

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.