

## Comida para Bebés



Es de vital importancia para la salud de los bebés que se les alimente correctamente... que tomen una amplia variedad de frutas y verduras para obtener cada día las vitaminas y minerales que necesitan para un crecimiento adecuado. Con la Saladmaster® Machine es fácil dar a tu bebé alimentos frescos que no han perdido nutrientes importantes debido a la exposición al aire o al envasado.

Usa el cono No. 1 - Shredder para preparar la comida de tu bebé... y el cono No. 2 – Stringer, cuando el bebé ya es más grande.

Preparación:

1) Lava bien las verduras. Usa el cono del tamaño adecuado para cortar las frutas y verduras según la edad de tu bebé; corta las frutas y verduras directamente en la cacerola de 1 cuarto. Si usas verduras congeladas, ponlas directamente en la cacerola, sin añadir nada de agua.

2) Cubre la cacerola y ponla a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo. Empieza a medir el tiempo de cocción de las verduras después de reducir el calor, de acuerdo a los tiempos sugeridos a continuación:

<b>Verduras</b>	<b>Minutos</b>
Espárragos enteros	5-7
Judías	8-10
Remolachas rojas enteras	50-60
Broccoli	5-7

Coles de Bruselas	9-10
Repollo cortado	4-6
Zanahorias cortadas	9-10
Coliflor	6-8
Apio cortado	9-10
Maiz congelado	1-2
Mazorca de maiz	10-12
Okras enteras pequeñas	6-8
Cebolla cortada	8-10
Guisantes frescos o congelados	2-3
Pimientos verdes o rojos	3-4
Patatas cortadas	15-20
Patatas blancas medianas enteras	20-25
Espinacas frescas	2-3
Calabaza de verano, cortada	4-6
Calabaza de invierno, cortada	10-13
Calabacín, cortado	4-6

3) Antes de dar de comer a tu bebé, tritura las verduras con un tenedor o con una batidora, para una textura más suave.

***Precaución: Al igual que con cualquier instrumento de corte de precisión, los bordes de los conos son muy afilados. Ten mucho cuidado al manipularlos.***

**Valoración:**

