

Truco culinario

Con esta mezcla se pueden hacer diferentes formas (varitas, sticks, bolitas) para que el bebé experimente con la comida. También se pueden utilizar diferentes verduras como calabacín, zanahoria, cebolla, etc.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 172 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 16 g; Grasas: 8 g.

Mini burger de legumbres

Es interesante acompañar la comida con un postre de frutas ricas en vitamina C (*naranjas, mandarinas, kiwis, etc.*) para aumentar la absorción del hierro de las lentejas.

Ingredientes

120 g de lentejas hervidas

1 huevo

1 diente de ajo

60 g de berenjena

20 g de puerro

1 cucharada de aceite de oliva

1 pizca de pimienta negra

1 pizca de tomillo

4 c. soperas rasas (20 g) de cereales Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Chafar las lentejas con un tenedor. Picar la berenjena, el ajo y el puerro en la picadora.
2. Saltear la mezcla de las verduras con media cucharada de aceite en una sartén.
3. En un bol mezclar el huevo, las verduras, los **cereales Blevit Plus**, las lentejas y sazonar con las especias, hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. A continuación, hacer bolitas con las manos y aplastar un poco para dar forma de hamburguesa.
5. Dorar las *hamburguesitas* en una sartén por ambos lados hasta que estén hechas.

* Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.