

Truco culinario

Se le puede añadir otras especias
deseadas para darle un toque
diferente a cada puré.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 272 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 37 g; Grasas: 9 g.

Crema de verduras

Crema de verduras llena de vitaminas y con una textura ideal para bebés de 5 a 12 meses.

Ingredientes

1 pizca de pimienta negra

1 pizca de orégano

100 g de papa

120 g de brócoli

8 cacitos de Blemil Plus

120 ml del agua

½ calabacín o zucchini

PREPARACIÓN

1. Pelar la papa y cortarla en dados.
2. En una olla hervir la papa, el calabacín y las ramitas de brócoli durante unos 15-20 minutos o hasta que al pinchar la papa esté blandita. Escurrir la verdura guardando el agua de cocción
3. En el vaso de la batidora, incorporar la verdura cocida, 120 ml del agua y el **Blemil Plus**. Batir hasta conseguir la textura cremosa.
4. Verter el contenido en un bol y servir con una cucharadita de aceite de oliva virgen si se desea.