



PAPILLA DE CHAYOTE

Ingredientes:

- 400 g de chayotes, lavados y pelados.

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 tierno (aproximadamente 15 - 20 minutos).
3. Para cocinar al vapor, coloca el chayote 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 tierno.
4. Licúa el chayote 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