

Koala Aprende
a Comer



RECETAS SIN HUEVO

para variar el menú de tu bebé



REEMPLAZA ASÍ:

Sustituto de 1 huevo



Huevo de chía

1 cda chía molida + 3 cdas agua
Reposar 10 min



Huevo de linaza

1 cda linaza molida + 3 cdas agua
Reposar 10 min



Harina de garbanzo

1 cda harina de garbanzo + 3 cdas agua
Reposar 5 min



Puré de manzana

¼ de taza de puré de manzana

Koala Aprende
a Comer



TORTITAS DE BANANO

Aptos a partir de los 6 meses



INGREDIENTES

- 1 "huevo" de linaza
- 1 banano maduro triturado
- ½ taza (60 g) harina de avena o de arroz
- ½ taza (120 ml) de agua
- 1 cucharada de crema de almendras
- ½ cdita canela (opcional)

PREPARACIÓN

1. Llevar todos los ingredientes a la licuadora o procesadora
2. Precalentar un sartén con aceite de oliva o mantequilla Ghee
3. Llevar la mezcla obtenida con ayuda de una cuchara
4. Cocinar por ambos lados a fuego bajo y listo.

Koala Aprende
a Comer



GALLETITAS

Aptos a partir de los 6 meses



INGREDIENTES

- 1 taza (90 g) avena molida o en hojuelas
- 1 manzana rallada finita (con su jugo)
- 1 cdita aceite de oliva
- ½ cdita canela
- 1-2 cdas de agua o bebida vegetal

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo hasta formar una masa húmeda.
2. Forma montoncitos y aplasta.
3. Hornear 180 °C 12-15 min.

Koala Aprende
a Comer



MUFFIN DE MANZANA

Aptos a partir de los 6 meses



INGREDIENTES

- ½ taza de harina de trigo integral o de avena
- ½ taza de harina de almendras o de coco
- ½ cdita canela
- 60 g puré de manzana sin azúcar
- 2 cdas de aceite de oliva
- ½ taza de yogur vegetal o natural

PREPARACIÓN

1. Mezcla las harinas con la canela
2. Añade el puré de manzana, el aceite y el yogur
3. Lleva a un molde engrasado con aceite de oliva
4. Hornear a 200°C por 25 - 30 minutos.

Koala Aprende
a Comer



TORTITAS DE CALABACÍN

Aptos a partir de los 6 meses



INGREDIENTES

- ½ calabacín/zucchini
- ½ diente de ajo
- 2 cucharadas harina de garbanzo
- 6 cucharadas de agua
- 1 cucharadita aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Rallar el calabacín y escurrir ligeramente con las manos.
2. Rallar el trocito de ajo
3. Mezclar la harina con el agua y reserva por 5 minutos
4. Une todos los ingredientes
5. Calentar sartén antiadherente a fuego medio-bajo.
6. Colocar porciones pequeñas con ayuda de una cuchara
7. Cocinar 2-3 minutos por lado hasta dorar.

Koala Aprende
a Comer



TORTITAS DE PAPA Y HARINA DE GARBANZO

Aptos a partir de los 6 meses



INGREDIENTES

- 1 papa grande.
- 2 cucharadas de zucchini (Calabacín) rallado.
- 1 cucharada soperas de harina de garbanzo.
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva o mantequilla ghee
- Orégano a gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar la papa y rallar (Cruda).
2. Mezclar con el zucchini rallado
3. Mezclar la harina de garbanzo con el agua.
4. Integrar todos los ingredientes
5. Con ayuda de una cucharada llevar la mezcla a un sartén con aceite de oliva y cocinar hasta que doren por ambos lados.

Koala Aprende
a Comer



GALLETITAS DE COCO

Aptos a partir de los 6 meses



INGREDIENTES

- ¼ de taza de puré de manzana.
- 4 cucharadas de harina de coco.

PREPARACIÓN

1. Mezclar el puré de manzana con la harina de coco
2. Con ayuda de una cuchara formar pequeñas galletitas
3. Colocar sobre una bandeja para horno engrasada de aceite de oliva
4. Hornear por 15 minutos 200°C en freidora de aire a 150°C por 10 minutos.

Koala Aprende
a Comer



PASTELITOS DE CACAO

Aptos a partir de los 12 meses



INGREDIENTES

- 1 banana grande triturada
- 1 cucharada de cacao en polvo
- ½ taza harina de avena
- ½ taza de yogur vegetal o natural
- 1 "huevo" de linaza
- 1 cdita aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Llevar a moldes para cupcakes
3. Hornear por 25 minutos a 200°C

Koala Aprende
a Comer



Koala Aprende
a Comer

¿Te sientes perdida en la alimentación de tu bebé?

Te enseño cómo hacerlo paso a paso en mi próximo taller de alimentación complementaria:



Fecha: Domingo 30 de noviembre



Modalidad: Online



Duración: 90 minutos



Incluye recetario, Ebook y seguimiento grupal

Inscripción aquí

