



EXTRA ALIMENTOS PARA BEBÉS

Consejo de Seguridad:

Los frascos abiertos de frutas y verduras para alimentos infantiles deben refrigerarse y usarse dentro de 2 a 3 días. Las jarras abiertas de carnes para bebés deben refrigerarse y usarse en 1 día.

A medida que los bebés crecen, comenzarán a gustar más los alimentos de mesa que los alimentos para bebés. Esto puede dejarle algunos alimentos adicionales para bebés. Los alimentos para bebés son solo alimentos mezclados y pueden ser una manera fácil de agregar vitaminas, minerales, fibra y proteínas adicionales a la dieta de su bebé y su familia.



Pastas

- La calabaza de comida para bebés, las batatas o las zanahorias pueden ser una buena adición a los macarrones con queso.
- Sorprenda a su familia con porciones adicionales de verduras agregando alimentos para bebés a su salsa de espagueti.

Recetas Favoritas

- La comida para bebés puede ser una manera fácil de agregar nutrición adicional cuando está cocinando. Agregue su sabor favorito de frutas, verduras o carnes para bebés a una cazuela para aumentar las vitaminas, los minerales, las proteínas y la fibra.
- Agregue alimentos para bebés al adobo cuando cocine carnes, pescados o aves de corral.
- Use cereal para bebés en lugar de migas de pan en cualquier receta.



Salsas y Pastas Para Untar

- Los alimentos para bebés son una salsa preparada y saludable que le encantará a su bebé y a los niños mayores. Pruebe sumergir carnes, frutas, verduras o galletas en las frutas o verduras de los alimentos para bebés.
- Agregue alimentos para bebés en sándwiches de mantequilla de maní o tostadas como mermelada.
- Las frutas y verduras de alimentos para bebés pueden ser un delicioso aderezo para galletas saladas, verduras cocidas o carnes.



Sopas

- Agregue un poco de verduras para bebés en sopas para obtener una sopa más espesa y nutritiva.
- Las carnes para bebés también se pueden agregar a las sopas para agregar proteína y sabor extra.

Baking

- Al hornear, se puede usar comida para bebés en lugar de grasa. Sustituya la mitad de la grasa, en la receta, con alimentos para bebés como manzanas o peras. Si funciona bien, la próxima vez intente sustituir más de la mitad de la grasa con alimentos para bebés.
- Otra idea sería usar plátanos de comida para bebés en pan de plátano.



Desayuno y Bocadillos



- Agregue verduras de comida para bebés a los huevos revueltos para obtener huevos de colores divertidos que a sus hijos les encantarán. .
- Prepare el cereal para bebés agregando frutas como plátanos cortados, duraznos o fresas. Endulzar con frutas de alimentos para bebés.
- Endulce el yogur natural con frutas de alimentos para bebés. Agregue cereal para bebés como coberturas.
- Agregue frutas, verduras o cereales para bebés a su receta favorita de smoothies (batidos). Congele las frutas de los alimentos para bebés en moldes de paletas para hacer paletas de fruta.

Mini Panqueques

1 1/2 tazas de harina (o 1 taza de harina de trigo integral)
1/2 taza de **cereal de arroz para bebé** sin cocer
1/2 taza de **cereal de avena** sin cocer 1 taza de leche
1 jarra 4.25 onzas de **comida para bebés** (plátano, manzana, calabaza, batata, ¡sé creativo!)
1 cucharada. mantequilla sin sal derretida
3 yemas de huevo
1/2 a 1 taza de 100% jugo o agua
Agregue canela, nuez moscada, vainilla u otras especias si lo desea

1. Mezcle todos los ingredientes juntos. Agregue el jugo o la agua hasta que la masa tenga la textura adecuado de masa de panqueques.
2. Caliente la plancha o la sartén a fuego medio-alto. Vierta panqueques pequeños y cocine hasta que estén dorados. Haga panqueques pequeños para que su bebé pueda comer con los dedos con facilidad.
3. Cubra con frutas de alimentos para bebés. Congele panqueques adicionales para recalentar para más tarde.



Receta de wholesomebabyfood.momtastic.com