



Avena para Bebés – Baby Bites Etapa 1 Comida

10 Porciones • 1 Porción = 1 Onza

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 taza de avena a la antigua
- ¼ taza de leche materna, fórmula, agua, o caldo
- Opcional: Si su bebé tolera bien este nuevo alimento sólido y esta listo para los alimentos de la Etapa 2, puede agregar ½ cucharadita de semillas de chia, ½ cucharadita de semillas de canamo, una pizca de canela y una pizca de extracto de vainilla.

INDICACIONES

1. En una cacerola, hierva el agua antes de agregar la avena tradicional.
2. Cocine la avena a fuego medio a bajo durante 5 minutos o hasta que la avena absorba toda el agua. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
3. Transfiera la avena a una licuadora o procesador de alimentos y haga pure durante 1 minuto hasta que no queden grumos en la mezcla. Agregue el líquido de su elección en incrementos de ¼ de taza para alcanzar la consistencia deseada.
4. Si su bebé esta listo para los alimentos de la Etapa 2, agregue ingredientes opcionales.
5. Divida en porciones de 1 onza. Sirva inmediatamente, guárdelo en el refrigerador hasta por dos días o guárdelo en el congelador hasta por dos meses. Asegurate de etiquetar cada recipiente con el nombre de la receta y la fecha en que se preparo.

Nutrition Facts

10 portions servings per container
Serving size 1 ounce (10g)

Amount per serving

Calories **40**

% Daily Value*

Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 36mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Etiqueta de receta hecha para preparar
avena con agua e ingredientes opcionales

chefa.org

@CHEFSanAntonio

