



Purés de Carne – Baby Bites Etapa 2 Comida

8 Porciones • 1 Porción = 1 Onza

INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla pequeña, picada
- 1 taza de carne de su elección, en cubitos
- 1 taza de batatas, picadas
- 1 taza de zanahorias, peladas y picadas
- 1 taza de caldo de pollo o de verduras, bajo en sodio
- Opcional: leche materna, fórmula, agua o caldo

INDICACIONES

1. En una cacerola, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina durante 2-3 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
2. Agrega la carne a la sartén y comienza a cocinar.
3. Mientras se cocina la carne, agregue la batata, la zanahoria y el caldo a la cacerola. Deje hervir, cubra con una tapa y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté completamente cocida. Para el pollo, la temperatura interna debe alcanzar los 165°F y para la carne asada, la temperatura interna debe alcanzar los 145°F.
4. Retira del fuego y verter en una licuadora o procesador de alimentos. Licúa hasta alcanzar una consistencia suave. Si es necesario, agregue leche materna, fórmula, agua o caldo en incrementos de ¼ de taza para lograr la consistencia deseada.
5. 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	
8 servings per container	
Serving size 1 ounce (98g)	
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 280mg	6%

*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

@CHEFSanAntonio

