

## Calabaza para Bebés y Niños Pequeños



**Prep:**

2 minutos

**Total:**

15 minutos

**Sirve:**

5 tazas (dependiendo del tamaño de la calabaza)

**Pieza:**

Blender  
Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

**Valora:** ★★★★★

**Contribuido por:**

Katherine Lawrence

[Agregar un Comentario](#)

**Descripción de la Receta:**

Preparar comida para bebés en casa con Saladmaster es sencillo y rápido. La calabaza gusta mucho a bebés y niños pequeños por su textura suave y sabor dulce.

La calabaza tiene una gran cantidad de nutrientes vitales para el desarrollo saludable de los bebés y niños pequeños. Contiene fibra, proteínas e importantes antioxidantes como beta-caroteno. El beta-caroteno es una doble molécula de vitamina A que ayuda a estimular el sistema inmunológico, el desarrollo de los tejidos, fortalece la vista, etc.

1 calabaza de aproximadamente 2 libras (907 gramos)  
3 cucharadas  
de agua  
(45  
ml)

**Preparación :**

1. Lava la calabaza y quita la piel exterior.
2. Con el Cono #2 de la Máquina Saladmaster, corta la calabaza directamente en la sartén. Añade el agua.
3. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 5 - 10 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.
4. Para niños pequeños, puedes servirla a trocitos y que la coman con los dedos. Para bebés (menores de 1 año) bátela con la batidora hasta que quede suave y cremosa.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 408  
**Grasa Total:** 1g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 38mg  
**Carbohidratos:** 106g  
**Fibra** 18g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 20g  
**Proteína:** 9g