

Puré de Frutas y Verduras - Baby Bites Comida Etapa 2

4 Porciones • 1 Porción = 1 Onza



INGREDIENTES

- 1 aguacate, plátano, calabaza, kiwi, o papa
- Condimentos de elección sin sodio, como albahaca, canela, comino, curry en polvo, jengibre, nuez moscada, cebolla en polvo, oregano, pimentón o perejil.

DIRECCIONES

1. Si el producto tiene una textura natural dura (calabaza o patata), agréguelo a una cacerola con agua. Hervir hasta que el producto esté tierno al tenedor. Retirar del fuego, escurrir y dejar enfriar.
2. Triture los productos con un tenedor hasta que quedan grumos.
3. Agregue una pizca pequeña del condimento sin sodio de su elección.
4. Divida en porciones 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	
4 servings per container	
Serving size	1 ounce (30g)
Amount per serving	
Calories	25
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 106mg	2%

*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.

* Nutrition Facts Label made for mashed banana, cinnamon, and nutmeg

chefs.org

@CHEFSanAntonio

