



Puré de Frutas y Verduras – Baby Bites Etapa 1 Comida

12 Porciones • 1 Porción = 1 Onza

INGREDIENTES

- 2 tazas de espárragos, arándanos, guisantes, mangos, o espinacas frescos, congelados o entlatados
- ¼ de taza de leche materna, fórmula, agua o caldo

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. Hierva los productos en agua durante 5-10 minutos o hasta que un tenedor pueda atravesarlos fácilmente. Drene el agua del producto una vez que esté bien cocido.
4. Agregue los productos a una licuadora o procesador de alimentos. Mezclar hasta que esté suave. Agregue ¼ de taza de agua o más para alcanzar 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

12 servings per container	
Serving size	1 ounce (27g)
Amount per serving	
Calories	20
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 34mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

