.

 **¡ADVERTENCIA! La cuchilla desmontable es afilada.**

 **¡ADVERTENCIA! No use el tazón para servir los alimentos.**





Zanahoria, manzana y canela.

PRODUCE ALREDEDOR DE 170 GRAMOS

Dulce y con un toque de especias: esta deliciosa mezcla lo tiene todo.

1/2 TAZA ZANAHORIA EN CUBOS (1-2 ZANAHORIAS)

1/2 TAZA MANZANA EN CUBOS (1 MANZANA PEQUEÑA)

1/8 CDITA. CANELA

OPCIONAL:

1 CDITA. SEMILLAS DE CÁÑAMO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

20 calorías, 0 g grasa, 5 g carbohidratos, 1 g fibra, 3 g azúcar, 0 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Las semillas de cáñamo contienen ácidos grasos omega 3 y 6, fibra y proteína, así que son una excelente adición para las comidas.

1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.

2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos y gire la perilla a **Steam**.

3 Cuando termine el ciclo de cocción, gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese por 2-3 segundos.

4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**



Arroz, arvejas y zanahoria.

PRODUCE ALREDEDOR DE 255 GRAMOS

Una comida balanceada en forma de puré. Su bebé obtendrá muchos beneficios de los carbohidratos complejos, la proteína de origen vegetal y las vitaminas que ofrece esta receta.

- 1 TAZA ZANAHORIA EN CUBOS (2-3 ZANAHORIAS)
- 1/3 TAZA ARVEJAS CONGELADAS
- 1/4 TAZA ARROZ COCIDO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

35 calorías, 0 g grasa, 7 g carbohidratos, 2 g fibra, 2 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Las frutas y las verduras congeladas contienen los mismos nutrientes que las frescas y le ahorran trabajo. Use diferentes verduras para crear una infinita variedad de combinaciones.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos.
- 3 Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**



Texturas deliciosas.

Ahora que su bebé ha aprendido a comer purés, es el momento de introducir texturas con trozos enteros en su dieta. Estas recetas incluyen una mezcla de ingredientes y sabores más complejos para que su bebé comience a avanzar hacia la comida de los niños grandes.



Crema de bayas y chía.

PRODUCE ALREDEDOR DE 170 GRAMOS

Una deliciosa crema untable llena de antioxidantes.

1 TAZA BAYAS CONGELADAS
1 CDA. SEMILLAS DE CHÍA
1/8 CDITA. CANELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

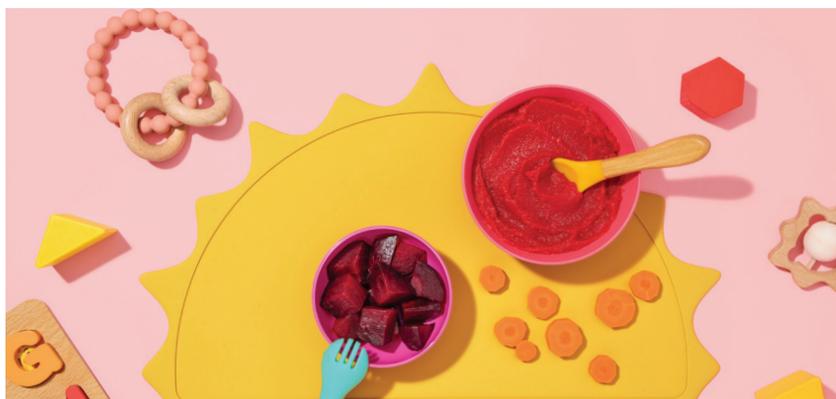
50 calorías, 1,5 g grasa, 8 g carbohidratos, 4 g fibra, 3 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Sirva esta crema sobre una tostada o mézclela con yogur para hacer un parfait.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 10 minutos y gire la perilla a **Steam**.
- 3 Cuando termine el ciclo de cocción, gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese por 2-3 segundos.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

⚠ **¡ADVERTENCIA!** La unidad y sus contenidos se calientan mucho.



Batata, zanahoria y remolacha.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Nos encanta este colorido puré lleno de vitaminas.

1/2 TAZA BATATA EN CUBOS
(1/2 BATATA GRANDE)

1/4 TAZA ZANAHORIA EN
CUBOS
(1 ZANAHORIA)

1/4 TAZA REMOLACHA EN
CUBOS
(1/2 REMOLACHA)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

20 calorías, 0 g grasa, 5 g carbohidratos,
<1 g fibra, 2 g azúcar, 0 g proteína. La
información nutricional se basa en la
receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Todos los ingredientes frescos deben
cocinarse sin añadir azúcar ni sal en las
etapas iniciales.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos y gire la perilla a **Steam**.
- 3 Cuando termine el ciclo de cocción, gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese por 4-5 segundos.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**

Pollo, arroz integral y zanahoria.

PRODUCE ALREDEDOR DE 170 GRAMOS

Una proteína, un grano y una verdura: ¡esta es una comida completa para su bebé!

85 G	PECHUGA DE POLLO CORTADA EN CUBOS PEQUEÑOS
1 CDITA.	ACEITE DE OLIVA
1/2 TAZA	ZANAHORIA EN CUBOS (1-2 ZANAHORIAS)
1/2 TAZA	ARROZ INTEGRAL COCIDO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

90 calorías, 2,5 g grasa, 10 g carbohidratos, 1 g fibra, 1 g azúcar, 7 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Use un termómetro de carne para verificar que el pollo haya alcanzado una temperatura interna de al menos 75 °C. A esta temperatura se elimina cualquier bacteria potencialmente dañina.

- 1 Ponga el pollo y el aceite en el **tazón** y añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 15 minutos. Gire la perilla a **Steam**. Espere a que el ciclo termine y deje que los ingredientes se enfríen por 10 minutos.
 - 2 Cuando el pollo esté frío, quite la **tapa del tazón** y añada la zanahoria y el arroz. Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 20 minutos. Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.
 - 3 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.
- ¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**





Crema de frijoles negros.

PRODUCE ALREDEDOR DE 225 GRAMOS

Esta versión de hummus apta para bebés queda excelente sobre tostadas o galletas o mezclada con otros purés.

1 LATA DE 425 G DE FRIJOLES NEGROS SIN SAL AÑADIDA, COLADA Y ENJUAGADA

2 CDAS. ACEITE DE OLIVA

1 CDA. JUGO DE LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

160 calorías, 8 g grasa, 16 g carbohidratos, 5 g fibra, 0 g azúcar, 6 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón**. Gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese hasta obtener la textura deseada.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Por eso añadimos jugo de limón, rico en vitamina C, a los frijoles negros ricos en hierro en esta receta.



Espinaca y papa.

PRODUCE ALREDEDOR DE 285 GRAMOS

Este nutritivo puré junta la cremosa textura de las papas con toda la nutrición de la espinaca.

1 TAZA PAPA BLANCA
PELADA Y CORTADA
EN CUBOS (1 PAPA
MEDIANA)

1/2 TAZA ESPINACA CORTADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

20 calorías, 0 g grasa, 5 g carbohidratos,
<1 g fibra, 0 g azúcar, 1 g proteína. La
información nutricional se basa en la
receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Añada 1/4 de taza de caldo vegetal sin sal antes de procesar para convertir este puré en una sopa. Recomendamos usar papas blancas por su tamaño adecuado, su piel fácil de quitar y su textura, que no se deshace demasiado al procesar. Sin embargo, puede usar cualquier variedad que tenga a la mano.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
 - 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos y gire la perilla a **Steam**.
 - 3 Cuando termine el ciclo de cocción, gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese por 1-2 segundos.
 - 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**



Brócoli, espinaca y zanahoria.

PRODUCE ALREDEDOR DE 170 GRAMOS

Con tres estrellas de la alimentación en sus ingredientes, este puré es una maravilla nutritiva.

- 1/2 TAZA ZANAHORIA EN CUBOS (1-2 ZANAHORIAS)
- 3 COGOLLOS DE BRÓCOLI
- 1/2 TAZA ESPINACA CORTADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

20 calorías, 0 g grasa, 4 g carbohidratos, 2 g fibra, 2 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Aumentar la variedad de verduras puede ayudar a que su bebé adquiera gusto por sabores más diversos en el futuro.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 20 minutos y gire la perilla a **Steam**.
- 3 Cuando termine el ciclo de cocción, gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese por 2-3 segundos.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**



Res, papa y espinaca.

PRODUCE ALREDEDOR DE 170 GRAMOS

Es un asado en forma de puré: ¡una comida de adultos para bebés en crecimiento!

115 G LOMO DE RES
CORTADO EN CUBOS

1/2 TAZA PAPA PELADA Y
CORTADA EN CUBOS
(1/2 PAPA)

1 CDITA. ACEITE DE OLIVA

1/2 TAZA ESPINACA CORTADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

90 calorías, 2,5 g grasa, 10 g carbohidratos,
1 g fibra, 1 g azúcar, 7 g proteína. La
información nutricional se basa en la
receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

En las etapas iniciales, asegúrese de que su
bebé coma carne bien cocida. No le dé
carne término medio ni tres cuartos a su
bebé.

- 1 Ponga la carne y el aceite en el **tazón** y añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 10 minutos. Gire la perilla a **Steam**. Espere a que el ciclo termine y deje que los ingredientes se enfríen por 10 minutos.
- 2 Quite la **tapa del tazón** y añada la papa y la espinaca. Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 15 minutos, gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.
- 3 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.



Frijoles rojos, batata y canela.

PRODUCE ALREDEDOR DE 285 GRAMOS

Prepare este dulce puré y dele a su bebé una nutritiva mezcla de carbohidratos complejos y proteína vegetal. Además, su pequeño podrá alimentarse sin ayuda gracias a la textura densa.

- 1/2 TAZA** BATATA PELADA Y CORTADA EN CUBOS (1/2 BATATA GRANDE)
- 1/2 TAZA** FRIJOLES ROJOS COCIDOS
- 1 CDITA.** ACEITE DE OLIVA
- 1/8 CDITA.** CANELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

40 calorías, 1 g grasa, 7 g carbohidratos, 2 g fibra, <1 g azúcar, 2 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Cuando su bebé esté listo, póngale este puré sobre una cuchara o una galleta para animarlo a que coma sin ayuda.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 25 minutos y gire la perilla a **Steam**.
- 3 Cuando termine el ciclo de cocción, gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese por 4-5 segundos.
- 4 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.



¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.



Pancakes de banana.

PRODUCE ALREDEDOR DE 283 G DE MEZCLA PARA OCHO PANCAKES DE 5 CM

¡El desayuno está listo! A su bebé le encantarán estos minipancakes: una excelente opción para que intente comer sin ayuda cuando empiece a parecer que está preparado.

- 1 **BANANO**
- 1/3 TAZA **AVENA EN HOJUELAS**
- 1 **HUEVO**
- 1 CDA. **ACEITE VEGETAL**
- 3 CDAS. **LECHE MATERNA, FÓRMULA PREPARADA O AGUA**
- 1/8 CDITA. **CANELA**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PANCAKE DE 5 CM

50 calorías, 2,5 g grasa, 6 g carbohidratos, <1 g fibra, 2 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Prepare los pancakes en formas y tamaños adecuados para la edad. Congele los que sobren en una bolsa hermética reutilizable y descongélelos en la tostadora para otro desayuno.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen. Gire la perilla a **Blend/Pulse** y ejecute un ciclo de procesamiento.
- 2 Caliente una sartén en el fogón a fuego medio.
- 3 Vierta la mezcla en la sartén formando círculos de 5 cm. Dé vuelta a los pancakes cuando vea burbujas en la superficie y ase el otro lado hasta que esté dorado.
- 4 Deje que los pancakes se enfríen a temperatura ambiente antes de servirlos.



Coliflor y queso.

PRODUCE ALREDEDOR DE 285 GRAMOS

Queso y coliflor: una combinación creada en el paraíso.

2 TAZAS COGOLLOS DE
COLIFLOR
55 G QUESO CHEDDAR
RALLADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

60 calorías, 4 g grasa, 2 g carbohidratos,
<1 g fibra, <1 g azúcar, 3 g proteína. La
información nutricional se basa en la
receta como se indica.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

La coliflor es una planta crucífera que
contiene mucha vitamina C. Cuando su
pequeño esté listo, puede prepararle
macarrones con queso con esta receta.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Añada agua al **depósito de agua** hasta la línea de 10 minutos. Gire la perilla a **Auto** y espere a que el ciclo termine.
- 3 Deje que el puré se enfríe por 10 minutos antes de abrir el **tazón**.

 **¡ADVERTENCIA! La unidad y sus contenidos se calientan mucho.**



Batido de durazno.

PRODUCE ALREDEDOR DE 285 GRAMOS

¡Batidos para todos! A su bebé le encantará esta bebida frutal refrescante.

- 1/2 TAZA YOGUR NATURAL
- 1/2 TAZA DURAZNO PELADO, SIN SEMILLA Y CORTADO
- 1/2 BANANO CORTADO
- 2 CDAS. LECHE MATERNA, FÓRMULA PREPARADA O AGUA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 57 G

30 calorías, 1 g grasa, 5 g carbohidratos, <1 g fibra, 4 g azúcar, 1 g proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

- 1 Ponga todos los ingredientes en el **tazón** en el orden en que aparecen.
- 2 Gire la perilla a **Blend/Pulse** y procese hasta obtener un batido suave.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

Si su bebé parece no tolerar los lácteos, cambie el yogur natural por una alternativa no láctea.

Bibliografía.

- [1] <https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/food/>
- [2] <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/common-allergens>
- [3] <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Food-Allergies-in-Children.aspx>
- [4] <https://healthychildren.org/English/tips-tools/Symptom-Checker/IFrame/Pages/symptomviewer.aspx?symptom=Food+Allergy>
- [5] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [6] <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/choking-hazards.html>
- [7] <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Where-We-Stand-Fruit-Juice.aspx>

**¡ADVERTENCIA! Lea la Guía de usuario antes del uso.
Manténgase lejos del vapor para evitar quemaduras graves.
Manipule con cuidado las partes calientes y la cuchilla. Deje
enfriar la comida antes de servirla.**

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC | Todos los derechos reservados.
nutribullet® y el logo nutribullet® son marcas de CapBran Holdings, LLC,
registradas en EE. UU. y en todo el mundo.

Las ilustraciones pueden diferir del producto real. Buscamos constantemente
mejorar nuestros productos y, por lo tanto, las especificaciones que aquí figuran
están sujetas a cambio sin previo aviso.

240805_NBY48200