

Libro de recetas
Blevit^{plus} *y* **Blemil^{plus}**



¡Más de 20 recetas!
Fáciles, deliciosas
y nutritivas

Cuidando de ti y los tuyos durante más de 75 años

Laboratorios Ordesa cuenta con más de 75 años de experiencia desarrollando productos innovadores y fórmulas avanzadas y exclusivas para la nutrición de pequeños y grandes.

Año tras año aplicamos múltiples mejoras nutricionales para garantizar el correcto crecimiento y desarrollo del niño.

Para acompañarte en la introducción de nuevos alimentos en la dieta de tu hij@ te presentamos esta recopilación de deliciosas recetas con Blemil y Blevit.



¡Buen provecho!



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.



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

1 pizca de ajo deshidratado en polvo

50 g de pollo

1 pizca de pimienta negra

120 g de arroz crudo

1 cucharada de aceite de oliva

60 ml de agua

50 g de judías verdes o vainitas

1 pizca de romero

2 cacitos de Blemil Plus

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 desmiguar.
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}

Truco culinario

Es importante que queden bien doradas las varitas en la sartén para que no se desmonten. Se pueden agregar diferentes verduras como brócoli, calabaza, zanahoria, etc.



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 190 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 12 g; Grasas: 12 g.

Varitas de verduras

Es una receta rica en vitaminas y minerales.

La forma de varita hace que el bebé pueda tener un buen agarre y sienta la textura de los alimentos.

Ingredientes

200 g de coliflor

1/4 diente de ajo

1 pizca de pimienta negra

1 pizca de orégano

2 cucharadas de aceite de oliva

1 huevo

25 g de Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Rallar la coliflor y picar el ajo. En una sartén, poner una cucharada de aceite y dorar el ajo.
2. Agregar la coliflor y sazonar con pimienta y orégano. Saltear durante 5 minutos y reservar.
3. En un bol, incorporar la coliflor, el huevo, los **cereales Blevit Plus** y mezclar hasta tener una mezcla homogénea.
4. Hacer bolitas pequeñas con las manos y aplastar.
5. Dorar en una sartén con una cucharada de aceite de oliva hasta que estén doradas.

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

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.

Truco culinario

Se recomienda no hacer las bolas muy pequeñas para evitar el atragantamiento en los niños pequeños.

No manipular con pinzas ya que podrían deformarse. Es una mezcla muy versátil con lo que se pueden hacer diferentes formas, ya sea de hamburguesa o *sticks*.

Se pueden añadir semillas de sésamo para decorar.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 257 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 35 g; Grasas: 10 g.

Bolitas de pescado, zanahoria y arroz

Es una receta muy balanceada ya que contiene todos los grupos de alimentos. Es rica en proteína, vitaminas y minerales.

Ingredientes

60 g de arroz crudo

1/4 de cebolla

1 zanahoria

1 pizca de ajo deshidratado en polvo

40 gramos de pescado blanco sin piel ni espinas

2 cucharadas de aceite de oliva

3 c. soperas rasas (15 g) de cereales Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Hervir el arroz, colar y reservar.
2. Trocear la zanahoria y la cebolla en trocitos pequeños, sofreír en la sartén con ajo en polvo y media cucharada de aceite de oliva. Bajar el fuego y tapar para que se cocinen bien.
3. Cocer el pescado con la otra mitad de la cucharada de aceite de oliva en el microondas, durante 40 segundos a máxima potencia.
4. Desmigalar el pescado y mezclar en un bol junto con las verduras, el arroz y los **cereales Blevit Plus**, hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Hacer bolas de tamaño mediano con la mano.
6. Cocinar en la sartén con la cucharada restante de aceite de oliva, hasta que estén doraditas.

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

Truco culinario

Es importante utilizar film apto para altas temperaturas. Otra opción es enmondarlo en pequeñas porciones y cocinarlo al vapor. Se puede servir tibio o a temperatura ambiente. Una vez hechos, incluso se pueden pasar por la sartén para darles un toque doradito y crujiente.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 183 Kcal.; Proteínas: 19 g; Hidratos de carbono: 19 g; Grasas: 3 g.

Stick de pollo y verdura

Receta rápida y fácil con todos los grupos de nutrientes.

Ingredientes

75 g de pollo

55 g de zanahoria

55 g de calabacín

1 pizca de pimienta negra

1 pizca de ajo deshidratado en polvo

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

PREPARACIÓN

1. Picar la zanahoria, el calabacín y el pollo en la picadora hasta obtener trozos pequeños.
2. En un bol, añadir los **cereales Blevit Plus** y mezclar bien hasta que quede todo integrado.
3. Elegir un papel film apto para altas temperaturas y cortar rectángulos de aproximadamente tamaño folio.
4. Depositar una cucharada sopera de la mezcla de pollo en medio del papel film y enrollar para hacer forma de "caramelo" o "salchicha". Hacer nudos en ambos lados para sellar el contenido
5. Poner agua a hervir y cocinar los *sticks* durante 3 minutos o hasta que cambien de color.
6. Retirar del agua y esperar a que se entibien.
7. Retirar el film y servir.

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

Truco culinario

Es importante que queden bien doraditas para que sea fácil de agarrar.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 193 Kcal.; Proteínas: 5 g; Hidratos de carbono: 6 g; Grasas: 16 g.

Tiras de aguacate crujientes

Esta receta es una fuente de energía y nutrientes para los primeros meses de crecimiento. Resulta fácil y rápida de preparar.

Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 huevo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 c. soperas rasas (15 g) de cereales Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Pelar el aguacate, retirar el hueso y cortarlo en 8 tiras.
2. Batir el huevo y poner los **cereales Blevit Plus** en otro plato.
3. Sazonar las tiras de aguacate con las especias. Pasar cada tira de aguacate por el huevo y luego por el **Blevit Plus**.
4. Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar las tiras de aguacate hasta que queden crujientes. Servir.

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

Truco culinario

Se le puede añadir más verduras como zanahoria, puerro, brocoli, así como substituir la ternera por alguna otra carne como pavo o pollo.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 127 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 15 g; Grasas: 4 g.

Puré de calabacín, ternera y orégano

Es una receta muy completa, rica en proteína, vitaminas y minerales.

Ingredientes

- 1 calabacín pequeño rallado
- 1 pizca de orégano
- 15 gramos de ternera, carne picada
- 2 cacitos de Blemil Plus
- 2 c. soperas rasas (10g) de cereales Blevit Plus
- 120 ml de agua

PREPARACIÓN

1. En una sartén cocer la ternera con una cucharada de aceite de oliva hasta que esté hecha.
2. Cortar el calabacín a cubitos y cocer al vapor durante 15 minutos o hasta que esté muy suave.
3. Picar la ternera y el calabacín a trozos pequeños e incorporarlos al vaso de la batidora.
4. Añadir los cereales **Blevit Plus**, la leche **Blemil Plus**, el agua y el orégano. Batir hasta obtener una consistencia muy cremosa.
5. Verter el puré en un plato hondo y condimentar con una pizca de orégano y unas gotitas de aceite de oliva.

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

Truco culinario

Una vez cocidos, los panecitos pueden ser congelados para cualquier otra ocasión, incluso como opción *take-away*.

También se le puede agregar zanahoria rallada a la mezcla para un mayor aporte vitamínico y sin que les altere el sabor.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 268 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 33 g; Grasas: 11 g.

Pancito suave con leche

Es una receta deliciosa, rica en vitaminas y fibra.

Ingredientes

50 g de copos de avena

1 huevo

1/2 manzana

120 ml de Agua

1/2 cucharadita de polvo de hornear

10 g de Blemil Plus

5 c. soperas rasas (25 g) de cereales Blevit Plus

1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la manzana a cubitos.
2. En el vaso de la batidora, incorporar la manzana, el huevo, el polvo para hornear, los copos de avena, los cereales Blevit Plus, Blemil Plus y el agua.
3. Batir todo hasta conseguir una textura homogénea.
4. Calentar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva y verter una cucharada soperas de la mezcla, formando círculos.
5. Dar la vuelta a los panecitos hasta que estén cocidos por ambos lados.
6. Emplatar en un plato y servir con hummus, pavo, trocitos de plátano, compota o cualquier otro *topping* que deseen.

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

Puré de zanahoria y coliflor

Receta con un gran aporte de vitaminas y minerales.

Ingredientes

1 zanahoria
 30 g de coliflor
 20 g de puerro
 1/2 diente de ajo
 1 pizca de orégano
 1 pizca de nuez moscada
 1 cucharada de aceite de oliva
 240 ml de agua
 6 c. soperas rasas (30g) de Blevit Plus
 8 cacitos de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. Hervir el ajo, la zanahoria, la coliflor y el puerro. Escurrir reservando el agua de cocción.
2. Incorporar en el vaso de la batidora las verduras hervidas, el **Blemil Plus**, el **Blevit Plus**, 240 ml del agua de cocción y las especias.
3. Triturar bien hasta conseguir la textura a puré.
4. Servir y decorar con nuez moscada y unas gotas de aceite de oliva.

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

Truco culinario

Es una receta ideal para tener preparada y consumir en otras ocasiones, tanto frío como calentito.



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 384 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 45 g; Grasas: 18 g.

Truco culinario

Es importante machacar la patata con un tenedor y no triturlarla para un mejor resultado.



Muffins de patata y champiñones

Receta muy sabrosa y de textura ideal para los más pequeños.

Ingredientes

20 g de cebolla	90 ml de agua
1/2 diente de ajo	1 huevo
40 g de champiñón	60 g de patata
25 g de harina de trigo	3 cacitos de Blemil Plus
1 cucharada de aceite de oliva	5 c. soperas rasas (25g) de Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Picar la cebolla, el ajo y los champiñones.
3. Sofreír la cebolla unos minutos, luego añadir el ajo y después los champiñones.
4. Para el puré: hervir la patata durante 10 minutos y machacarla con un tenedor. En un bol, verter el agua caliente, los cacitos de **Blemil Plus** y el **Blevit Plus**. Aderezar con el ajo en polvo y mezclar bien.
5. Agregar al puré la mezcla de los champiñones.
6. Verter la mezcla en molde para madalenas.
7. Hornear a 180 °C durante 25-30 minutos.

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

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 188 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 18 g; Grasas: 9 g.

Truco culinario

Podemos variar los rellenos al gusto. Por ejemplo:

- Berenjena, cebolla, tomate cocido y queso
- Berenjena, puerro y gambas
- Berenjena, carne picada y tomate cocido

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 324 Kcal.; Proteínas: 14 g; Hidratos de carbono: 17 g; Grasas: 22 g.

Berenjenas rellenas de bechamel

Es una receta muy completa, aportando proteína, vitaminas y minerales.

Ingredientes

70 g de champiñones	1/2 berenjena
1 pizca de pimienta negra	2 cucharadas de aceite virgen de oliva
120 ml de agua	10 g de harina de trigo
40 g de pollo	2 cacitos de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. Partir la berenjena de forma transversal. En una mitad poner media cucharada sopera de aceite de oliva por encima. Cocer la berenjena tapada en el microondas hasta que al pinchar esté blandita, aproximadamente durante 6 minutos.
2. Picar los champiñones y el pollo en trocitos pequeños. En una sartén, agregar la otra mitad de la cucharada de aceite y dorar el pollo. Añadir los champiñones y sazonar con las especias hasta que estén hechos.
3. Sacar la berenjena del microondas y vaciar la pulpa para formar una barquita.
4. Mezclar el pollo, los champiñones y la pulpa de la berenjena. Reservar.
5. Para la bechamel: Mezclar el agua con el **Blemil Plus** y calentar la leche en el microondas durante 30 segundos para evitar que se hagan grumos. En una sartén calentar la cucharada sopera restante de aceite de oliva y agregar la harina hasta tostarla ligeramente. Añadir un poco de la leche y remover hasta que comience a espesar. Sin dejar de remover, agregar poco a poco el resto de la leche hasta obtener la consistencia deseada.
6. Agregar la mezcla de verduras y pollo a la bechamel. Dar un último hervor y condimentar.
7. Rellenar los barquitos de berenjena con la mezcla de la bechamel y decorar con perejil picado y tomates *cherry*.

Truco culinario

Se pueden hacer tanto en la sartén como en el horno para un acabado crujiente y uniforme.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 385 Kcal.; Proteínas: 22 g; Hidratos de carbono: 35 g; Grasas: 17 g.

Fingers de pescado crujientes

Receta ideal para niños de 1 a 3 años.

Ingredientes

- 60 g de pescado blanco
- 1 pizca de ajo deshidratado en polvo
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo
- 6 cucharadas soperas rasas (30 g) de Blevit Plus
- 15 g de copos de maíz tostados

PREPARACIÓN

1. Cortar el pescado en tiras y sazonar con tomillo y pimienta.
2. Batir el huevo en un plato.
3. Disponer del **Blevit Plus** en un plato y los copos de maíz en otro, desmigándolos un poco con la mano
4. Pasar las tiras de pescado por el **Blevit Plus**, seguido del huevo y finalmente rebozarlos con los copos de maíz.
5. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva y cocer hasta que queden doraditos y crujientes.

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

Truco culinario

Es importante machacar el aguacate y no tritararlo para un resultado mejor.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 273 Kcal.; Proteínas: 11 g; Hidratos de carbono: 22 g; Grasas: 15 g.

Bocaditos de aguacate y cherrys

Receta rica en grasas saludables.

Ingredientes

1/2 aguacate	1 pizca de ajo
8 piezas de tomates <i>cherrys</i>	1/2 sobre de polvo para hornear
2 huevos	1 cucharada de aceite de oliva
100 ml de agua	10 c. soperas rasas (50 g) de Blevit Plus
1 pizca de pimienta negra	

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160 °C.
2. Machacar el aguacate con un tenedor.
3. En un bol, batir los huevos e integrar el aguacate machacado, la levadura, los **cereales Blevit Plus**, el agua y las especias.
4. Mezclar todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Picar los tomatitos *cherrys* en pedacitos muy pequeños y añadirlos a la mezcla anterior.
6. Engrasar moldes de magdalenas y hornear a 160 °C durante 45 min.

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

Truco culinario

Es recomendable utilizar moldes de silicona. Por el contrario, si se opta por moldes de metal, es importante impregnarlos con aceite o mantequilla antes de introducir la mezcla para evitar que se pegue.

Se le puede añadir diferentes especias como el orégano o el tomillo para darle un toque final distinto.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 315 Kcal.; Proteínas: 20 g; Hidratos de carbono: 10 g; Grasas: 12 g.

Pudding de pavo y queso

Es una receta muy sabrosa y jugosa.

Ingredientes

2 huevos
 3 lonchas de pavo
 1 pizca de pimienta negra
 1 pizca de ajo en polvo
 30 ml de agua
 60 g de queso mozzarella
 4 c. soperas rasas (20 g) de Blevit Plus
 1 cacito de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Picar las lonchas de pavo hasta conseguir trocitos pequeños.
3. En un bol, batir los huevos y añadir el pavo picado y el queso mozzarella rallado.
4. Agregar los **cereales Blevit Plus**, el cacito de leche **Blemil Plus**, el agua y condimentar con las especias. Mezclar todo hasta que quede bien integrado.
5. Verter el contenido en moldes de silicona y hornear durante 15 minutos o hasta que estén hechos.

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



Postres y meriendas

Truco culinario

Se le puede añadir trocitos de fruta a la preparación antes de refrigerarla para que quede integrado en el interior.



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 32 Kcal.; Proteínas: 1 g; Hidratos de carbono: 5 g; Grasas: 1 g

Gelatina divertida con fruta

Es una receta muy divertida para incorporar todo tipo de fruta a la alimentación del pequeño.

Ingredientes

60 g de fresa

2 hojas de gelatina

120 ml de agua

2 cacitos de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. Hidratar la lámina de gelatina con agua fría.
2. Calentar los 120 ml de agua, añadir el **Blemil Plus** y mezclar bien.
3. Pasados unos 5 minutos la gelatina remojada ya estará blandita. Escurrir el agua restante y dejar únicamente un par de cucharadas.
4. Introducir en el microondas durante 20 segundos hasta que se deshaga.
5. Agregar la gelatina desecha al **Blemil Plus** caliente.
6. Verter la mezcla en un vaso o recipiente transparente e introducirla en la nevera de forma que la leche quede en diagonal.
7. Dejar reposar en el frigorífico durante toda la noche o hasta que se cuaje.
8. Cortar fruta en daditos.
9. Sacar la gelatina de la nevera y llenarla de la fruta. Decorar y servir.

Truco culinario

Cuando se saque del congelador, esperar un poco a que se ablande.

Este helado se puede hacer con cualquier fruta, sin embargo, es importante añadir el plátano para una textura cremosa.

Se puede utilizar un mango fresco y congelarlo en casa.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 201 Kcal.; Proteínas: 4 g; Hidratos de carbono: 37 g; Grasas: 3 g.

Helado de plátano y mango

Es una receta deliciosa y especial para cuando les están saliendo los primeros dientes a los bebés. Los alimentos fríos alivian el dolor. Además, es un helado rico en vitaminas y fibra.

Ingredientes

1/2 plátano

1 pizca de canela

3 cucharadas (26 g) de harina de maíz

50 g de mango congelado

120 ml de agua

4 cacitos de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. En un bol, mezclar el **Blemil Plus**, el agua y la harina de maíz. Remover bien hasta que quede todo bien disuelto.
2. Verter la mezcla en un cazo y llevar a ebullición hasta que veamos que adquiere textura de crema. Reservar en un bol y dejar enfriar.
3. En una batidora: triturar el mango, el plátano congelado y la crema hasta conseguir textura de helado.
4. Poner la mezcla en un "tupper" e introducirlo en el congelador.
5. Pasadas unas 2 o 3 horas, retirar el "tupper" del congelador y remover la mezcla para que no aparezcan cristales de hielo.
6. Tapar y guardar en el congelador de nuevo. Repetir este proceso unas dos o tres veces.
7. Servir con canela si se desea y decorar con frutas.

Truco culinario

Es importante que la sartén esté caliente a la hora de verter la mezcla ya que, por el contrario, podría resultar difícil dar la forma de tortita.

Tortitas de quinoa y plátano

Es una receta rica en fibra y vitaminas, ideal para hacer *Baby Led Weaning*. Es una buena forma para que los más pequeños aprendan a interpretar las texturas de los diferentes alimentos.

Ingredientes

- 50 g de pera
- 25 g de plátano
- 1 huevo
- 6 c. soperas rasas (30 g) de Blevit Plus
- 60 g de quinoa cruda
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la pera en cubitos. Cocer en el microondas aproximadamente 1 minuto hasta que quede muy suave.
2. Enjuagar la quinoa y cocer siguiendo las instrucciones del envase. Escurrir.
3. En un bol poner la pera cocida, el plátano y machacar hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Agregar el huevo, la canela, la quinoa y los cereales Blevit Plus.
5. Calentar la sartén a fuego medio, y verter la mezcla formando tortitas. Dar la vuelta y acabar de cocer por ambos lados.
6. Emplatar y servir con los *toppings* que más deseen.

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

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 246 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 31 g; Grasas: 10 g.

Truco culinario

También se puede hacer este postre con otras frutas cocidas como la pera y finalmente condimentar con un poco de canela en polvo.

Postre de manzana y dátil

Es una papilla rica en fibra, vitaminas y minerales, ideal para consumir como postre.

Ingredientes

35 g de dátil

80 g de manzana

2 c. soperas rasas (10 g) de Blevit Plus

2 cacitos de Blemil Plus

60 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Poner los dátiles en remojo con agua caliente durante 10 minutos.
2. Pelar y cocer la manzana tapada en el microondas hasta que se ablande aproximadamente 1 minuto a máxima potencia
3. En el vaso de la batidora, introducir la manzana cocida, los dátiles, los **cereales Blevit Plus**, la leche **Blemil Plus**, el agua y batir hasta conseguir una textura cremosa.
4. Verter la mezcla en un bol y servir.

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

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 205 Kcal.; Proteínas: 3 g; Hidratos de carbono: 42 g; Grasas: 3 g.

Truco culinario

Antes de hornear, se le puede añadir trocitos de manzana por encima para decorar.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 271 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 17 g; Grasas: 20 g.

Muffins de manzana

Es una receta de textura y sabor ideal los más pequeños.

Ingredientes

30 g de harina de trigo

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

2 huevos

1 cacito de Blemil Plus

35 ml de agua

½ manzana

Ralladura de ½ naranja

½ sobres de polvo de hornear

5 cucharadas de aceite de oliva

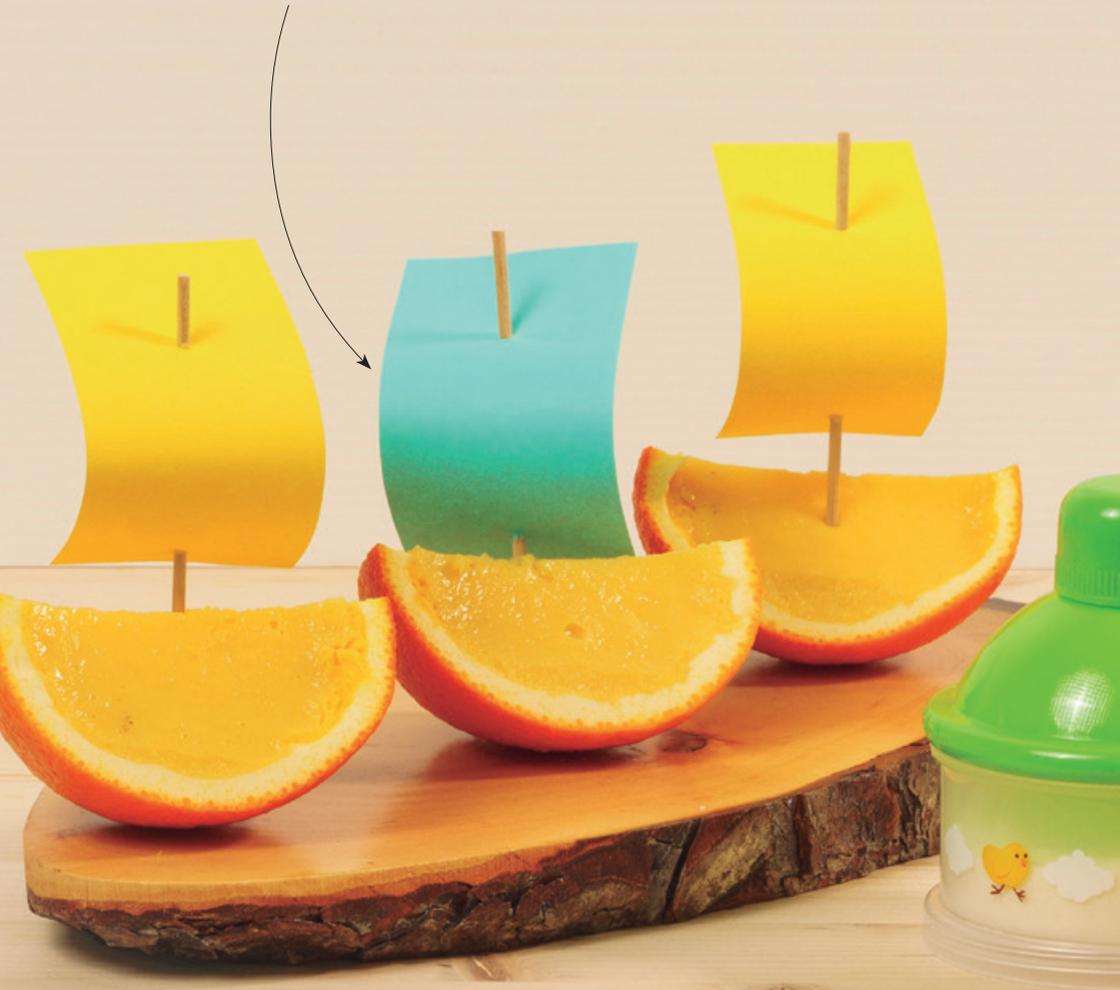
PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160 °C.
2. Pelar y cortar la manzana a trocitos pequeños.
3. En el vaso de la batidora, incorporar la harina de trigo, la manzana, la ralladura de naranja, el aceite de oliva, los huevos, el polvo para hornear, los cereales **Blevit Plus**, la leche **Blemil Plus**, el agua y triturar.
4. Verter la mezcla en moldes para madalenas y hornear durante 25 minutos o hasta que estén hechas.
5. Sacar las *muffins* del horno y dejar enfriar durante 10 minutos antes de desmoldar.

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

Truco culinario

Se puede hacer con cualquier fruta, ya sean arándanos, fresas, mango, etc. Para que las mitades de naranja no se vayan a caer en la nevera, colocarlas encima de un vaso para que así se sostengan mejor.



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 79 Kcal.; Proteínas: 3 g; Hidratos de carbono: 14 g; Grasas: 1 g.

Barquitos de gelatina de naranja

Es una receta deliciosa, refrescante y muy baja en calorías. Perfecta para el verano.

Ingredientes

- 2 naranjas
- 2 láminas de gelatina
- 1 cacito de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. En un bol con agua fría, hidratar las láminas de gelatina durante 10 minutos.
2. Cortar las naranjas por la mitad y vaciar para que quede solamente la piel.
3. Reservar la pulpa de las naranjas y su jugo para hacer la gelatina a continuación.
4. Para la gelatina de naranja: calentar a fuego medio el jugo y la pulpa. Cuando esté caliente, retirar del fuego y añadir el **Blemil Plus**.
5. Sacar las láminas de gelatina del agua, escurrir e integrar en la mezcla caliente. Remover muy bien hasta que quede completamente integrado.
6. Rellenar las mitades de la naranja con la preparación y refrigerar hasta solidificar.

Truco culinario

Se puede hacer con cualquier fruta, pero es importante siempre agregar el plátano para aportar la cremosidad a la preparación.



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 50 Kcal.; Proteínas: 1 g; Hidratos de carbono: 9 g; Grasas: 1 g.

Heladitos de plátano y fresa

Es una opción muy refrescante y saludable para días de calor. De igual manera, es una receta apta para bebés que le están saliendo sus primeros dientes ya que el frío alivia el dolor.

Ingredientes

- 4 fresas
- 1/2 plátano congelado
- 2 cacitos de Blemil Plus
- 2 cucharadas de yogur natural

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la batidora, incorporar los fresas, el plátano congelado, el yogur y el **Blemil Plus**.
2. Triturar hasta conseguir una mezcla suave y homogénea.
3. Verter la mezcla en unos moldes de silicona para helados, aptas para congelación y congelar.
4. Pasadas 1 o 2 horas los heladitos ya se habrán solidificado. Sacar del congelador y disfrutar.

Truco culinario

El mango congelado es habitual encontrarlo en cualquier supermercado o tienda especializada en congelados. Otra opción es comprar mango fresco, pelarlo, cortarlo a dados y congelarlo, de esta manera siempre dispondremos de esta fruta en casa.

Opción *take-away* para cualquier ocasión.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 226 Kcal.; Proteínas: 6 g; Hidratos de carbono: 37 g; Grasas: 6 g.

Smoothie fresquito de mango

Es una receta deliciosa, rica en vitaminas y fibra.

Ingredientes

140 g de mango congelado
 3 c. soperas rasas (15 g) de Blevit Plus
 4 cacitos de Blemil Plus
 20 ml de agua
 3 cucharadas (50 g) de yogur natural
 1/4 cucharadita de canela en polvo

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la batidora, introducir el mango, el yogur, los cereales Blevit Plus, y la leche Blemil Plus y el agua.
2. Batir todo hasta conseguir una textura cremosa.
3. Verter la mezcla en un vaso para smoothies o en un bol y servir con un poco de canela en polvo.

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

Blevit^{plus} **Blemil^{plus}**



www.ordesalab.com



www.blemil.com/ec
www.blevit.com/ec
www.vitafos.com/ec

