



PURÉ DE CALABAZA

Ingredientes:

- 450 g de calabaza, lavada y pelada

Procedimiento:

1. Corta en cubos grandes y coloca dentro de una cacerola.
2. Cubre a penas con agua hirviendo y cocina a fuego medio hasta que esté tierna (aproximadamente 15 - 20 minutos).
3. Para cocinar al vapor, coloca la calabaza en una canastita para cocción al vapor y coloca dentro de una cacerola con agua hirviendo, sin que ésta toque la canasta. Tapa y cocina por 15 minutos aproximadamente o hasta que esté: tierna.
4. Licúa la calabaza junto con el líquido de cocción o con la leche que habitualmente toma el bebé. La cantidad va a depender de la etapa en la que se encuentre, al principio el puré: será: muy líquido, luego más espeso.
5. Servir tibio en el plato del bebé. El resto refrigéralo o congélalo.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4