



Puré de Lentejas o Legumbres - Baby Bites Etapa 1 Comida

6 Porciones • 1 Porción = 2 Onzas

INGREDIENTES

- 3 tazas de agua
- 1 taza de lentejas rojas o amarillas
- ¼ de taza de leche materna, fórmula, agua o caldo

INDICACIONES

1. Coloque las lentejas en un colador y enjuáguelas con agua corriente fría.
2. En una cacerola o olla, hierva agua. Agregue las lentejas. Reduzca el fuego a medio-bajo, tape y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas. Revuelva de vez en cuando.
3. Retire las lentejas del fuego y déjelas enfriar un poco.
4. Agregue lentejas y ¼ taza de adicional del líquido de su elección a una licuadora o procesador de alimentos. Mezclar hasta que esté suave.
5. Divida en porciones de 2 onzas. 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 2 onces (41g)	
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D --mcg	--%
Calcium 14mg	2%
Iron 2mg	10%
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

@CHEFSanAntonio

