



Fácil



2 raciones



20 min.



de 5 a 12 meses

Truco culinario

Se puede servir acompañado de diferentes verduras cocidas, como también de aguacate para un aporte extra de grasas saludables, pasas y semillas.



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 306 Kcal.; Proteínas: 11 g; Hidratos de carbono: 50 g; Grasas: 7 g.

Bento Box Puré de calabaza, judías verdes y pollo desmigado

Es una receta muy rica y balanceada ya que contiene, proteínas, verduras y carbohidratos. Divertida para los bebés, por sus diferentes texturas y sabores que les permite experimentar y desarrollar el sentido del tacto.

Ingredientes

50 g de calabaza

50 g de pollo

120 g de arroz crudo

60 ml de agua

1 pizca de romero

1 pizca de ajo deshidratado en polvo

1 pizca de pimienta negra

1 cucharada de aceite de oliva

50 g de judías verdes o vainitas

2 cacitos de Blemil Pus

PREPARACIÓN

1. Cocer el arroz hasta que esté hecho y reservar.
2. Cortar la calabaza en cubitos y hervir hasta que esté suave. Reservar.
3. Cocer las judías verdes en agua hirviendo. Reservar.
4. Para elaborar la crema de calabaza, incorporar en el vaso de la batidora, la calabaza cocida, 60 ml del agua de la cocción y el **Blemil Plus**. Triturar hasta conseguir la consistencia deseada.
5. Cocer la pechuga de pollo también en agua hirviendo, dejar enfriar y después desmigalar.
6. Para formar el *Bento Box* cortar un trozo de film transparente y con la ayuda de una cuchara, verter una pequeña cantidad encima para formar saquitos de arroz.
7. Colocar las judías verdes de forma vertical en la base, el pollo desmigado en horizontal, y por último el saquito de arroz. Verter la crema de calabaza en un vasito dentro del *box*, condimentar con el aceite y las especias, servir y disfrutar.

Blemil plus