

PAPILLA DE CEREALES



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

INGREDIENTES

50 g de copos de avena (sin gluten, si lo prefieres),

copos de trigo sarraceno o copos de quinoa

350 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

½ cucharadita de semillas de chía

½ cucharadita de semillas de lino

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Vierte los copos, las semillas y la fórmula en un cazo pequeño y caliéntalo a fuego suave, removiendo, hasta que empiece a hervir.
3. Baja el fuego y déjalo cocer lentamente y destapado 5-10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que los cereales hayan absorbido toda la fórmula y los copos estén blandos.

CONSEJOS:

- Puedes servir la crema con una cucharada de puré de fruta (de manzana o pera, por ejemplo) o con unos trocitos pequeños de fresa.
- Para niños más mayores, añade durante el paso 1 un poco de manzana recién troceada, una cucharada de pasas, o un par de dátiles secos u orejones de albaricoque bien picados.
- Si recalientas la crema, puede que necesites añadir un poco más de fórmula para conseguir la textura deseada.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGos/lcFos) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana