



PURÉ DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 350 g de zanahorias, lavadas y peladas.

Procedimiento:

1. Cortar las zanahorias en rodajas.
2. Cubrir a penas con agua hirviendo y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernas (20 minutos aproximadamente). Las primeras veces asegúrate de cocinarlas un poco más, para que se puedan procesar hasta lograr una consistencia bien suave. Recuerda que la cocción de las zanahorias requiere más tiempo que el resto de los vegetales.
3. Para cocinarlas al vapor, coloca las zanahorias en la canastita para cocción al vapor e introduce dentro de una cacerola con agua hirviendo, sin que ésta toque la canasta. Tapa y cocina hasta que estén tiernas, unos 20 minutos aproximadamente.
4. Licúa las zanahorias junto con el líquido de la cocción o la leche que habitualmente toma el bebé. Recuerda que la cantidad de líquido va a depender de la etapa en la que se encuentra tu bebé.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

2