

PURÉ DE GUISANTES Y BRÓCOLI CON MENTA



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.
Tiempo de preparación: 5-10 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 patata grande, pelada y cortada en dados
50 g de guisantes congelados
6 hojas de menta fresca
25 g de brócoli, cortado en trozos pequeños
100 ml de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Pon la patata en una olla pequeña, cúbreala con agua y ponla a hervir. Cuécela a fuego lento unos 12-15 minutos hasta que esté tierna, escúrrela bien y tritúrala hasta formar una pasta homogénea.
2. Mientras, en otra olla, echa los guisantes y el brócoli, cúbrelos con agua y hiérvelos 5 minutos hasta que estén tiernos. Escúrrelos bien y tritúralos hasta conseguir un puré homogéneo.
3. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Incorpora el puré de verduras a la patata, y luego agrega y mezcla la fórmula.
4. Vuelve a poner la olla al fuego para que se evapore cualquier exceso de líquido.

CONSEJOS:

• Si lo prefieres, sustituye la patata por boniato.

* 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