



## Comida Para Bebe Rallada – Baby Bites Etapa 1 Comida

6 Porciones • 1 Porción = 1 Onza

### INGREDIENTES

- 1 manzana, zanahoria, nectarina, pera o batata fresca, congelada o enlatada

### INDICACIONES

1. Enjuague la fruta o verdura de su elección con agua corriente fría y séquela.
2. Pele los productos para quitar la capa exterior dura, si es necesario.
3. Ralla las frutas con el lado más pequeño del rallador. Tenga cuidado, especialmente cuando el fruto es pequeño.
4. Cocine la fruta rallada en una cacerola a fuego medio a alto durante 3 a 5 minutos para ablandar el producto.
5. Deje enfriar y divida en recipientes para servir de 1 onza. Sirva inmediatamente, guárdelo en el refrigerador hasta por dos días o en el congelador hasta por dos meses. Asegúrate de etiquetar cada recipiente con el nombre de la receta y la fecha en que se preparó.

### Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1 ounce (22g)

Amount per serving  
**Calories 20**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D --mcg	--%
Calcium 3mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium --mg	--%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

