

Este folleto está
destinado a acompañar
tu Máquina para
preparar comida para
bebé de
Hamilton Beach

Hamilton Beach.
Buenas Ideas

Para recetas y consejos,
visita www.hamiltonbeach.com.mx

© 2017 Hamilton Beach Brands, Inc.

850270801



Bebé, !Es hora de comer!

Recetas, Consejos e Inspiración



Hamilton Beach
bébé
MÁQUINA PARA
PREPARAR COMIDA



ÍNDICE

Introducción	2-3
Cuándo comenzar con alimentos sólidos	4
Compras, Preparación y Alimentación	4-5
Almacenamiento de Alimentos, Manejo Cuidadoso, Recalentar..	6
Alergias a los alimentos.....	6
Etapa 1 (4 a 7 meses).....	8
Etapa 2 (8 a 10 meses).....	8-9
Etapa 3 (11 a 12 meses).....	9
Etapa / Guía de Alimentación.....	10-11
Guía Rápida, Tiempo de Vaporización.....	12-13
Etapa 1 Recetas	14-18
Puré de Canela/ Manzana / Camote	
Puré de Calabacita	
Arroz y Ejotes	
Pay de Manzana Suave	
Plátanos con Crema	
Guacamole para bebé	
Camote Dulce Condimentado	
Etapa 2 Recetas	19-24
Postre de Duraznos y Jengibre	
Smoothie de Frutas Tropicales	
Puré de pavo con vegetales	
Postre de Yogurt y Frutas	
Sopita de Calabaza	
Betabeles rosados y pollo	
Postre de Mango	
Deliciosos Chicharitos y Zanahorias	
Rica Avena de Ciruela	
Chabacanos Increíbles	
Etapa 3 Recetas	25-32
Puré de Espinaca y Pera	
Estrellitas con Jitomate y Queso	
Duraznos con Crema	
Papitas en Cuadritos con Queso	
Nuestras Colecitas	
Peras Azules	
Maravilloso Puré de Papa	
Puré de Brócoli y Coliflor	
Melones Mixtos Cremosos	
Chicharitos Mac ' n Cheese	
Estofado de Pollo y Arroz	
Estofado de Res para Bebé	
Mis Notas y Observaciones.	33



¡Bebé, es hora de comer!

¡Felicidades! ¡Has tomado el primer paso para hacer que la experiencia de tu bebé con comida saludable y fresca, sea deliciosa! La máquina para hacer comida para bebé de Hamilton Beach simplifica todo el proceso, desde rebanar y rallar, hasta vaporizar y moler. Este electrodoméstico adaptable crecerá contigo al guiar a tu bebé desde su alimentación a base de purés hasta que pueda comer solito y más allá.

¿Por qué preparar tu propia comida? Porque por supuesto quieres lo mejor para tu bebé, y eso significa tener el control sobre lo que sucede con su pancita. Escoger los ingredientes más frescos y prepararlos no sólo es bueno para tu bebé, sino también para tu tranquilidad.

Alrededor de los cuatro a seis meses de edad, la mayoría de los bebés están listos para empezar a probar comida, comenzando con cereal ligero para bebé. Este folleto proporciona excelentes consejos, sugerencias, y recetas, pero primero consulta al pediatra sobre la comida adecuada para darle a tu bebé y cómo irlo introduciendo, dependiendo de su desarrollo. Las recomendaciones del pediatra y tus propias opiniones son la mejor guía para lo que es mejor para tu bebé.

Este es tu primer consejo al comenzar tu experiencia con la alimentación de tu bebé: Nunca lo dejes sólo cuando esté comiendo.

¡Disfruta!

Hamilton Beach

bebé

MÁQUINA PARA
PREPARA COMIDA

Cuándo empezar con sólidos

Necesitas hacerte cinco preguntas clave antes de empezar a darle sólidos a tu bebé:

1. ¿Tu bebé tiene entre cuatro y seis meses de edad? No le des comida sólida antes de los cuatro meses; ningún bebé está listo en su desarrollo antes de los cuatro meses. El tracto digestivo de tu bebé no tiene la madurez suficiente y la comida sólida no ayuda a un bebé dormir toda la noche.
2. ¿Tu bebé ha duplicado su peso desde su nacimiento o pesa por lo menos 5.8 kilos?
3. ¿Tu bebé se puede sentar bien sosteniendo verticalmente su cabeza y espalda?
4. ¿A tu bebé le interesa lo que tú estás comiendo, abre su boquita cuando ve la cucharita con la que lo alimentas, o alcanza algún objeto?
5. ¿Tu bebé te indica que ya está satisfecho, llorando, volteando la cabeza o cerrando la boquita al acercarle el biberón?

Si la respuesta es sí a estas cinco preguntas, puedes empezar con la maravillosa fase de alimentar a tu bebé con comida sólida.

Compras para alimento de bebé

- Compra cereal para bebés con hierro para el primer alimento del bebé.
- Compra frutas, vegetales y proteínas orgánicas.
- Compra las frutas y los vegetales más frescos y utiliza lo que compres dentro de los siguientes dos días.
- Puedes utilizar frutas y verduras congeladas si no tienes disponibilidad de productos frescos.

Antes de preparar el alimento del bebé

- Lava muy bien las frutas y los vegetales con un cepillo para verduras, antes de su preparación.
- Antes de cocinar, recorta o retira huesos, cáscara y semillas de los alimentos para evitar que se ahogue.
- Remueve cualquier hueso, grasa y piel antes de preparar aves, res, cerdo, cordero, o pescado.
- Nunca utilices huevos crudos con los alimentos del bebé.

Preparando comida para bebé

- Siempre lávate las manos antes de preparar la comida de tu bebé.
- Evita agregar cualquier tipo de grasa a cualquier alimento preparado.
- No agregues sal a ningún alimento que le des a tu bebé.
- Los bebés no necesitan alimentos endulzados. La miel de abeja y la miel de maíz, nunca se deben dar a los bebés ya que estos dos productos pueden ocasionar envenenamiento de la comida (botulismo), que puede ser fatal para tu bebé. Después de que tu bebé cumpla el año, se puede introducir la miel de abeja y la miel de maíz.
- Utiliza el líquido de las verduras o frutas vaporizadas si necesitas una consistencia más ligera del alimento de tu bebé. No uses “el líquido vaporizado” de zanahorias, espinacas, betabel, y de col si tu bebé tiene menos de seis meses de edad porque estos vegetales tienen un alto contenido de nitritos naturales.
- Siempre agrega un poco de líquido (leche materna, fórmula, o líquido vaporizado) para licuar tu mezcla y obtener la consistencia que necesita tu bebé.
- Los granos se pueden agregar al alimento de tu bebé pero asegúrate de cocerlos primero de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- Cualquier alimento preparado debe ser dividido inmediatamente y congelado en uno de los envases incluidos con tu Baby Food Maker.

Alimentando a tu bebé

- Comienza con vegetales cocidos, agregando un alimento nuevo a la vez. Espera cinco días antes de darle a tu bebé otro nuevo alimento. Eso te da tiempo para observar señales de problemas con comida o reacciones alérgicas.
- Las frutas y los vegetales crudos pueden causar ahogo en bebés de menos de un año de edad.
- A tu bebé puede no gustarle algún alimento la primera vez, pero le deberás volver a dar el mismo alimento otra vez. Toma tiempo para que los bebés se acostumbren al sabor de nuevos alimentos.
- Separa la cantidad de comida que consideres se comerá tu bebé. Lo que sobre y no se coma, se debe desechar, ya que contiene la saliva de tu bebé. La saliva puede causar bacterias, que pueden enfermar a tu bebé.
- La comida del bebé se debe servir no más caliente que la temperatura del cuerpo. Haz que la hora de la comida sea un momento feliz para tu bebé. Todo debe ser preparado con anticipación para que esté listo para comerse cuando sea hora de alimentar a tu bebé. Siéntate, relájate, y háblale a tu bebé para hacer que la hora de la comida sea divertida para ambos.

Recalienta la comida del bebé

- Lávate las manos siempre antes de preparar los alimentos de tu bebé.
- Si recalientas la comida de tu bebé en el horno de microondas, úsalo con precaución. La comida calentada en el horno de microondas no se calienta pareja, así que deja que repose la comida por unos minutos y asegúrate de mezclarla antes de comprobar la temperatura.

Almacena la comida del bebé

- La fruta y los vegetales congelados se pueden almacenar en el congelador de seis a ocho meses. La carne de aves y pescados se pueden almacenar en el congelador de uno a dos meses.
- Cuando congeles comida ya preparada, recuerda etiquetar con el contenido y la fecha.

Comida recién preparada	Refrigerador	Congelador
Purees de Frutas y Vegetales	2-3 días	6-8 meses
Purees de Carnes y Huevos	1 días	1-2 meses
Combinaciones de Carne / Vegetales	1-2 días	1-2 meses

Manejo cuidadoso

- Siempre cocina completamente la carne, aves, pescado y huevos.
- Manipula con cuidado las carnes, aves, y pescados sin cocer para prevenir que los jugos crudos toquen o contaminen los otros alimentos.
- Refrigerera o congela la comida preparada inmediatamente en contenedores de 90 ml.
- Sirve la comida del bebé en un plato y desecha el sobrante que no se comió.
- Las bacterias de la boquita del bebé contaminan la comida, donde se puede contaminar y multiplicar antes de servirla de nuevo. Demasiadas bacterias puede hacer que tu bebé se enferme.

Comida que puede generar reacciones alérgicas

Algunas reacciones alérgicas como la urticaria, gases, problemas respiratorios y diarrea pueden presentarse. La mayoría de los bebés superan estas alergias.

Leche de vaca
Jugo de naranja
Claras de huevo
Productos de trigo

Productos de soya (como leche de soya y tofu)
Cacahuates y nueces
Chocolate
Fresas

Productos de maíz
Pescado y otros mariscos
Jitomates frescos



IMPORTANTE: Siempre consulta a tu pediatra sobre la nutrición y la alimentación de tu bebé. La información contenida en esta guía no tiene la intención de ser un consejo médico que reemplace el del pediatra.

Etapa 1 (4 a 7 meses)

Hasta los 3 meses de edad, los bebés sólo pueden succionar y tragar. A los 4 meses, los bebés empiezan a dar señales de que están listos para comer. Pueden mover su lengua hacia arriba y hacia abajo. Se pueden sentar con ayuda. Abren sus boquitas cuando ven comida y se acercan a la cuchara. Pueden meter el labio inferior y superior cuando se retira la cuchara de su boquita. Estas son señales que indican que tu bebé está listo para cereal mezclado con leche materna o fórmula.

De 6 a 8 meses, los bebés pueden tragar comida semisólida sin ahogarse y pueden beber de una taza con ayuda. ¡Este es el momento perfecto para introducir los purées de frutas y vegetales! Empieza con vegetales agregando un alimento nuevo a la vez. Espera de 3 a 5 días antes de darle algo nuevo para que puedas observar su reacción a posibles alergias. A los 7 meses, empieza a enseñarle a tu bebé a beber de una taza e introduce el jugo. Mezcla 60 ml de jugo con 60 ml de agua. Limita el jugo a 60 ml de jugo por día.

Consejo: Cuando hagas purées de la etapa 1, la mezcla debe ser muy suave y prácticamente líquida. Debe ser lo suficientemente ligero para resbalar de la cuchara. Agrega suficiente leche materna, fórmula, o agua de la vaporización a la mezcla hasta que logres esta consistencia.

Tipo de alimento	Número de porciones	Tamaño de porción
Leche materna o fórmula	3 a 5	175-235 ml.
Cereal para bebé	2	2 a 4 cucharadas
Frutas / Vegetales	4	2 a 3 cucharadas

Etapa 2 (8 a 10 meses)

Los bebés crecen rápidamente durante el primer año. Como se desarrollan te dirá para qué tipo de comida está listo. A los 8 meses, los bebés pueden mover su lengua de lado a lado. Algunos ya tienen dientes y comienzan a masticar. Les gusta tomar la comida ellos mismos y usan sus manitas para alimentarse solitos. Con algo de ayuda, pueden empezar a probar el uso de la cuchara y tomar de una taza, derramando poco. Deja que tu bebé decida qué le gusta y disgusta. A veces se requieren varios intentos para que le guste la nueva comida. Dale comida variada, y sólo porque algo no te gusta a ti, significa que tampoco le gustará a él.

Consejo: Cuando hagas purées de la etapa 2, la mezcla debe ser y poco más espesa que la de a Etapa 1, sin embargo, lo suficientemente ligera para poderla disolver con las encías. Agrega suficiente leche materna, fórmula, o agua de la vaporización a la mezcla hasta que logres esta consistencia.

Tipo de comida	Número de porciones	Tamaño de porción
Leche materna o fórmula	3 a 4	175-235 ml.
Cereal para bebé, pan suave o galletas	4	2 a 4 cucharadas, 1/2 pieza de pan o galletas
Frutas/Vegetales	4	3 o 4 cucharadas
Pollo, carne de res, puerco, frijoles o yemas de huevo (no claras)	2	3 o 4 cucharadas

Etapa 3 (11 a 12 meses)

A los 11 meses, tu bebé disfruta de la hora de comida y le gustará jugar con su comida. Cuidado con las manitas sucias, pero ¡No esperes buenos modales en la mesa! A esta edad, los bebés aún requieren de leche materna o fórmula. Pueden comer la mayoría de la comida suave que está en la mesa mientras esté cortada en pedazos pequeños. Ya tienen experiencia tomando la comida con la mano y pueden sostener y manipular su biberón. Prefieren masticar que succionar y se pueden alimentar solos. Continúa introduciendo comida nueva. Come con tu bebé y haz de la hora de la comida un momento tranquilo y divertido.

Consejo: Introduce más sabores complejos más cercanos a una comida de adultos. Cuando hagas purées al de comida al vapor de Etapa 3, la mezcla debe ser más espesa con más textura. Agrega suficiente leche materna, fórmula o agua de la vaporización a la mezcla hasta que logres esta consistencia.

Tipo de comida	Número de porciones	Tamaño de porción
Leche materna o Fórmula	3 a 4	175-235 ml.
Cereal para bebé	4	2 a 4 cucharadas
Frutas/Vegetales	4	2 a 3 cucharadas
Pollo, carne de res, puerco, frijoles o yemas de huevo (no claras)	2	3 a 4 cucharadas

IMPORTANTE: Evita la comida con peligro potencial de asfixia como uvas, arándanos, dátiles, salchichas rebanadas, palomitas de maíz, pasitas y palitos de zanahoria cruda.

IMPORTANTE: Siempre consulta con el pediatra cuando introduzcas comida sólida a la alimentación de tu bebé. No es nuestra intención dar consejos médicos ni reemplazar al pediatra con esta tabla.

Alimento

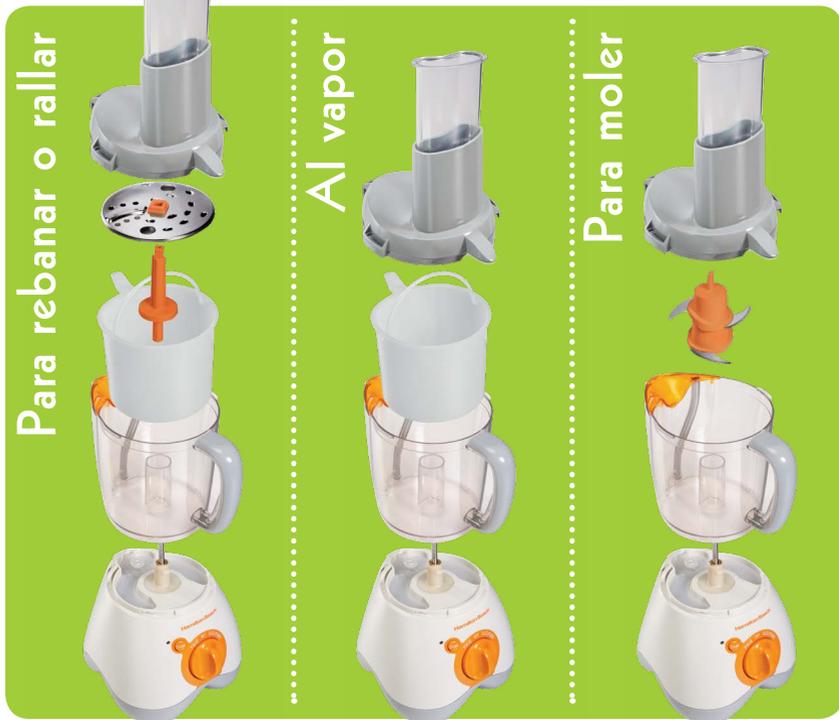
Etapa 1
(4 a 7 meses)Etapa 2
(8 a 10 meses)Etapa 3
(11 a 12 meses)

Aguacates	●		●
Arándanos		●	
Berenjenas			●
Betabeles		●	●
Brócoli		●	●
Cereales (de bebé, Arroz, Cebada, Avena)	●	●	●
Cerezas		●	●
Chabacanos		●	●
Colecitas de Bruselas			●
Coliflor		●	●
Espárragos		●	●
Frijoles (cocidos)		●	●
Frutas Cítricas			●
Galletas		●	●
Maíz			●
Manzanas (peladas y en rebanadas)	●	●	●
Melones		●	●
Panes		●	●
Pepino			●
Pescado blanco			●
Plátanos frescos	●	●	●
Pollo		●	●
Queso			●
Queso Cottage			●
Res		●	●
Toronja			●
Uvas (cortadas en pedazos pequeños)			●
Yemas de huevo		●	●
Zanahorias		●	●

* *En puré con leche materna, fórmula o yogurt (sin claras de huevo).

Ejotes		●	●
Jugos		●	●
Kiwis		●	●
Cordero		●	●
Mangos		●	●
Leche (entera)		●	●
Champiñones			●
Melocotón, Nectarinas		●	●
Cebolla		●	●
Naranja			●
Nabos		●	●
Pasta			●
Chicharos		●	●
Duraznos		●	●
Crema de cacahuete (ligero, suave)			●
Peras		●	●
Pimientos		●	●
Piña			●
Ciruelas		●	●
Cerdo		●	●
Papas		●	●
Calabaza		●	●
Frambuesas			●
Fresas			●
Espinacas			●
Calabacitas		●	●
Camotes		●	●
Jitomates			●
Pavo		●	●
Tofu		●	●
Yogurt (natural)		●	●

Guía de inicio rápido



1 Revisa la receta para saber la cantidad correcta de agua a usar. Vacía el agua en el depósito, como se muestra, y tápalo.



Agrega agua



Procesa

2 Dependiendo de la receta o el paso que estás realizando, ensambla el tazón del procesador con el aspa para moler/picar o agrega la canasta vaporera y el disco para rebanar/rallar. Posiciona todas las piezas antes de comenzar.



Vapor

3 Si estás usando la canasta vaporera, presiona el botón para vapor para comenzar a usarlo. Cuando la comida esté lista, levanta la canasta de la asa. Ten en cuenta que algunas recetas requieren que reserves el líquido del vapor para mezclar.



4 Para mezclar/molero el alimento después de vaporizarlo, posiciona el aspa para moler/picar en el tazón. Agrega los alimentos de la canasta, tapa y mezcla agregando el líquido según se requiera, hasta lograr la consistencia deseada.

Mezclar/
Moler



Tiempo de vaporización

Nota: Los tiempos de vaporización pueden variar ligeramente, dependiendo de la temperatura de inicio del agua.

Cantidad de agua	Tiempo de vaporización
60 ml (1/4 tazas)	10-12 minutos
90 ml (1/3 tazas)	12-14 minutos
120 ml (1/2 taza)	14-18 minutos
150 ml (2/3 taza)	18-24 minutos



Me gusta

Puré de canela/manzana/camote

1 manzana mediana, pelada

1/2 camote pequeño, pelado

1/4 de cucharadita de canela molida, opcional

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador con el disco para rebanar.
2. Rebana las manzanas y los camotes en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega las manzanas, camotes, y canela al tazón.
5. Mezcla agregando suficiente del líquido que reservaste para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 tazas



Me gusta

Puré de calabacita

1 calabacita pequeña

1 calabaza amarilla pequeña

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador con el disco para rebanar.
2. Rebana la calabacita y la calabaza en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz
4. Mezcla agregando suficiente del líquido que reservaste para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 3/4 tazas





Me gusta

Arroz y ejotes

20-25 ejotes, sin puntas

1/2 taza de leche materna o fórmula

1/4 taza de cereal de arroz para bebé

1. Vierte 1/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo.

Ensambla el tazón del procesador con el disco para rebanar.

2. Rebana los ejotes en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.

3. Vaporiza hasta que se apague la luz.

4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los ejotes, la leche y el cereal de arroz al tazón.

5. Mezcla agregando más leche si es necesario para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.

6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 taza



Me gusta

Pay de manzana suave

2 manzanas medianas, peladas y sin semillas

1/8 cucharada de canela molida, (opcional)

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.

2. Rebana las manzanas en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.

3. Vaporiza hasta que se apague la luz.

4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega las manzanas y la canela al tazón.

5. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.

6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 taza



Me gusta

Plátanos con crema

2 plátanos medianos pelados, cortados en trozos

1/2 taza de leche materna o fórmula

1. Ensambla el tazón del procesador con el aspa para moler/picar.

2. Coloca los plátanos y la leche en el tazón. Mezcla agregando más leche si es necesario hasta lograr la consistencia deseada.

3. Sirve inmediatamente. La mezcla de plátano se pone negra rápidamente.

Porciones: 1 1/2 taza



Me gusta

Guacamole para bebé

~~1 pera madura grande, pelada y sin semillas~~

1 aguacate maduro mediano, pelado y sin hueso

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.

2. Rebana la pera en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.

3. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega la pera y el aguacate al tazón.

5. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.

6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/4 taza





Me gusta

Camote dulce condimentado

1 camote mediano, pelado

Una pizca de pimienta inglesa, opcional

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana el camote al vaporizador. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los camotes y la pimienta inglesa al tazón.
5. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 tazas 



Me gusta

Postre de duraznos y jengibre

2 duraznos maduros medianos, pelados y sin hueso

2 cucharadas de cereal de avena para bebé

1/8 de cucharadita de jengibre molido, opcional

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana los duraznos al vaporizador. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los duraznos, la avena y el jengibre (si se desea) al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 3/4 taza 



Me gusta

Smoothie de frutas tropicales

1 mango grande maduro, pelado, sin hueso

1 plátano mediano maduro, pelado y cortado en trozos

1/4 taza de yogurt de vainilla

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana los mangos al vaporizador. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega el mango y plátano al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Mezcla el yogurt.
6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/4 taza 



Puré de pavo con vegetales

Me gusta *1/2 taza de pechuga de pavo en trocitos*

1 camote pequeño, pelado

8 – 10 ejotes, sin puntas

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca el pavo en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira la canasta vaporera. Saca el pavo del vaporizado y reserva. Desecha el líquido del tazón. Refrigerera hasta que lo puedas combinar con los demás ingredientes.
3. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
4. Rebana los camotes y ejotes en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
5. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido de la canasta vaporera para moler. Inserta el aspa para moler/picar y agrega el camote y los ejotes al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada.
6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 taza

*NOTA: Cuece el pavo. El termómetro debe leer 166°F (81°C).



Postre de yogurt y frutas

Me gusta *1 plátano mediano maduro, pelado y cortado en trozos*

1/4 taza de yogurt

1 kiwi, pelado y cortado en pequeños trocitos

1. Ensambla el tazón del procesador con el aspa para moler/picar.
2. Coloca los trocitos de plátano, el yogurt y el kiwi en el tazón del procesador. Muele.
3. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 3/4 taza



Sopita de calabaza

Me gusta *1/2 calabaza amarilla pequeña, pelada y sin semillas*

1 papa mediana, pelada

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera.
2. Rebana la calabaza y la papa en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega la calabaza y las papas al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/3 taza



Betabeles rosados y pollo

Me gusta *2 betabeles, pelados*

*1/2 taza de pechuga de pollo en trozos, deshuesada y sin piel**

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca el pollo en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz. Saca el pollo de la canasta vaporera. Reserva el pollo; desecha el líquido. Refrigerera hasta que lo puedas combinar con los betabeles.
3. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
4. Rebana los betabeles en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
5. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira los betabeles de la canasta vaporera y reserva.
6. Retira la canasta vaporera. Inserta el aspa para moler/picar y coloca los betabeles y el pollo en el tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
7. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 taza

*NOTA: Cuece el pollo. El termómetro debe leer 165°F (74°C).



Postre de mango

Me gusta

1 mango grande maduro, pelado, sin hueso

1 pera grande madura, pelada y sin semillas

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana el mango y la pera en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega el mango y la pera al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 ³/₄ taza 



Deliciosos chicharitos y zanahorias

Me gusta

2 zanahorias medianas, peladas

1 taza de chícharos congelados

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rallar.
2. Ralla las zanahorias en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rallar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Desecha el líquido del tazón. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los chícharos y las zanahorias al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 ¹/₂ taza 



Rica avena de ciruela

Me gusta

2-3 ciruelas, peladas y sin hueso

1/2 taza de cereal de avena para bebé

1/2 plátano maduro, pelado

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana las ciruelas en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega la mezcla de las ciruelas, avena y plátano al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerar la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 taza 



Chabacanos increíbles

Me gusta

4 chabacanos, pelados y sin hueso

1 pera mediana madura, pelada y sin semillas

1 durazno mediano maduro, pelado y sin hueso

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana los chabacanos, la pera y el durazno en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los chabacanos, la pera y el durazno al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerar la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 tazas 



Puré de espinacas y pera

Me gusta

2 tazas de hojas de espinacas baby, sin tallos

1 pera mediana, pelada y sin semillas

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca las espinacas en la canasta vaporera e inserta el disco para rebanar.
2. Rebana la pera en la canasta vaporera, encima de las espinacas. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega las espinacas y la pera al tazón.
5. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
6. Refrigerar la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 tazas 



Estrellitas con jitomate y queso

Me gusta

1 taza de sopa de pasta pastina cocida

1 jitomate pequeño en cuartos

1 cucharada de queso Parmesano

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca las espinacas en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz.
3. Retira la canasta vaporera. Desecha el líquido del tazón.
4. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los jitomates al tazón. Pica. Mezcla la pasta y el queso Parmesano. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerar la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/4 taza 



Me gusta

Duraznos con crema

2 duraznos medianos maduros, pelados y sin hueso

$\frac{1}{4}$ de taza de queso Ricotta

1. Vierte $\frac{2}{3}$ taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
2. Rebana los duraznos en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y agrega los duraznos y Ricotta al tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: $\frac{3}{4}$ taza 



Me gusta

Papitas en cuadrillos con queso

1 papa grande, pelada y cortada en cuadrillos pequeños

$\frac{1}{2}$ taza de queso Cheddar rallado

1. Vierte $\frac{2}{3}$ taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera.
2. Rebana papas en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira las papas de la canasta vaporera y colócalas en el tazón pequeño. Agrega el queso. Deja enfriar antes de servir.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 $\frac{1}{2}$ tazas 



Me gusta

Nuestras coleccionitas

3 tazas de coleccionitas de Bruselas en mitades

$\frac{1}{4}$ de taza de queso Colby (o cheddar) y Monterrey Jack (o Oaxaca) rallado

1. Vierte $\frac{2}{3}$ taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca las coleccionitas de Bruselas en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz. Retira las coleccionitas de la canasta vaporera y desecha el líquido del tazón.
3. Retira la canasta vaporera. Inserta el aspa para moler/picar y coloca las coleccionitas y el queso en el tazón. Pica. Deja enfriar antes de servir.
4. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 2 $\frac{1}{4}$ tazas  



Me gusta

Peras azules

2 peras grandes maduras, peladas y sin semillas

$\frac{1}{2}$ taza de moras azules

1. Vierte $\frac{2}{3}$ taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca las moras en la canasta vaporera. Inserta el disco para rebanar.
2. Rebana las peras a la canasta vaporera encima de las moras. Retira la tapa y el disco para rebanar, y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y coloca las peras y las moras en el tazón. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar.
5. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 $\frac{1}{2}$ tazas 



Me gusta

Maravilloso puré de papa

2 papas medianas, peladas

1 taza de hojas de espinaca, sin tallos

1/4 taza de leche materna o fórmula

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca las espinacas en la canasta vaporera. Inserta el disco para rebanar.
2. Rebana las papas a la canasta vaporera encima de las hojas de espinaca. Retira la tapa y el disco para rebanar, y vuelve a colocar la tapa.
3. Vaporiza hasta que se apague la luz.
4. Retira la canasta vaporera. Reserva el líquido del tazón para el puré. Inserta el aspa para moler/picar y coloca la mezcla de papas en el tazón.
5. Mezcla agregando suficiente líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar.
6. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 tazas



Me gusta

Puré de brócoli y coliflor

1 taza de piezas pequeñas de brócoli

1 taza de piezas pequeñas de coliflor

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca el brócoli y la coliflor en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz.
3. Retira el brócoli y la coliflor cocidos de la canasta vaporera y coloca en un plato para que se enfríe.
4. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/4 tazas





Melones mixtos cremosos

Me gusta

1/4 de melón verde pequeño, maduro, pelado y cortado en cuartos

1/4 de melón amarillo pequeño, maduro, pelado y cortado en cuartos

1 taza de arroz integral cocido

1/2 taza de queso Ricotta

1. Ensambla el tazón del procesador con el aspa para moler/picar.
2. Coloca los melones, el arroz integral cocido y el queso Ricotta en el tazón. Mezcla y sirve.
3. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 2 tazas



Chicharitos Mac'n Cheese

Me gusta

1 taza de macarrones (coditos) cocidos

1 taza de chícharos congelados

1/2 taza de queso Cheddar rallado

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca los chícharos en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz.
3. Retira los chícharos de la canasta vaporera y colócalos en un tazón pequeño. Agrega y mezcla los macarrones y el queso. Enfría antes de servir.
4. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 2 1/2 tazas



Estofado de pollo y arroz

Me gusta

*1/2 taza de pechuga de pollo en trozos, deshuesada y sin piel**

1 zanahoria mediana, pelada

10 ejotes, sin cáscara y sin puntas

1/4 de arroz cocido

1/4 taza de consomé de pollo o agua

1/4 taza de leche materna o fórmula

1. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera. Coloca el pollo en la canasta vaporera.
2. Vaporiza hasta que se apague la luz. Sacar el pollo de la canasta vaporera y resérvalo, desecha el líquido. Refrigerera hasta que lo puedas combinar con los demás ingredientes.
3. Vierte 2/3 taza de agua al depósito de agua y tápalo. Ensambla el tazón del procesador y la canasta vaporera con el disco para rebanar.
4. Rebanar las zanahorias y los ejotes en la canasta vaporera. Retira la tapa y el disco para rebanar y vuelve a colocar la tapa.
5. Vaporiza hasta que se apague la luz.
6. Reserva el líquido del tazón para el puré.
7. Retira la canasta vaporera. Inserta el aspa para moler/picar y coloca el pollo, los vegetales, el arroz, el consomé, y la leche en el tazón.
8. Pica, agregando suficiente del líquido reservado para lograr la consistencia deseada. Deja enfriar antes de servir.
9. Refrigerera la mezcla sobrante o congela en contenedores.

Porciones: 1 1/2 tazas



*NOTA: Cuece el pollo. El termómetro debe leer 165°F (74°C).

