



# RECETARIO, de ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA para tu bebé

La cocina durante la maternidad y el inicio de la alimentación complementaria **no tiene que ser difícil**, por eso **Gestar con Amor** quiso crear este recetario para ti y acompañarte en el **nuevo mundo** que estas a punto de empezar.

Aquí encontrarás las recetas **más fáciles y saludables** que podrás implementar en la cocina y con tu bebé, pensadas para su desarrollo y exploración, quisimos hacer de este una **experiencia agradable y nutritiva**:

Recetas llenas de texturas, colores y sabores, que sin duda conquistarán el paladar de los más pequeños de la casa.

# Bolitas de pollo con zanahoria

## INGREDIENTES

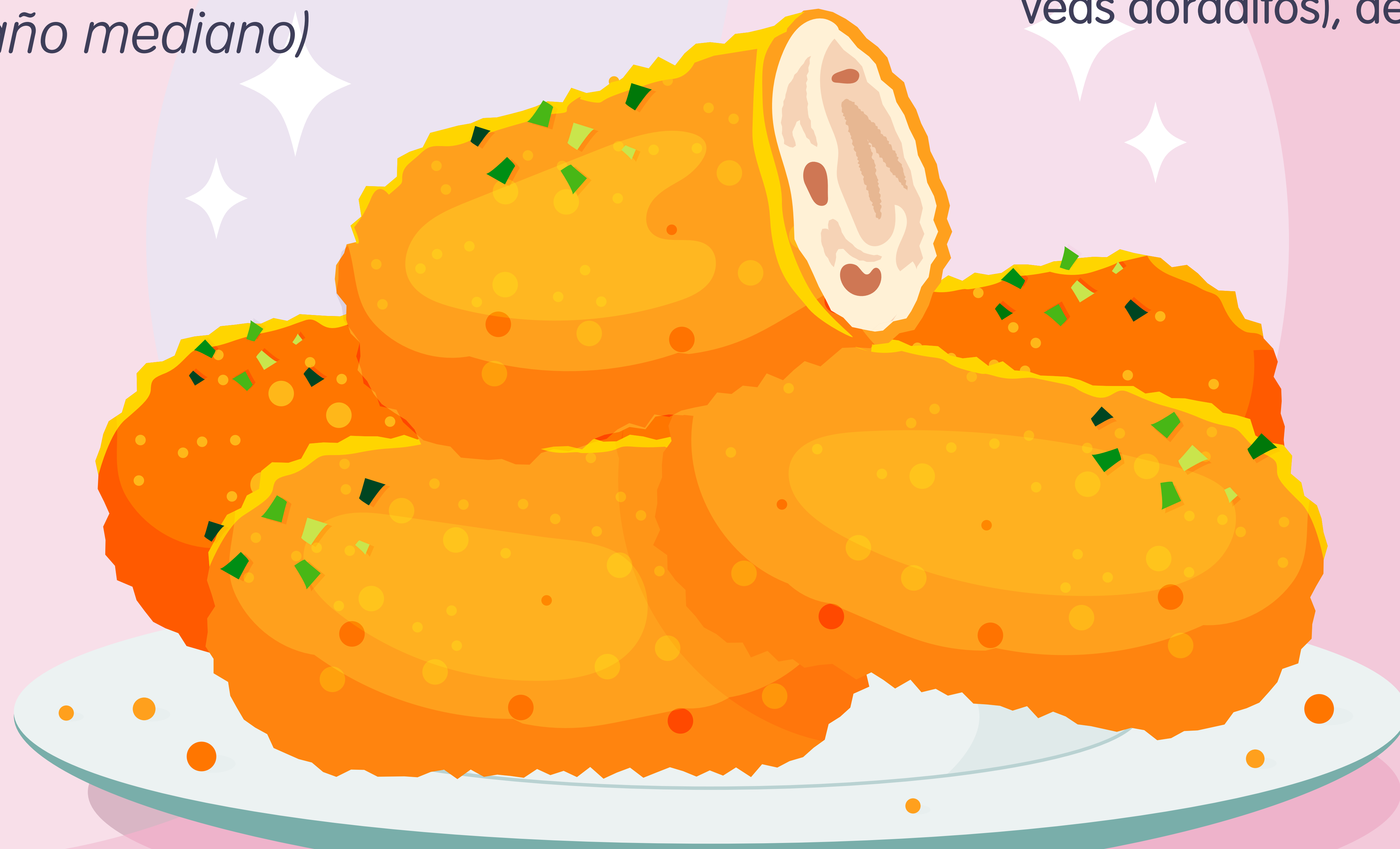
**Pollo** *(la cantidad que desees)*

**1 papa** *(de tamaño mediano)*

**1 zanahoria**

## PROCEDIMIENTO

Cocina la papa junto con el pollo y la zanahoria, cuando estén bien cocidos los 3 ingredientes, **desmecha el pollo, tritura la papa, la zanahoria y mezclalos todos**, luego haces bolitas y los **llevas a hornear de 15-20 min** a la temperatura máxima (hasta que los veas doraditos), déjalos enfriar un poco **y ¡están listos!**



# Crema de maíz y pollo

## INGREDIENTES

2 arbolitos de brócoli

Pollo *(la cantidad que desees)*

1 lata de maicitos

1 papa pequeña

Un poquito de cebolla de rama



## PROCEDIMIENTO

**Cocina** el pollo, el brócoli y la papa. Una vez cocinados, desmecha el pollo y en un sartén **sofríe** con un poquito de aceite de oliva el pollo con la cebolla de rama. **Mientras tanto, licua** la lata de maicitos con un poquito de agua y cuélalo. **Por último,** une el agua del maíz con el resto de ingredientes en la licuadora hasta obtener una buena textura. **¡Sírvelo y deja que tu bebé explore!**

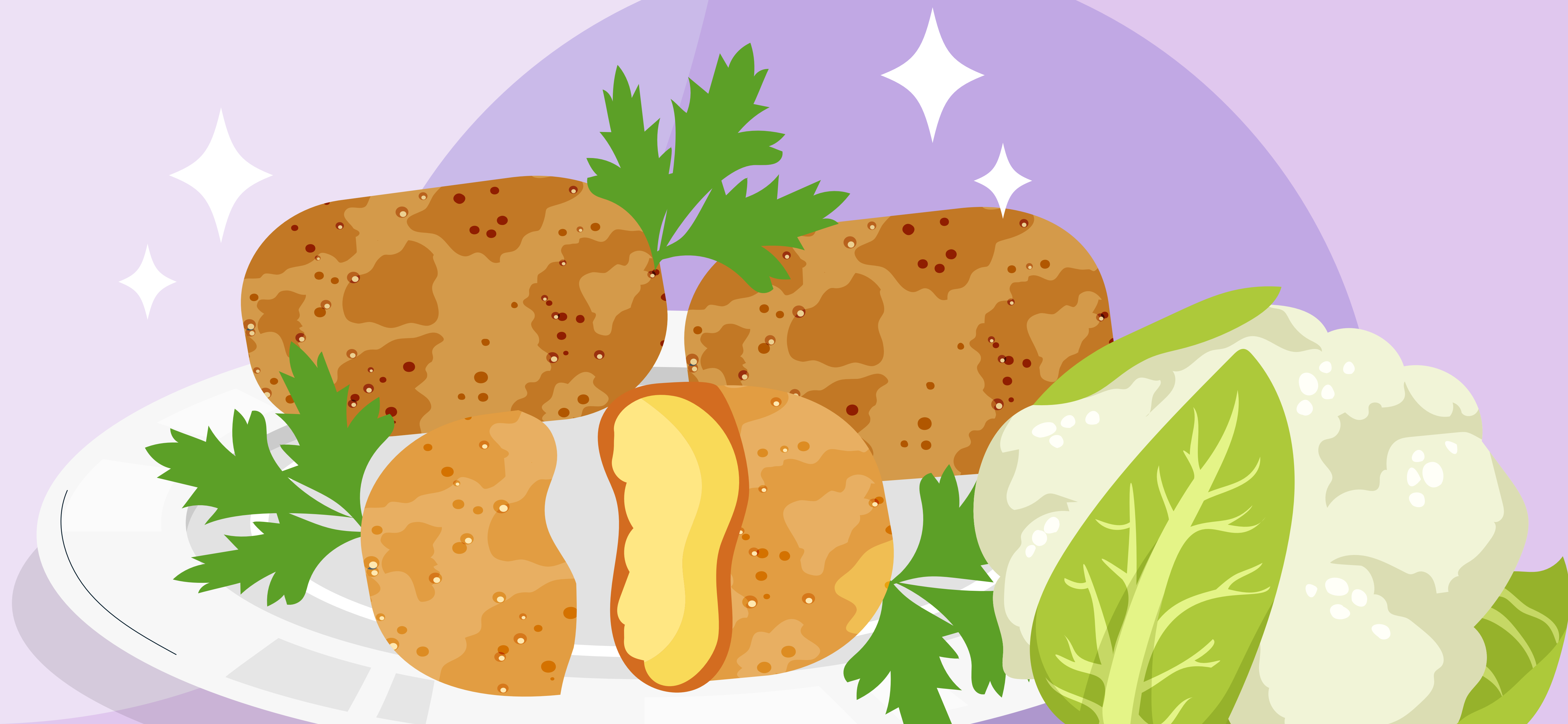
# Croquetas de coliflor

## INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- 1 puñado de Queso
- 1 taza de Pan rallado
- 2 Huevos

## PROCEDIMIENTO

**Cocina** el coliflor y hazlo pure, en el mismo bowl agrega el pan rallado, los huevos y el queso. **Una vez tengas una mezcla uniforme**, dale la forma que quieras y pásalos al horno a **250 grados por 20 min.** ¡Estos snacks le van a encantar a tu bebé!



# Pancakes rellenos

## INGREDIENTES

1 taza de avena

1 banano

1 huevo

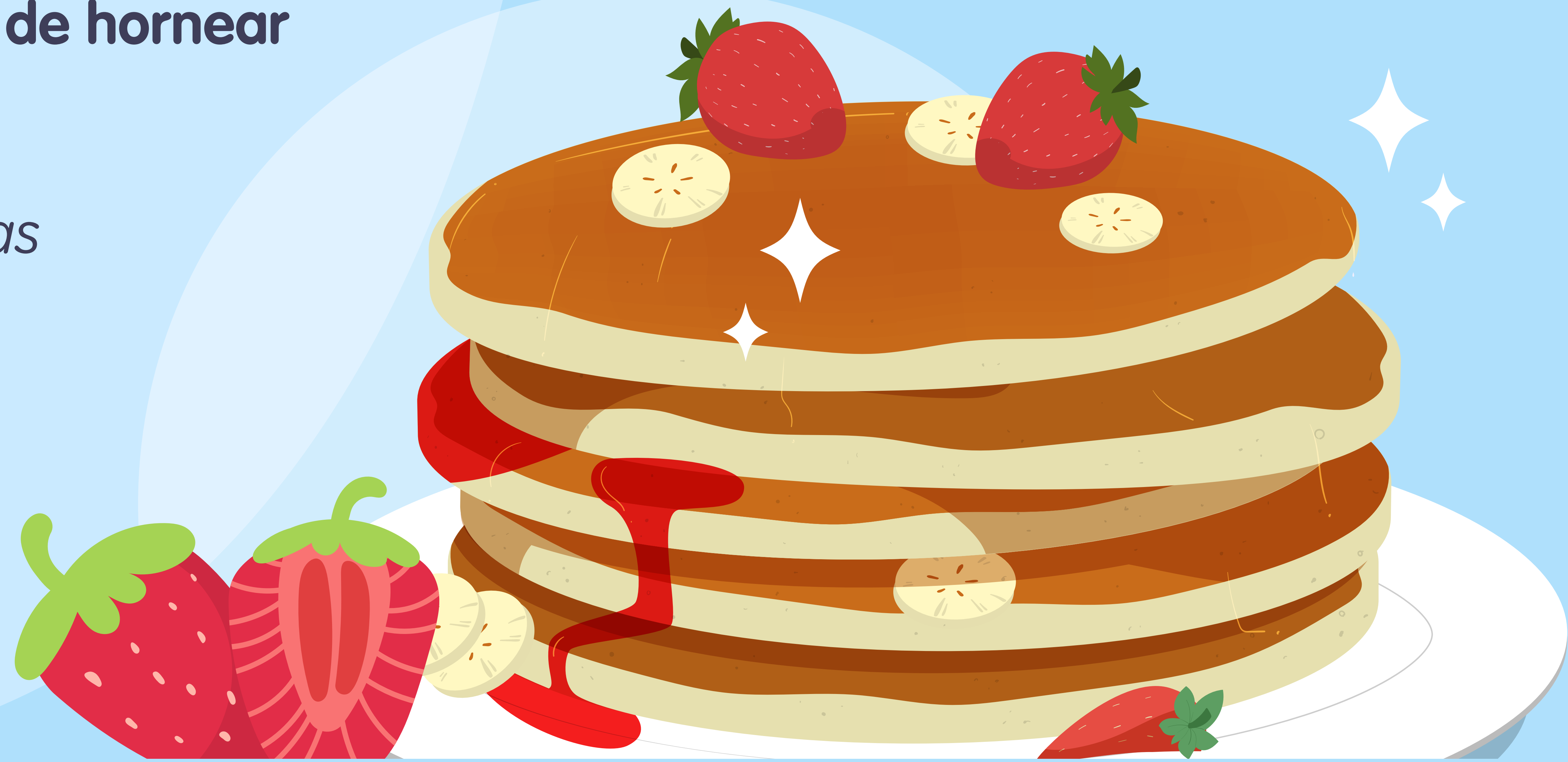
1 cucharadita de polvo de hornear  
canela

Leche *de tu preferencia*

Fresas *finamente picadas*

## PROCEDIMIENTO

Lleva a la licuadora avena, banano, huevo, polvo de hornear y canela con la leche que tu bebé usa, **intenta que la textura quede un poco espesa** y que tu sartén esté engrasado con un aceite nutritivo para tu peque. **Por último**, puedes poner una capa de masa, esperar que cocine un poco, colocar las fresas encima y tapar con otra capa de masa. **¡Es un desayuno divertido y nutritivo!**



# Bastones de papa

## INGREDIENTES

1 papa cocida

1 zanahoria cocida

1 cucharada de queso blanco *(opcional)*

1 cucharada de mantequilla Ghee

clarificada o el aceite de tu preferencia

## PROCEDIMIENTO

Cocina en agua la papa y la zanahoria. Luego de esto **macéralos** junto con el queso y la cucharada de mantequilla Ghee hasta obtener **una mezcla homogénea** y una buena textura. **Dale forma de bastón** siempre asemejando tu dedo índice y en una bandeja previamente engrasada colócalos para **llevarlos al horno durante 20 min** aproximadamente a 200° y estarán listos para que tu bebé los disfrute.



# Muffins de banano y avena

## INGREDIENTES

3 bananos

2 huevos

1 taza y 1/2 de harina de  
avena

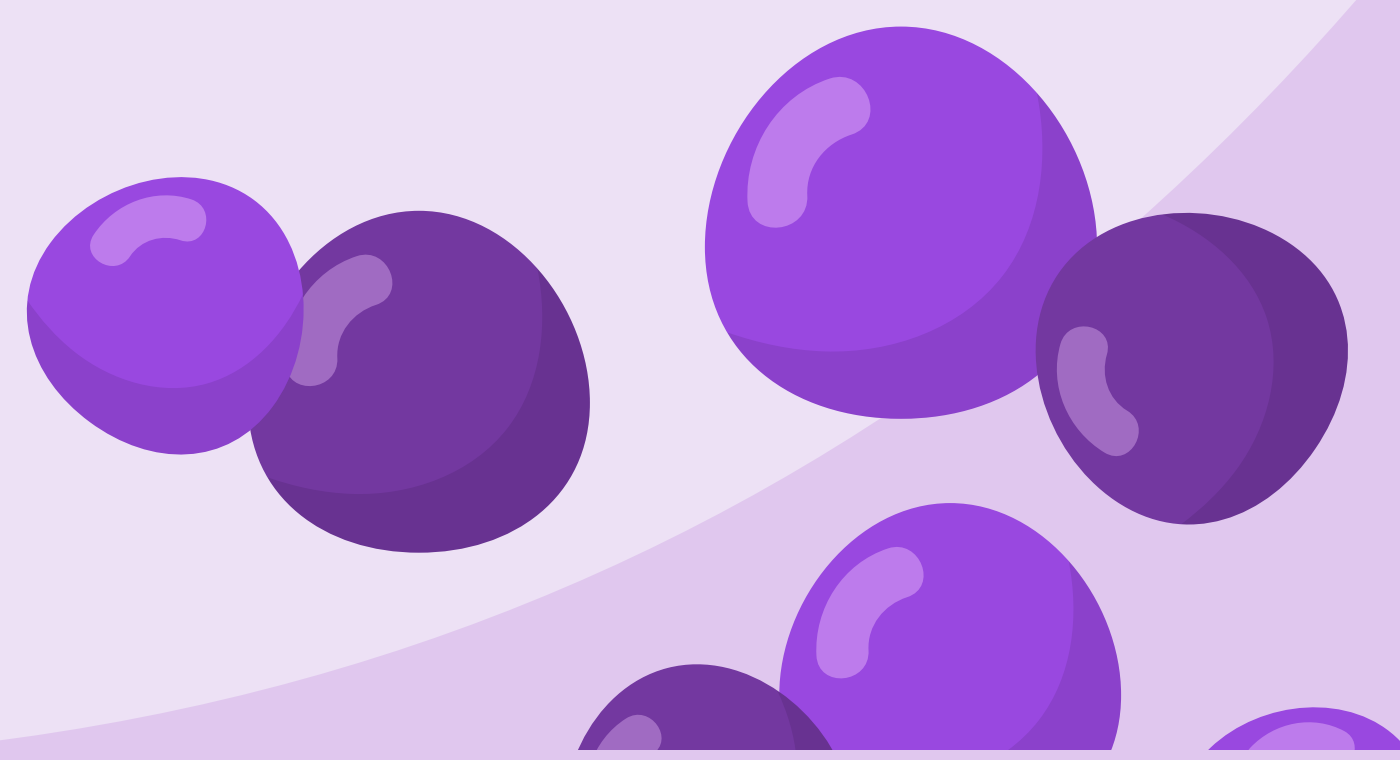
1/2 taza de arándanos  
aplastados.



## PROCEDIMIENTO

En un tazón **aplata los bananos**, continuas agregándole los huevos y **mezclas**, por último **añade** la taza y media de harina de avena al mismo tiempo que los arándanos aplastados y bate hasta tener una **mezcla homogénea consistente**.

En una bandeja **especial para muffins**, utiliza papel encerado para mejor manejo, y agrega la mezcla a cada molde, puedes utilizar una cuchara normal, **lleva al horno por 20 minutos** durante 180 grados y ¡listo, es una receta para toda la familia!



# Croquetas de plátano maduro y brócoli

## INGREDIENTES

1/2 Plátano maduro

Pollo

Brócoli

*(puedes modificar por la verdura de tu preferencia)*

## PROCEDIMIENTO

Cocina los ingredientes, aplasta el plátano y el brócoli con un tenedor y desmecha el pollo en **trozos pequeños**. Luego de esto, **intégralos bien en un recipiente** y con tus manos húmedas forma arepitas para luego ponerlas a dorar sobre el sartén.





# Paletas de sandía

## INGREDIENTES

1 trozo de sandía

Yogurt griego sin azucar

*(Opcional)*

## PROCEDIMIENTO

Saca la cantidad de sandía que desees y **quítale todas las semillas**, luego licúala. **Si le damos a nuestro bebé algo de lácteos**, podemos poner un poco de **yogurt griego** sin azúcar con la mezcla, servimos en moldes y llevamos al congelador

# Paletas de banano y avena

## INGREDIENTES

1 banano

1 pocillo de leche

*(aprox. 250 ml de la leche que le des a tu chiqui)*

1/4 de pocillo de avena molida

## PROCEDIMIENTO

Licúa todos los ingredientes, ponlos en el molde que desees y listo ¡a congelar!

# Croquetas de manzana o zanahoria

## INGREDIENTES

1 manzana o zanahoria

1 huevo

canela en polvo

1 chorrito de leche

*(la que uses para tu bebé)*

1 cucharada de harina de avena

*(o la de tu preferencia)*

## PROCEDIMIENTO

*Esta receta la puedes variar entre manzana o zanahoria según lo que le guste más a tu bebé*

Primero, mezcla el huevo con canela, harina de avena y la leche de tu preferencia hasta tener una **textura homogénea**. Encima de esto, raya la zanahoria o la manzana **y mézclalo**. Precalienta tu sartén, y vierte con una cuchara para formar **croquetas de tamaño mediano**. Cócinalos a **fuego lento** para asegurarnos que todos los ingredientes **se cocinen bien**.



# Papilla de arroz

## INGREDIENTES

2 cucharas de arroz  
300 ml de agua

## PROCEDIMIENTO

En una taza, **lava el arroz** y agrégale el agua, dejándolo reposar por aproximadamente **30 minutos** mientras es absorbida, luego pon una olla a **fuego alto hasta que hierva** y comienza a cocinar el arroz durante unos 30 minutos a fuego bajo. Cuando esté listo apaga y **deja reposar por 15 minutos**, por último, **licua el arroz hasta tener una mezcla suave**, libre de grumos y ya estará lista para tu bebé.



# Papilla de pescado

## INGREDIENTES

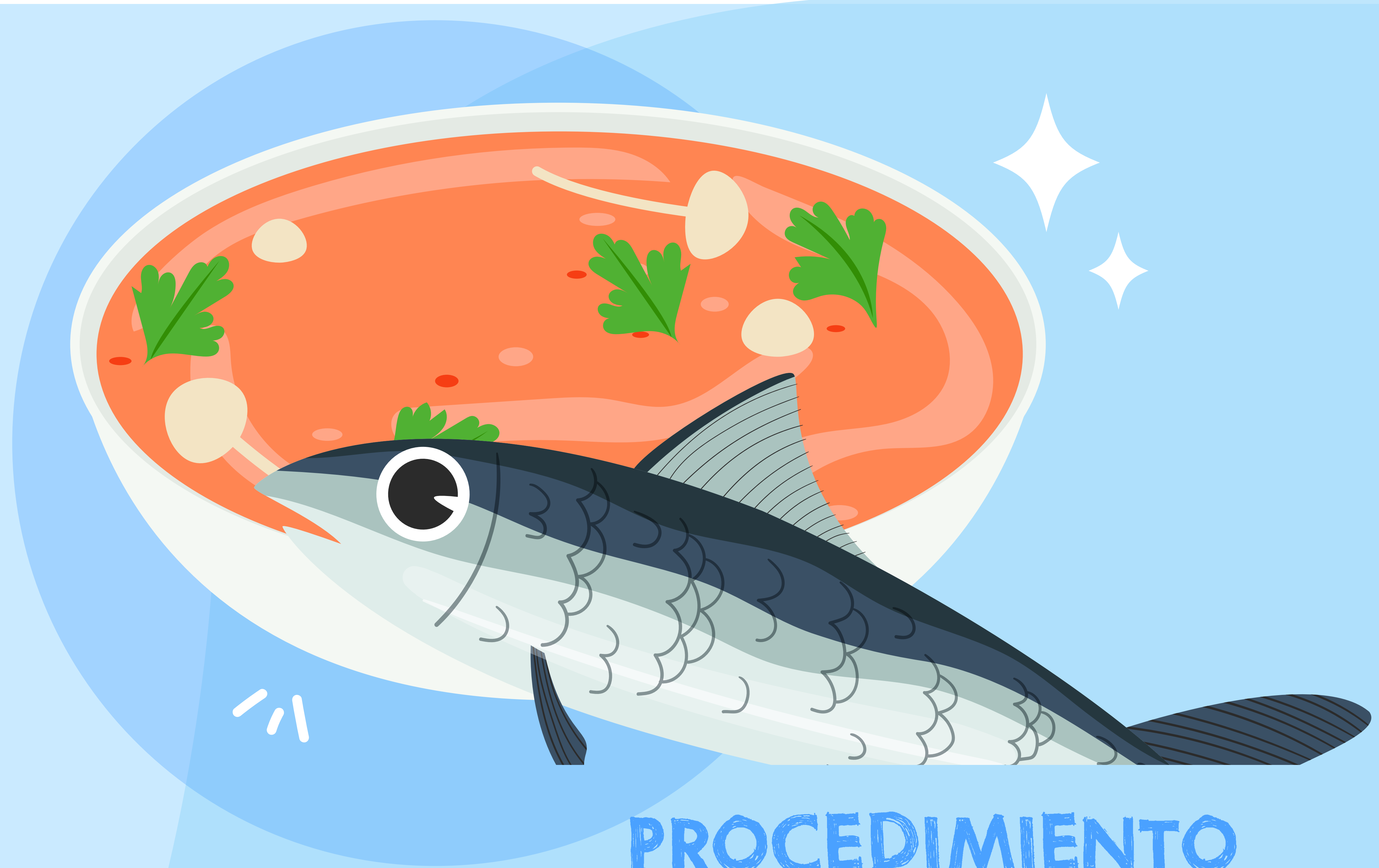
**Pescado** (el que te recomienda tu pediatra)

**1/2 papa dulce (batata)**

**1 cebolla larga**

**1 cabeza de puerro.**

**1 cucharada de aceite de coco.**



## PROCEDIMIENTO

En un sartén deja **sofreír las verduras** junto con el aceite de coco, previamente cortadas en trozos pequeños, hasta que estas doren y al mismo tiempo, **cocina la batata** o papa dulce hasta que este blanda, luego pasa todo esto a **la licuadora** junto con el pescado y un chorrillo de agua, licua hasta que la mezcla sea **homogénea y blanda**, sírvela para que tu bebé la disfrute.

# Recuerda:

El mundo de la **alimentación complementaria** puede ser amplio y divertido para **todos**, siempre que se tengan las **precauciones necesarias** y esté acompañado también por **especialistas** que puedan **guiarte en el proceso**. No olvides introducir sus alimentos **primero en solitario** y estar atenta a **señales de alergia u otras complicaciones**.

Esperamos que este recetario pueda darte muchas ideas y tu bebé explore en el proceso. *¡Nos vemos en una próxima!*

