



# MI NIÑO COME DE TODO

Recetas y menús  
con Baby-Led Weaning

Begoña Prats

Grijalbo

# MI NIÑO COME DE TODO

Recetas y menús  
con Baby-Led Weaning

Begoña Prats

Grijalbo

SÍGUENOS EN  
**me**gustaleer



[@megustaleerebooks](#)



[@megustacocinar](#)



[@megustacocinar](#)



[@megustacocinares](#)

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |





Bienvenidos, ¡me alegra mucho veros por aquí! Si estáis leyendo estas páginas, con toda probabilidad, es porque habéis decidido practicar este método de alimentación complementaria, el Baby-Led Weaning (BLW), o, por lo menos, lo estáis valorando seriamente.

Seguro que conocéis la teoría a la perfección, habéis leído sobre el tema o acudido a alguna charla, y ahora, al poner os manos a la obra, os asaltan muchas dudas: ¿Será normal esto? ¿Cómo tengo que hacer aquello? ¿Cómo me organizo?

Exactamente. Porque no todo dependerá de vuestro peque, y vuestra colaboración será determinante en el éxito de esta aventura. Este libro os orientará en esas cosillas que no acabáis de ver claras, ofreciéndos, además, consejos prácticos para el día a día, como un maravilloso menú semanal estacional, con recetas aptas para vuestro hijo y para vosotros, ¡por supuesto!

Las recetas os servirán de inspiración para vuestras creaciones y con una novedad: cada una tiene su versión adaptada para prepararla con la Thermomix®.

Además, tendréis una lista completa de alimentos para vuestra cocina, tanto de productos frescos como no perecederos, con los que podréis abastecer vuestra despensa y que os sacarán de más de un apuro.

¡Pero la cosa no acaba aquí!

Es importante hacer una previsión del menú semanal, pero ¿sabéis lo que de verdad mola, pero de verdad? Tener todas las comidas semanales listas de antemano y así poder disponer de más tiempo para disfrutar en familia.

Para ello haremos un Batch Cooking semanal, donde indicaremos cómo preparar vuestras comidas y hacer un «fondo de nevera y congelador» listo para afrontar imprevistos y para aquellos días en los que *de-verdad-que-no-puedo-con-mi-vida-de-lo-cansad@-que-estoy*.

Porque no todo es teoría y, en la práctica, cuantos más recursos tengamos, más tranquilos estaremos. Os invito a arremangaros las mangas y acompañarme...

¿Empezamos?

# 1. ERRORES Y ACIERTOS AL PRACTICAR EL BABY-LED WEANING

## I. ACIERTO

### Entorno emocionalmente adaptado.

Es de gran importancia ofrecer experiencias positivas, que vuestro bebé pueda asociar a esta nueva etapa de descubrimientos. Por ejemplo, en la comida familiar, con todos sus componentes dispuestos alrededor de la mesa, un ambiente distendido, una charla animada, sonrisas y comida saludable. ¿Qué más se puede pedir?

De este modo, seréis su modelo a seguir y tendréis la capacidad de facilitar o dificultar la asimilación de patrones adecuados de conducta relacionados con su nueva alimentación.

*Uf, ¡qué responsabilidad!*

Así es. Se fijará en lo que coméis, cómo lo hacéis y tendrá en cuenta vuestras reacciones, hasta el punto de que todo ello podrá ser determinante para que acepte o no un alimento, puesto que muchas de sus reacciones serán el resultado de la imitación.

El bebé será más propenso a probar cosas y a aceptar sabores nuevos si os ve comer con entusiasmo que si mostráis cierto rechazo por la comida o no tiene modelo en el que fijarse (sea porque no come junto al resto de la familia, sea porque no se come lo mismo que él).

*¿Y si no podemos estar todos en la mesa?*

Sería lo ideal, pero si no es posible, pues que estén los que puedan. En cualquier caso, que esté integrado en las rutinas familiares. Recordad que lo

que se intenta es que relacione la hora de la comida con estímulos positivos, así que, dejad aparte el móvil, la tablet o la tele, y ¡a disfrutar todos del momento!

*¿Tele también? Me gusta escuchar las noticias...*

¡Será por medios donde verlas o escucharlas! Tomad este momento como un regalo, un momento de relax familiar, de unión y, para vuestro peque, de aprendizaje.

## 2. ERROR

### Altas expectativas.

Cuántas veces habré oído eso de que «mi hijo no come mucho», y luego ha resultado que los supuestos bebés «mal comedores» tomaban las cantidades adecuadas para su edad, y cuando se sentían saciados, simplemente paraban.

Sabemos que su estómago es de menor tamaño (sí, lo sabemos). Sin embargo, nos empeñamos en que tomen las mismas cantidades que un adulto, o incluso mayores.

Además, cuando un día el bebé come algo menos de lo que suele habitualmente o, peor, deja comida que sabemos que le gusta, nos llevamos las manos a la cabeza...

Dando por hecho que vuestro bebé está activo, ríe y juega (si no fuera así, consultad con vuestro pediatra), os invito a reflexionar sobre los siguientes aspectos:

¿Acaso vosotros tenéis el mismo apetito siempre? ¿Y si un día os apetece una comida y os ofrecen otra? Y por mucho que os guste la paella, ¿no estaríais un poquito hartos si la comieseis cinco veces o más a la semana?

Pues eso. Dadle margen; os aseguro que con hambre no se va a quedar si tiene comida a su alcance.

## 3. ERROR

### Insistir en que coma.

Lo hacéis de buena fe, pero lo que conseguiréis es el efecto contrario y vuestro

hijo acabará rechazando este alimento aún con más energía.

Además, en el caso de que finalmente acceda a comer o se vea obligado a hacerlo, no solo su ingesta calórica será mayor que la que es probable que necesite, sino que además acabará perdiendo el control de su ciclo de hambre y saciedad, con efectos negativos a largo plazo, pues puede llegar a «desaprender» cómo autorregularse.

## 4. ERROR

### Diferenciar vuestro menú y el del bebé.

Sí, ya sé que con 6 meses está tomando los alimentos de manera individualizada: una judía verde por ahí, un tomate por allá, y cómo vais a comer vosotros solo eso, ¿no?

Peero, podría veros tomar una ensalada con tomate o una guarnición de judías, ¿verdad? ¡Ah!, ¿veis como no es tan difícil?

Recordad que hay mayor aceptación de los alimentos si damos ejemplo.

Respecto a los alimentos que le restringís, pero que vosotros coméis a escondidas (sí, lo sé), solo una reflexión: si no es bueno para vuestro hijo, ¿creéis que es bueno para vosotros?

*Me voy haciendo el moonwalker...*

Ajá. ¡Te pillé!

## 5. ACIERTO

### Interpretar señales de hambre-saciedad.

Cuando nuestro bebé ronda los 6 meses, se dan una serie de signos que son indicativos de que está preparado para iniciarse en la Alimentación Complementaria (AC). Uno de ellos es el de saber mostrar que tiene hambre o está lleno con sus gestos. Sin embargo, para que haya una buena comunicación, debemos poder interpretarlos y darles una respuesta adecuada.

Los padres podéis ayudar a vuestro hijo en el proceso de autorregulación ofreciéndole raciones adecuadas (basaos, para ello, en la experiencia de otras ocasiones, en lo que logró comer y lo que dejó) y respetando sus señales de

saciedad, en lugar de animarlo a que coma un poco más.

#### Las señales más habituales de hambre son:

Llorar o mostrarse molesto; intentar alcanzar la comida y llevársela a la boca; señalar o emocionarse al ver alimentos; realizar sonidos o emitir palabras para referirse a algún producto concreto.

#### Las señales más habituales de saciedad son:

Distraerse; empujar la comida hacia fuera del plato; girar la cara; comer más despacio; cerrar la boca; escupir los alimentos; sacudir la cabeza.

Recordad que, si presionáis a vuestros hijos para que coman, podréis obtener el efecto contrario al deseado: lo que finalmente conseguiréis es que asocien la comida con un estímulo negativo.

No os preocupéis por las cantidades de alimento que tomen; en esta etapa, la AC tiene un papel lúdico-educativo, y lo que los hará crecer es la preciada leche (materna o en su defecto adaptada), que, como ya sabéis, hay que ofrecer a demanda siempre antes de cada comida.

## 6. ERROR

### No interactuar en las comidas.

Mirad, vuestro peque está flipando, hablando claro. Ha pasado de tomar solo leche a poder interactuar con vosotros en una mesa compartida llena de cosas de colores, olores y sabores nuevos... ¿Os podéis poner en su lugar?

Necesita expresar su felicidad por todo lo que está viviendo. ¡Hay que estar atentos a todo lo que os quiere mostrar, escuchadle, respondedle y sonreíd muchísimo!

## 7. ERROR

### Prohibirle ciertos alimentos.

*¿Cómo que es un error?*



No, esto no quiere decir que pueda tomar cualquier cosa. Sin embargo, su percepción será diferente si cae en sus manos algo que no queremos que coma y aceptamos (con mucho pesar) que lo pruebe mientras discretamente lo vamos retirando (en la medida de lo posible) que si se lo negamos de entrada de manera rotunda.

Toda prohibición conllevará un deseo cada vez mayor y una gran frustración por no comprender por qué se le niega.

*Entonces ¿debe tomar todo lo que le ofrezcan los familiares y amigos, y en el parque y...?*

No.

Para empezar, nadie debería ofrecer nada a vuestro hijo sin vuestro consentimiento, y no solo por si hubiera un problema de alergia o intolerancia, sino también porque vosotros habéis decidido alimentarlo de una manera concreta y esta debe ser respetada.

Dicho esto, lamentablemente os tocará hacer regates para evitar que vuestro peque vea o acceda a determinados «alimentos» y, os aviso, no será nada fácil.

En el supermercado le ofrecerán un caramelo; en el quiosco, un chupa-chup; el vecino, una chocolatina; la tía, unos gusanitos... y así hasta el infinito.

No os enfadéis, porque esto será la tónica habitual y resulta bastante desgastante. Simplemente, apartad lo que le ofrecen con la mano y decid con una sonrisa sincera que vuestro hijo no toma eso, y a otra cosa mariposa. Al final, acabarán por asumir y respetar vuestra decisión.

No obstante, siempre está la «resistencia», los de «por un poquito no va a pasar nada» y los de «a mí me lo hicieron así y aquí estoy». Esto va por ellos:

Sé que tenéis la mejor de las intenciones, pero... ¡dejad de hacerlo! No es beneficioso para el bebé en absoluto y causáis mucha ansiedad en los padres. Han elegido un camino diferente, nada sencillo, se están esforzando en darle lo mejor para que crezca saludable y pueda disfrutar comiendo. Apoyadles. ¿No os gustaría que lo hicieran con vosotros?

Y vosotros, papás, ¡continúa firmes!

## 8. ACIERTO

### Confiar en su capacidad de autorregulación.

Un bebé de 6 meses es perfectamente capaz de llevarse los alimentos a la boca con sus manitas y comer solo, así, sin que nadie se lo haya enseñado antes.

*Pero, ya sabes, es un bebé... ¿Y si se atraganta?*

Es que el hecho de que se atragante no es necesariamente malo; forma parte de su aprendizaje. Con toda probabilidad, también tendrá arcadas, toserá, escupirá la comida..., lo que entra dentro de la normalidad, de la misma manera que, cuando esté aprendiendo a caminar, se caerá.

Durante 6 meses ha estado tomando leche, y ahora ya puede tomar sólidos; no podemos esperar que sepa desde el principio cómo hacerlo bien. Tiene que haber una etapa de transición en la que aprenda lo que no funciona, para llegar a comprender lo que sí que funciona.

Entiendo que esta fase es un poco (muy) estresante, pero si tomamos las precauciones recomendadas, estaremos minimizando al máximo las posibilidades de llevarnos un susto.

En cualquier caso, yo siempre aconsejo realizar un curso de primeros auxilios, porque, con independencia del método utilizado de alimentación complementaria, todas las familias deberíamos tener los conocimientos adecuados para poder identificar y gestionar una urgencia.

Con toda la información y recursos a nuestro alcance, adquiriremos confianza y seguridad y podremos desempeñar de manera efectiva nuestro papel de acompañantes en esta maravillosa aventura determinando los alimentos que le ofreceremos, aunque será el bebé quien decida solo qué alimentos comerá y en qué cantidad.

Confiad en él: os vais a quedar anonadados cuando comprobéis lo bien que funciona.

## 9. ACIERTO

### Asumir que habrá suciedad.

Yo ya me he visto en ese percal. Creéis que no podréis soportar varios meses

así, recogiendo arbolitos de brócoli chafados, con trozos de tomate que quedan esparcidos a traición por el suelo... ¡La comida parece estar en todas partes!

... en la cabeza del perro

Eeeh... Sí, ahí también suele llegar.

¿Esto es de verdad así? ¿Lo estamos haciendo bien?

Sí, suele ser así, y especialmente al inicio, que es cuando más curiosos son y más disfrutan experimentando con la comida.

Y sí, ¡lo estáis haciendo bien! Esos restos de la batalla son una señal de que vuestro bebé ha disfrutado. Digamos que es un pequeño peaje que hay que sufrir por un bien mayor.

Seguro que ahora mismo no lo veis claro y no hacéis más que darle vueltas a cómo evitar esta situación o, al menos, cómo minimizar los daños colaterales...

Me temo que la cosa está complicadilla. Siempre podéis poner hule en el suelo, un recogedor de alimentos en la trona, un buen babero o ropa específica para comer... Seguro que se os ocurre algo que vaya bien.

En conclusión: no luchéis, uníos a la fuerza.

Alerta *spoiler*: la sopa de pasta de bolitas es lo peor del mundo mundial, si podéis superar eso, ¡tenéis mi respeto, compañeros!

¡Auuu, auuu!

## 10. ERROR

### Comparar con otros bebés.

El cielo es azul, el sol saldrá cada mañana y vuestro bebé aprenderá a comer sólidos por sí mismo... a su ritmo, ¡eso sí!

Los padres siempre tendemos a preocuparnos en exceso, pero tenemos que hacer un esfuerzo y relativizar: vale, vuestro hijo no come tanto como el de la

vecina, ¿y qué? Si toma su leche a demanda, está perfectamente nutrido.

Está feliz cuando se sienta con vosotros a la mesa, come lo que él considera necesario y os indica que ya está saciado. Pues estupendo, ¿no?

Observemos a nuestro hijo desde una posición menos crítica y disfrutemos del momento, porque creedme, esta etapa es mágica.

## 2. PREGUNTAS FRECUENTES

Ay, si pudierais ver el futuro con una bola de cristal y así comprobar que vuestro esfuerzo va a valer la pena, todo sería más sencillo, ¿verdad?

Incertidumbre, miedo, dudas...

Aquí tenéis una muestra de las consultas más habituales sobre la alimentación de los bebés:

### **1. Hace tres semanas que empezamos el BLW y no veo ningún progreso...**

A mí me gusta considerar el Baby-Led Weaning como un camino con sus piedras, sus partes llanas, subidas y bajadas, y con el que, finalmente, llegas a la cima de una montaña, donde puedes observar orgulloso el maravilloso paisaje.

No se aprende a comer sólidos de la noche a la mañana, de la misma manera que no llegaríamos a la cumbre sin haber realizado previamente la excursión por el bosque. Así que coge tu mochila y vamos a ponernos en marcha en buena compañía.

Al principio, vuestro bebé apenas comerá. Se encontrará en la fase de descubrimiento, de primera toma de contacto. Será una fase de gran estímulo cognitivo, donde le veréis absolutamente feliz.

Cuando empiece a tomar conciencia de que lo que le estáis ofreciendo son alimentos, veréis cierta disposición hacia unos más que hacia otros. Los bebés nacen con una preferencia por los sabores dulces-salados y una aversión a los amargos-ácidos. Así que probablemente será más fácil que acepte fruta que algunas verduras, pero eso no nos debe desalentar, debemos comprender lo que pasa y darle una respuesta adecuada.

Vale, entonces, si le doy calabacín a la plancha y no se lo come, ¿qué hacemos?

Pues ni sorprenderos ni preocuparos. Puede que simplemente no le haya gustado la textura o que el sabor no le haya convencido. La próxima vez podéis ofrecérselo en espirales (¿habéis visto esos aparatos que las hacen? ¡Son chulísimos!) y cocinadas al vapor, por ejemplo, o esperaremos unos días para volver a ofrecerle de nuevo ese calabacín pasado por la sartén.

Sobre todo, no os frustréis, porque esto entra dentro de lo esperado. Seguid probando alimentos, presentaciones y métodos de cocción, y encontraréis las combinaciones más adecuadas, ¡seguro!

## **2. Si no puedo darle papillas, ¿cómo ofrezco los cereales? ¿Se los puedo dar en biberón?**

Cada vez que alguien recomienda cereales en biberón, un odontopediatra frunce el ceño.

La leche con cereales tiene una densidad que exige un ejercicio de succión muy importante por parte del bebé con los músculos, que se apretarán contra los maxilares, y eso condicionará su crecimiento, por lo que la posición de los dientes se verá afectada.

Además, según la odontopediatra Irene Iglesias, al ejercer fuerza con los labios y carrillos, se realiza una presión negativa sobre los huesos y la lengua se coloca donde no le corresponde. Asimismo, trabajan los músculos inervados por el nervio facial, que es el responsable de la mímica facial, en vez de los inervados por el trigémino, que inerva los músculos de la masticación. Eso implica la creación de reflejos motores inadecuados que luego son muy difíciles de revertir.

Por si fuera poco, existe una relación directa entre las caries y tomar los cereales en biberón, debido a su viscosidad y al tiempo de exposición del esmalte a hidratos de carbono fermentables.

¿Qué?

Que no es nada aconsejable. En los biberones solo debemos poner leche o agua, nada más.

*Entonces ¿cómo ofrecemos los cereales?*

Pues de la misma manera que los tomaría cualquier adulto, en forma de pan, pasta, cuscús...

Si es que no hay comida especial para bebés: la comida es comida. Además, su boca necesita trabajar para que haya un correcto desarrollo de las estructuras bucales.

### **3. En unos días mi bebé cumple 6 meses. Cuando reúna todos los requisitos y podamos comenzar a practicar el BLW, ¿con qué alimento empiezo? ¿Hay que seguir algún orden?**

No hay ningún orden establecido para ofrecer los alimentos al iniciar la alimentación complementaria. Sin embargo, tendremos en cuenta las siguientes consideraciones:

- Daremos siempre alimentos saludables y adecuados para menores de un año.
- No es necesario retrasar la introducción de los llamados alimentos potencialmente alérgenos, ya que su consumo temprano no aumenta la disposición a tener alergia o intolerancia. Esta afirmación es apoyada por la SEICAP (Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica).
- A partir de los 6 meses hay un descenso gradual de las reservas de hierro, por lo que hemos de priorizar los alimentos ricos en este micronutriente y aquellos cuya composición nutricional favorezca su asimilación, como los que son ricos en vitamina C, por ejemplo.
- No solo es importante el qué, sino también el cómo. La regla de los 3 días es un sistema de introducción de los alimentos de manera pautada que ayuda a descartar alergias o intolerancias y que nos puede dar una valiosa información cuando hay una reacción.



Consiste en ofrecer al bebé un alimento nuevo durante 3 días (no necesariamente consecutivos) para, de esta manera, descartar que este cause alergia o intolerancia.

*Pero ¿por qué 3 días?*

Porque las reacciones alérgicas no siempre se dan en la primera exposición, y lo más frecuente es que, si se presentan, sea en el segundo o en el tercer contacto.

Si no hay ninguna manifestación alérgica, se considera que ese alimento puede incorporarse con normalidad a la dieta del bebé. En caso contrario, esta pauta será de gran ayuda para identificar el alimento responsable.

Nunca se ha de ofrecer más de un alimento nuevo a la vez, y siempre hay que hacerlo de día para poder controlar las posibles reacciones alérgicas que no veríamos si nos fuéramos a dormir.

#### **4. Mi bebé nació prematuro. ¿Estará preparado a los 6 meses para empezar a comer?**

No, para iniciarse en la alimentación complementaria, sea del tipo que sea, se deberían reunir una serie de requisitos que suelen darse a los 6 meses, en efecto, pero en este caso se debería tener en cuenta la edad corregida, ya que la evolución del desarrollo físico y psicomotor de un prematuro no es comparable con la de un bebé nacido a término y no se iguala hasta aproximadamente los 2 años.

**¿Cómo se calcula la edad corregida? Aquí tienes un ejemplo:**

Bebé nacido en la semana **28** de gestación.

**40 – 28 = 12** semanas de prematuridad

Si en la actualidad ese bebé tiene **6** meses (**24** semanas)

**24 – 12 = 12** semanas, es decir, la edad corregida sería de **3 MESES**.

*Pero entonces, ¿qué se haría?, ¿esperar a los 6 meses corregidos para comenzar la AC?*

Sí, sobre los 6 meses de edad corregida será cuando reúna todos los requisitos para iniciar la AC.

Los bebés prematuros deben crecer fuera del vientre materno lo que no han hecho dentro, y para ello necesitan de manera exclusiva el mejor alimento posible, que es la leche materna (si esta no fuera posible, la leche artificial), hasta que tengan los 6 meses de edad corregida.

A partir de aquí podremos empezar con los sólidos en igualdad de condiciones respecto a los peques nacidos a término.

*Vale, te lo compro. Entonces... ¿qué pasa con el hierro?*

Si bien es cierto que los niños prematuros corren más riesgo de desarrollar una anemia, no tiene por qué ser así; ello dependerá de cuánto dejaron latir su cordón al nacer. Si este pudo latir entre 2 y 3 minutos antes de ser cortado, posiblemente sus reservas de hierro les alcancen hasta el año de vida.

Como conclusión, la incorporación de hierro a través de alimentos sólidos no puede ser la excusa para iniciar la alimentación complementaria antes de los 6 meses de edad corregida. Prevalece la necesidad de ser nutrido con leche y, en cualquier caso, será el pediatra quien valore de manera individualizada si se debe pautar un suplemento de hierro y el momento de hacerlo.

### **5. He oído que no hace falta introducir de forma pautada todos los alimentos, solo es preciso con los potencialmente alérgenos, ¿esto es así?**

Muchos especialistas consideran que, puesto que las alergias pueden aparecer en cualquier momento de la vida, no tiene sentido la precaución de introducir los alimentos de manera pautada (regla de los 3 días), salvo con los potencialmente alérgenos (huevo, cacahuets, pescado...) y en familias que tengan antecedentes de alergias o intolerancias.

Totalmente de acuerdo. Las alergias o intolerancias pueden desarrollarse en

cualquier etapa, y es frecuente que los alimentos que las desencadenen sean los que, por lo general, llamamos alérgenos; pero ofrecer los alimentos de un modo pautado comporta, además, una serie de ventajas adicionales:

- Si ofrecemos todos los alimentos de manera gradual, le damos al bebé la posibilidad de disfrutar de la textura, el olor, el color y el sabor de cada uno de forma individual, lo que implica un importante estímulo cognitivo.
- Cualquier alimento puede provocar alergia, cualquiera. Es menos habitual que haya una reacción debido a un no alérgeno, pero no por ser menos frecuente no debe tomarse en consideración.
- Las alergias fluctúan y pueden aparecer-desaparecer en cualquier momento de la vida. Nos interesa conocer ese momento, cuando el bebé es más vulnerable, pues es cuando obtendremos la valiosa información.
- Si ofrecemos varios alimentos nuevos juntos y hay algún tipo de manifestación alérgica, no sabremos cuál lo ha provocado, por lo que tendremos que decidir entre no volver a darle esos alimentos nunca más o hacerlo de manera individual hasta que encontremos al responsable.

En temas de alergias o intolerancias, lo cauto es seguir las recomendaciones de los alergólogos, y estos aconsejan ser precavidos. Secundo la moción.

**6. Empiezo a trabajar y mis padres se harán cargo de mi hijo, pero como les da miedo ofrecerle comida entera, cuando esté con ellos tomará purés. ¿Hay algún problema?**

*Chan, chan... (música de suspense)*

Bien, si la pregunta es si se pueden combinar purés o papillas con comida sólida, la respuesta es Sí.

*Pero... ¿no se va a confundir?*

No, aunque probablemente tarde un poco más en aprender a gestionar los alimentos sólidos que le ofrezcamos.

¿Y eso es el BLW?

Quizá en su sentido más estricto no, pero no es una mala opción cuando la realidad llega a nuestras vidas (¡la baja maternal es solo de 16 semanas!) y tenemos que dejar en manos de terceros (abuelos, escuela infantil...) la alimentación de nuestros hijos.

Es importante que las personas que queden a cargo de nuestros hijos también estén familiarizadas con el método, por lo que, si no es así, practicar el llamado BLW mixto es una opción viable siempre que se tengan en cuenta varios aspectos.

El Baby-Led Weaning no es solo un método por el cual nuestro bebé pasa directamente de tomar leche a tomar sólidos. Constituye sobre todo un método respetuoso de la alimentación complementaria en el que se tiene en consideración las señales de hambre-saciedad del peque y donde, además, se le invita a participar de manera activa en su propia alimentación, dejándole que decida qué, cómo y cuándo comer.

¿Cómo trasladaremos todo esto a este caso en particular?

Ante todo, no hay que ofrecer nada que no sea leche si el bebé no tiene 6 meses o no ha reunido los requisitos para iniciar la alimentación complementaria.

Si ya está preparado para iniciarla, debemos tener en cuenta una premisa: el bebé debe llevar el control siempre.

Si aún es muy pequeño para manejar una cuchara, su cuidador lo alimentará de manera pautada siguiendo los ritmos que le marque el propio bebé, sin presiones y sin cucharas voladoras que hacen el avión, y respetando siempre los signos de hambre y saciedad en un ambiente acogedor.

Para la etapa de transición, cuando esté aprendiendo a usar la cuchara, la persona a su cargo puede facilitarle una para que, siguiendo las pautas

anteriores, pueda comenzar a interactuar directamente con su comida.

Al final llegaremos a una tercera fase en la que será el propio bebé el que, manejando la cuchara de manera más o menos hábil, se alimentará de forma autónoma.

(Recordad que también con los purés y las papillas es recomendable hacer una introducción pautada de los alimentos nuevos con la regla de los 3 días.)

Una aclaración: la textura o la consistencia de la comida no determina si estamos practicando o no el BLW. Si fuera así, los bebés que siguiesen este método no podrían probar sopas, cremas o un delicioso *porridge*.

No es lo mismo tomar una papilla o un puré, que son preparaciones específicas para bebés y que les dan terceros, que probar recetas de comida normal, que puede consumir toda la familia y que el bebé puede gestionar de manera autónoma cuando sus capacidades psicomotoras se lo permitan.

De nuevo, en las comidas con los padres, ofreceremos los alimentos sólidos como cualquier familia que practique el Baby-Led Weaning.

## **7. Llevamos un mes practicando el BLW en las comidas, ¿cuándo debo ofrecer cenas?**

¡Cuando tu peque lo demande!

Lleváis ya un tiempo siguiendo el método BLW en las comidas y vuestro hijo se lo come todo, todito.

Parece que ya le ha pillado el rollo a esto de los alimentos sólidos y se le queda corta la comida del mediodía.

Pues ahora podría ser un buen momento para ofrecerle también comida en otros momentos del día.

Quizá tenga mucha predisposición en los desayunos, pero en las cenas ya esté algo cansado... O al revés. Tenéis que ir probando y ver lo que funciona con vuestro tragoncete.

En cualquier caso, recordad que no está recomendado ofrecer alimentos nuevos por la noche, ya que os impediría observar la evolución de una potencial reacción alérgica.

## **8. ¿Puedo usar esas redes que se llenan de fruta mientras no esté preparado para comerla en trozos?**

Mejor no.

Si cuando afirmas que no está preparado te refieres a que no reúne los requisitos para iniciar la alimentación complementaria (por lo general, a los 6 meses), entonces no debes darle nada más que leche materna de manera exclusiva o, en su defecto, leche adaptada.

Si cumple con los requisitos para iniciar la AC, entonces quiere decir que está listo para gestionar trozos de comida, por lo que no le harían falta en absoluto estas redes.

En cualquier caso, no es un artilugio funcional; el bebé no aprende a comer con él y acaba siendo foco de bacterias.

Por otro lado, los trozos no traspasan por completo la red, por lo que encima de resultar frustrante para el bebé, no constituye lo mejor nutricionalmente hablando, ya que lo que queda retenido es, en gran parte, la pulpa con su fibra y sus nutrientes. Además, es algo engorroso de limpiar, y la malla, al principio de un blanco nuclear, va adquiriendo una inquietante tonalidad oscura imposible de eliminar.

## **9. Quiero practicar el Baby-Led Weaning con mi hija, pero no tengo apoyo familiar.. Me siento sobrepasada, no sé qué hacer.**

Cuando decidimos iniciarnos en el mundo del Baby-Led Weaning, es frecuente que seamos los primeros de la familia y de nuestro entorno en general en seguir este método.

También es normal que algo nuevo cause desconfianza, y más si está implicada la alimentación de vuestro hijo (nieto, sobrino...). Pero si tras leer y releer la información que encontráis sobre el método decidís ponerlo en práctica, habéis de ir a por ello.

Exponed con cariño vuestra postura y mostraos firmes si es necesario. Vosotros, y nadie más, decidís cómo va a ser la alimentación de vuestro hijo.

*Ojalá no hiciera falta dar tantas explicaciones...*

Bueno, como comprobaréis, con el tiempo la situación se relajará bastante,



y lo que ahora es escepticismo, luego serán comentarios del tipo:  
—¡Mira, Mari, cómo come mi nieta las albóndigas!

; )

## 10. ¿Puedo darle lácteos a mi hijo? ¿Los especiales para bebés de los supermercados están bien?

Los bebés alimentados con leche adaptada no necesitan consumir lácteos, y los que consumen leche adaptada no precisan hacerlo de manera adicional porque podríamos sobrecargar sus riñones con un exceso de proteínas.

Los lácteos de leche entera no están recomendados para menores de 12 meses.

*He leído que antes del año se pueden ofrecer...*

Sí, hacia los 10 meses, podemos ofrecer alguna cosita de manera puntual: unos canelones con bechamel, algo de queso fresco sin sal..., pero repito, de manera muy ocasional.

Además, según la OMS: «La introducción demasiado precoz de la leche de vaca y los productos lácteos no modificados es un importante factor de riesgo nutricional para el desarrollo de la anemia por deficiencia de hierro».

*Aaaaaah, ¡pero los lácteos de los supermercados están elaborados con leche adaptada!*

Los yogures infantiles de los supermercados no son nada adecuados.

*... pero pone que sí.*

Mira, ¿acaso le ofrecerías a tu hijo un plátano bañado en sirope de chocolate y rebozado con gusanitos?

Hay que tener en cuenta la totalidad de los ingredientes de un preparado, y ojo, que muchas veces el azúcar no es lo peor que puede llevar...

Cappici.

DESAYUNOS  
Y MERIENDAS



# Smoothie

## DE MANZANA Y PLÁTANO

**PREPARACIÓN:** 5 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

2 tazas de leche vegetal  
½ plátano  
½ manzana  
1 zanahoria pequeña  
5 almendras  
2 dátiles



- 1 Pelamos la zanahoria y la manzana. Las reservamos.
- 2 En una batidora, añadimos la leche y el resto de los ingredientes y

batimos hasta obtener la consistencia deseada. ¡Listo!



# Batido

## DE FRESA CON PLÁTANO

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

2 tazas de leche vegetal  
½ plátano  
5 fresas  
3 nueces



- 1 En una batidora, ponemos la leche y el resto de los ingredientes y batimos hasta obtener la consistencia deseada. ¡Listo!





# Porridge

## DE AVENA CON ALMENDRA Y MANZANA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

½ taza de copos finos de avena

1½ tazas de leche vegetal

5 almendras

1 manzana

canela, al gusto



- 1 Ponemos una taza y media de leche vegetal al fuego y la calentamos sin que llegue a ebullición. Añadimos los copos de avena y removemos suavemente. Reservamos.

- 2 En una procesadora, picamos la manzana y las almendras hasta que la mezcla quede más o menos homogénea.
- 3 Mezclamos con la avena y la leche vegetal y finalmente lo vertemos en un bol. Como toque final añadimos la canela. Delicioso.



# Galletas

## DE AVELLANAS

## EXPRES

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 3 minutos



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA 10 GALLETAS

60 g de harina de avellana (avellana molida)

30 g de harina integral de trigo

80 g de aguacate

1 cucharada de leche vegetal

5 dátiles

1 cucharadita de levadura química



- 1 Mezclamos bien las harinas con la levadura. Reservamos.
- 2 Trituramos el aguacate hasta hacerlo puré y lo incorporamos junto con los dátiles picaditos a la mezcla anterior. Añadimos un poco de leche vegetal hasta conseguir una textura untuosa, fácil de manipular con las manos.
- 3 Damos forma a las galletas con las manos y las disponemos en un plato apto para microondas. Horneamos durante 2 ½ min o 3 min a máxima potencia. Dejamos enfriar, y ¡ya lo tienes!





# Arroz

## CON LECHE Y MANGO

**PREPARACIÓN:** 35 minutos

**COCCIÓN:** 25 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

500 ml de leche vegetal

75 g de arroz redondo

½ mango

1 rama de canela y canela molida

piel de limón



SIN LÁCTEOS



SIN GLUTEN



SIN FRUTOS  
SECOS



SIN HUEVO

- 1 Trituramos el mango con la ayuda de una procesadora. Lo reservamos.
- 2 Colocamos en un cazo la leche vegetal con la rama de canela y la piel de



limón hasta que llegue a ebullición.

- 3 Bajamos la temperatura y añadimos el arroz. Lo cocinamos durante unos 25 minutos y apagamos el fuego.
- 4 Incorporamos enseguida el mango reservado y removemos suavemente hasta que todo quede integrado.
- 5 Retiramos la rama de canela y la piel de limón, y vertemos la mezcla en pequeños recipientes. Espolvoreamos con canela y dejamos enfriar.
- 6 Servimos cuando la preparación se haya enfriado por completo. Debe conservarse en la nevera.



# Crema DE CACAHUETES

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

250 g de cacahuets tostados sin piel



- 1 Si no encontramos cacahuets tostados, podemos hacerlos nosotros mismos salteándolos un poco en una sartén hasta que queden ligeramente dorados.
- 2 Incorporamos los cacahuets en una procesadora y los trituramos (haciendo pausas si es necesario para separar la mezcla de las paredes) hasta obtener una textura homogénea y untuosa.
- 3

Debemos guardar la crema de cacahuets en un recipiente hermético en la nevera.





# Porridge EXÓTICO DE QUINOA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

150 ml de leche vegetal  
40 g de quinoa sin cocinar  
½ plátano  
20 g de arándanos  
coco rallado, al gusto



- Pasamos la quinoa por agua con ayuda de un colador hasta que quede completamente transparente; de esta manera eliminaremos la saponina, una sustancia algo tóxica presente en este pseudocereal. Reservamos.

- 2 Ponemos la leche vegetal al fuego y la calentamos hasta que llegue a ebullición. Añadimos la quinoa y la dejamos cocinar unos 15 minutos.
- 3 Mientras, en un procesadora, picamos el plátano y los arándanos hasta que quede una textura más o menos homogénea.
- 4 Mezclamos la quinoa y la leche vegetal y finalmente lo vertemos todo en un bol. Como toque final añadimos el coco por encima. ¡Muy rico!





# Humus

## DE LENTEJAS Y ZANAHORIAS

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

100 g de lentejas cocidas

3 zanahorias cocidas

25 g de nueces

1 cucharadita de tahini (pasta de sésamo)

comino molido, al gusto

cilantro picado, al gusto



- 1 En una procesadora, ponemos las nueces y las trituramos hasta convertirlas en harina.

- 2 Incorporamos las lentejas, las zanahorias y el tahini. Mezclamos hasta que quede una masa homogénea.
- 3 Condimentamos con el comino y el cilantro. Removemos suavemente y ¡ya lo tenemos!
- 4 Debe conservarse en un recipiente hermético en la nevera.



# Pudin

## DE PERA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**COCCIÓN:** 25 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

130 g de harina de trigo

1 huevo

½ taza de leche vegetal

2 peras

20 ml de aceite de oliva suave  
canela, al gusto



- 1 Precalentamos el horno a 180 °C.
- 2 Trituramos las peras (con o sin piel) y le incorporamos el resto de los ingredientes húmedos (huevo, leche vegetal y aceite).
- 3 Añadimos la harina de trigo, una pizca de canela y lo mezclamos todo homogéneamente.
- 4 Vertemos la masa en un molde engrasado ligeramente y horneamos unos 25 minutos. Extraemos el pudin y, cuando se haya enfriado, desmoldamos y servimos. ¡Tarááán!





# Humus

## DE PIMIENTO Y BERENJENA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

100 g de garbanzos cocidos

1 pimiento rojo asado

1 berenjena asada

20 g de avellanas tostadas

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)



- 1 Retiramos la piel de las verduras asadas. Reservamos.
- 2 Trituramos las avellanas con ayuda de una procesadora. Le incorporamos las verduras, los garbanzos y el tahini.

- 3 Mezclamos bien hasta que quede una masa más o menos homogénea y servimos. ¡Os encantará!
- 4 Debe conservarse en un recipiente hermético en la nevera.





# Crema

## DE ANACARDOS Y MELOCOTÓN

**PREPARACIÓN:** 10 minutos + 8 horas de remojo

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

1 taza de anacardos (previamente remojados en agua durante unas 8 horas)

½ melocotón

½ taza de leche vegetal

zumو de 1 limón



- 1 Mezclamos de manera homogénea todos los ingredientes en una procesadora y vertemos la mezcla en un bote hermético.
- 2 La dejamos en la nevera un par de horas y servimos. ¡Muy rico!



# Humus

## DE AGUACATE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

100 g de garbanzos cocidos  
½ aguacate  
1 cucharadita de tahini (pasta de sésamo)  
zumo de ½ limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
comino, al gusto



- 1 Mezclamos todos los ingredientes de manera homogénea en una procesadora y servimos.



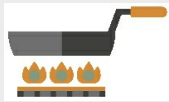


# Paté

## DE CALABACÍN (Mutabbal Koussa)

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 5 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

1 calabacín

½ diente de ajo

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

zum de ½ limón



SIN LÁCTEOS



SIN GLUTEN



SIN HUEVO

- 1 Troceamos el calabacín (con o sin piel) y lo salteamos con un poco de aceite de oliva.
- 2 Añadimos el ajo picado cuando el calabacín comience a estar blando y removemos suavemente 5 minutos a fuego lento. Lo retiramos y esperamos a que se enfríe.
- 3 En una procesadora, mezclamos homogéneamente el tahini, el zumo de limón y, por último, la verdura reservada.
- 4 Vertemos el paté en un bote hermético y lo conservamos en la nevera.  
¡Ñam!





# Porridge

## DE FRUTOS DEL BOSQUE Y PISTACHOS

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

1 taza de leche vegetal

½ taza de copos finos de avena

½ taza de frutos del bosque (frambuesas, fresas, arándanos...)

½ taza de pistachos sin cáscara



- 1 Vertemos en una procesadora los pistachos. Los trituramos hasta hacerlos harina. Reservamos un poco para la decoración final.
- 2 Añadimos los frutos del bosque a la harina de pistachos y homogeneizamos todo.

- 3 Ponemos a calentar la leche vegetal y, cuando esté a punto de llegar a ebullición, agregamos los copos de avena finos y la mezcla anterior.
- 4 Vertemos la preparación en un bol y la decoramos con el pistacho molido que hemos reservado. ¡No puede estar más rico!



# Magdalenas DE NARANJA

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 20 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## PARA UNAS 5 UNIDADES

65 g de harina integral de trigo

80 g de harina de almendra (almendra molida)

1 naranja

5 dátiles deshidratados

80 ml de leche vegetal

30 ml de aceite de oliva suave

ralladura de naranja

1 cucharadita de levadura química



- 1 Hidratamos los dátiles en agua durante la noche (en fechas calurosas, mantener en la nevera), escurrimos el agua y los reservamos.
- 2 Pre calentamos el horno a 180 °C.
- 3 Mezclamos, con ayuda de una procesadora, la naranja en trozos, la leche vegetal, los dátiles y el aceite.
- 4 Incorporamos las harinas, la levadura y la ralladura de naranja y lo homogeneizamos todo.
- 5 Vertemos la masa hasta llenar dos tercios de las cápsulas para magdalenas y las horneamos 20 minutos. Las dejamos enfriar y ¡a comer!



# Porridge

## DE ZANAHORIA Y COCO

**PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

½ taza de copos finos de avena  
1 taza de leche vegetal  
¼ de taza de coco rallado  
½ zanahoria rallada  
canela, al gusto  
jengibre en polvo, al gusto



- 1 Ponemos una taza de leche vegetal al fuego y calentamos sin llegar a ebullición.



- 2 Añadimos los copos de avena, la zanahoria, el jengibre y la mitad del coco rallado. Mezclamos suavemente y reservamos.
- 3 Vertemos la preparación en un bol y añadimos como toque final la canela y la otra mitad del coco rallado. Delicioso.





# Crema DE AVELLANAS Y NUECES

**PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

125 g de avellanas  
125 g de nueces  
1 cucharada de harina de algarroba  
4 dátiles  
¼ de taza de leche vegetal  
1 cucharadita de aceite de oliva suave



- 1 Hidratamos los dátiles en agua durante toda la noche (en fechas calurosas, mantener en la nevera), escurrimos el agua y los reservamos.

- 2 Con ayuda de una procesadora trituramos los frutos secos hasta convertirlos en harina y les incorporamos la cucharada de harina de algarroba. Mezclamos y reservamos.
- 3 Trituramos aparte los dátiles, la leche vegetal y el aceite de manera homogénea. Añadimos la mezcla anterior hasta conseguir una pasta untuosa.
- 4 Vertemos la crema en un bote hermético y la conservamos en la nevera.  
¡Deliciosa!



# Batido

## VERDE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 aguacate
- 2 tazas de leche vegetal
- 5 almendras
- 2 hojitas de menta fresca



- 1 Pelamos el pepino. Lo troceamos junto con el aguacate y lo reservamos.
- 2 En una procesadora añadimos la leche vegetal, las almendras y las hojas de menta, e incorporamos el pepino y el aguacate.

- 3 Lo trituramos todo a máxima potencia y servimos el batido. Buenísimo.





# Crepes DE ARROZ

**PREPARACIÓN:** 15 minutos + 2 horas en la nevera

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

100 g de harina de arroz

1 huevo

150 ml de leche vegetal

1 cucharadita de aceite

canela, al gusto



- 1 Mezclamos homogéneamente todos los ingredientes en una procesadora.
- 2 Dejamos reposar la mezcla 2 horas en la nevera.

- 3 En una sartén, ponemos un poco de aceite de oliva y vertemos un par de cucharadas de la masa. Volteamos la masa con la ayuda de una espátula de silicona cuando comience a dorarse y esperamos a que se haga la otra cara.
- 4 Repetimos el proceso con toda la masa, servimos las crepes en un plato y ¡a comer!



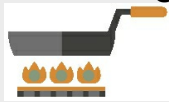


# Gofres

## SENCILLOS DE AVENA

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén o gofrera



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

2 tazas de copos finos de avena

3 dátiles

½ taza de arándanos

leche vegetal



Ponemos los copos de avena y los dátiles troceados en un cuenco y los cubrimos con leche vegetal. Los dejamos reposar 5 minutos.

- 2 Mientras, pintamos la gofrera con aceite de oliva con la ayuda de un pincel de silicona y la ponemos a calentar.
- 3 Vertemos los dátiles junto con los arándanos en la procesadora y lo trituramos todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4 Tomamos 3 cucharadas de la masa y las colocamos en cada uno de los moldes de la gofrera.
- 5 Cerramos la gofrera y dejamos que la masa se cocine entre 6 y 8 minutos, hasta que los gofres estén doraditos.
- 6 Los retiramos y los servimos templados. Fácil y delicioso.

---

### Sugerencias

- ¿No tienes gofrera? ¡Hazlos con forma de tortita en tu sartén!





# «Nutella» DE CALABAZA

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 30 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

200 g de calabaza (sin corteza ni semillas)

100 g de avellanas tostadas

3 cucharadas de harina de algarroba

2 cucharadas de pasta de dátiles ( [Véase Hummus de «chocolate»](#) )



SIN LÁCTEOS



SIN GLUTEN



SIN HUEVO

Dejamos las avellanas en agua la noche anterior.

- 2 Precalentamos el horno a 200 °C.
- 3 Troceamos la calabaza y la ponemos en una fuente apta para horno. La cocinamos 30 minutos. Comprobamos que esté blandita, la retiramos y la reservamos.
- 4 En una procesadora, trituramos las avellanas hasta que quede una mezcla pastosa.
- 5 Añadimos el resto de los ingredientes hasta conseguir una pasta densa y homogénea. Deliciosa.
- 6 Debemos conservarla en un bote hermético en la nevera.





# Humus

## DE «CHOCOLATE»

**PREPARACIÓN:** 40 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

200 g de garbanzos cocidos

4 cucharadas de pasta de dátiles\*

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

2 cucharadas de harina de algarroba

canela, al gusto



- 1 Vertemos todos los ingredientes en la procesadora y los trituramos bien. Fácil, ¿no? ¡Y muuuy rico!

### **\* Pasta de dátiles:**

- ① Se cubre un puñado de dátiles sin hueso con agua, dejándolos hidratarse toda la noche.
- ② Al día siguiente, se procesa todo (incluido el agua) y se obtiene una pasta dulce y nutritiva con la que se puede alegrar los postres de manera saludable.
- ③ Otra versión más rápida consiste en calentar agua sin que llegue a hervir y cubrir con esta los dátiles sin hueso, dejándolos hidratarse durante 30 minutos.
- ④ Luego se tritura todo, y listo.



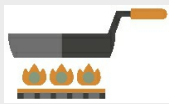


# Tortitas

## DE GAMBAS CON PIMIENTO VERDE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

150 g de gambas cocidas (sin cabeza)

1 pimiento verde

1 cebolla mediana

1 huevo

6 cucharadas de harina de arroz

pimienta, al gusto

perejil fresco, al gusto



- ① Picamos fino el pimiento, la cebolla y las gambas. Salteamos las verduras 5 minutos en la sartén. Reservamos.
- ② Mezclamos la harina con el huevo homogéneamente e incorporamos las gambas y las verduras. Condimentamos.
- ③ Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y comenzamos a hacer las tortitas vertiendo un par de cucharadas de la masa en la sartén.
- ④ Doramos las tortitas por ambos lados y las servimos. ¡Muy rico!







# RATATOUILLE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 40 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

½ pimiento rojo

1 calabacín

1 berenjena

1 cebolla

2 tomates

aceite de oliva

pimienta, al gusto

ajo en polvo, al gusto

hierbas provenzales, al gusto



- 1 Precalentamos el horno a 200 °C.
- 2 Cortamos las verduras en rodajas finas; podemos ayudarnos para ello con una mandolina.
- 3 En una fuente apta para horno, colocamos las rodajas de manera intercalada.
- 4 Vertemos un poco de aceite de oliva por encima y sazonamos con las especias.
- 5 Horneamos entre 30 y 40 minutos, hasta que las verduras comiencen a dorarse. ¡Un plato sencillo y rico!



# Bocaditos

## DE MERLUZA CON VERDURAS

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 15 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA UNAS 8 UNIDADES

125 g de merluza cocida (o cualquier pescado blanco sin piel ni espinas)

1 patata grande

½ cebolla mediana

10 champiñones

75 g de guisantes cocidos

perejil, al gusto

pimienta, al gusto



**SIN LÁCTEOS**



**SIN GLUTEN**



**SIN FRUTOS  
SECOS**



**SIN HUEVO**

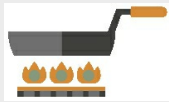
- 1 Pelamos y cocemos la patata. La trituramos con un tenedor y dejamos que se enfríe. La reservamos.
- 2 Picamos los champiñones y la cebolla finos. Los rehogamos junto con los guisantes durante 5 minutos con un poco de aceite de oliva.
- 3 Incorporamos el pescado y la patata hasta conseguir una masa densa manipulable con las manos (no hay que añadir toda la patata a la vez; hay que ir poco a poco hasta conseguir la textura adecuada). Sazonamos.
- 4 Precaentamos el horno a 180 °C.
- 5 Hacemos bolitas con las manos y las colocamos en la bandeja de horno cubiertas de papel vegetal.
- 6 Horneamos 15 minutos aproximadamente, hasta que se doren un poco. ¡Y a comer!



# Tortitas DE BRÓCOLI

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

5 ramitas de brócoli

½ cebolla mediana

¼ de taza de copos finos de avena

4 cucharadas de harina de maíz

5 cucharadas de agua

pimenta, al gusto





- 1 Picamos las verduras finas y las rehogamos ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva. Las reservamos.
- 2 Mezclamos la harina de maíz con 5 cucharadas de agua hasta conseguir una pasta, en la que integramos las verduras reservadas.
- 3 Añadimos los copos finos de avena y lo mezclamos todo hasta conseguir una masa más o menos homogénea.
- 4 Tomamos la masa con las manos y le damos forma de hamburguesas. Las pasamos por la sartén que antes hemos usado. Las doramos por ambos lados y ¡listo!



# Falafel

## DE CACAHUETES

**PREPARACIÓN:** 10 minutos +  
12 horas de remojo

**COCCIÓN:** 15 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA 8 UNIDADES

150 g de garbanzos sin cocinar

50 g de cacahuets tostados

1 cebolla pequeña

1 o 2 dientes de ajo, al gusto

cilantro, al gusto

comino molido, al gusto

pimienta negra, al gusto



- ① Dejamos los garbanzos y cacahuets en remojo toda la noche. Los reservamos.
- ② Los escurrimos, los vertemos en una procesadora y trituramos.
- ③ Añadimos la cebolla, el ajo y las especias y lo mezclamos todo bien hasta que quede una masa densa.
- ④ Debemos conservar la masa tapada en la nevera 1 hora.
- ⑤ Precalentamos el horno a 200 °C.
- ⑥ Damos a la masa forma de bolitas ligeramente chafadas con las manos y las disponemos en la bandeja de horno cubiertas de papel antiadherente.
- ⑦ Las horneamos 15 minutos. Listas para degustar.

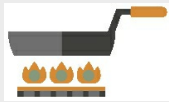


# Tortilla

## DE PATATAS

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 20 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

300 g de patatas

1 cebolla

2 huevos

aceite de oliva

pimienta, al gusto



**SIN LÁCTEOS**



**SIN GLUTEN**



**SIN FRUTOS SECOS**

- ① Picamos la cebolla y cortamos las patatas en rodajas finitas.
- ② Colocamos la cebolla y las patatas en un recipiente apto para microondas con un poco de aceite de oliva. Lo tapamos y las cocinamos 15 minutos a máxima potencia. Reservamos.
- ③ Batimos los huevos y los condimentamos al gusto. Los mezclamos suavemente con las patatas y la cebolla.
- ④ Por último, cuajamos la tortilla en una buena sartén antiadherente. Ojo al darle la vuelta; puedes ayudarte para ello de un plato grande. ¡Deliciosa!





# Humus

## DE ZANAHORIA Y BONIATO CON AVELLANA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

250 g de garbanzos cocidos

2 zanahorias

½ boniato

50 g de avellanas tostadas

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

pimienta, al gusto

orégano, al gusto



- 1 Pelamos y cocemos las zanahorias y el boniato. Los reservamos.

- 2 Trituramos bien las avellanas con ayuda de una procesadora. Les añadimos el tahini, las zanahorias, el boniato y los garbanzos. Condimentamos y lo mezclamos todo bien hasta conseguir una masa homogénea.
- 3 ¡Delicioso!



# Pesto

## DE AGUACATE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

albahaca fresca

1 aguacate

1 diente de ajo

50 g de piñones

3 cucharadas de aceite de oliva

zumo de ½ limón

pimienta, al gusto



- 1 Trituramos los piñones lo más posible con la ayuda de una procesadora.



Añadimos el resto de los ingredientes y homogeneizamos.

- 2 No puede ser más fácil, ¡hop!



# Paté

## DE SARDINAS

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**COCCIÓN:** 6 minutos



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

5 sardinas medianas

2 zanahorias cocidas

2 cucharadas de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

perejil fresco



- ① Evisceramos y cortamos la cabeza a las sardinas. Las pasamos por agua y las frotamos con los dedos para retirar las escamas.
- ② Colocamos las sardinas tapadas en un recipiente apto para microondas. Las cocinamos 6 minutos a 600 W. Retiramos las espinas, las desmenuzamos y las reservamos.
- ③ Vertemos todos los ingredientes en una procesadora hasta conseguir una pasta homogénea. ¡Y ya está!





# Croquetas

## DE ZANAHORIA Y CALABAZA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos + 2 horas de reposo en la nevera

**COCCIÓN:** 15 minutos en el horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA 8-10 UNIDADES

100 g de zanahoria

100 g de calabaza

1 cebolla mediana

150 ml de leche vegetal

40 g de harina de trigo (+ un poquito para el rebozado)

harina de almendra (almendra molida)

1 huevo

pimienta, al gusto

nuez moscada, al gusto



- 1 Pelamos la calabaza y rallamos las zanahorias y las reservamos.
- 2 Picamos la cebolla y la rehogamos con un poco de aceite durante unos 5 minutos, aproximadamente.
- 3 Incorporamos la zanahoria y la calabaza a la cebolla. Sazonamos.
- 4 Incorporamos la harina con ayuda de un tamizador para que no queden grumos. Lo rehogamos todo, otros 5 minutos.
- 5 Bajamos el fuego y vertemos lentamente la leche vegetal y vamos removiendo con unas varillas para que se vaya haciendo la bechamel. Cuando haya espesado, apagamos el fuego.
- 6 Vertemos la masa en un plato amplio y la extendemos con la ayuda de una espátula. Dejamos que se enfríe y la metemos en la nevera tapada con papel film durante un mínimo de 2 horas.
- 7 Precalentamos el horno a 180 °C.
- 8 Damos forma a las croquetas con ayuda de las manos y las rebozamos en harina, huevo y la harina de almendra. Disponemos las croquetas sobre la bandeja de horno cubiertas con papel antiadherente.
- 9 Las horneamos 10 minutos y les damos la vuelta. Las horneamos 5 minutos más, y ¡listas!



# Croquetas DE SALMÓN Y CALABACÍN

**PREPARACIÓN:** 15 minutos + 2 horas de reposo en la nevera

**COCCIÓN:** 15 minutos en el horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

125 g de salmón sin cocinar

100 g de calabacín

1 cebolla mediana

150 ml de leche vegetal

40 g de harina de trigo (+ un poquito para rebozar)

harina de almendra

1 huevo

pimienta, al gusto

hierbabuena fresca, al gusto



- 1 Rallamos el calabacín (con piel). Lo reservamos.
- 2 Picamos la cebolla y la rehogamos con un poco de aceite durante unos 5 minutos, aproximadamente.
- 3 Añadimos el calabacín, el salmón desmenuzado y lo sazonamos todo.
- 4 Incorporamos la harina con ayuda de un tamizador para que no queden grumos. Lo rehogamos todo otros 5 minutos.
- 5 Bajamos el fuego y añadimos la leche vegetal. Vamos removiendo con unas varillas para ir haciendo la bechamel. Cuando haya espesado, apagamos el fuego.
- 6 Vertemos la masa en un plato amplio y la extendemos con la ayuda de una espátula. Dejamos que se enfríe y la metemos en la nevera tapada con papel film durante un mínimo de 2 horas.
- 7 Precalentamos el horno a 180 °C.
- 8 Damos forma a las croquetas con ayuda de las manos y las rebozamos en huevo, harina y la harina de almendra. Las disponemos sobre la bandeja de horno cubiertas con papel antiadherente.
- 9 Las horneamos 10 minutos y les damos la vuelta. Las horneamos 5 minutos más, y ¡listas!

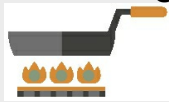




# Gofres DE BRÓCOLI

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén o gofrera



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

½ brócoli

1 taza de harina de avena

1 cucharada de aceite de oliva

1 puñado de avellanas molidas

1 huevo

pimienta, al gusto



**SIN LÁCTEOS**

- ① Enchufamos la gofrera para que vaya calentándose.
- ② Picamos el brócoli con un buen cuchillo o con ayuda de una procesadora.
- ③ Mezclamos bien la avena y la avellana molida e incorporamos el huevo, el aceite y un poquito de pimienta. Rectificamos los ingredientes, si es necesario, hasta obtener una masa espesa.
- ④ Vertemos varias cucharadas de la masa en las planchas de la gofrera y la cerramos. Dejamos que se cocinen entre 5 y 7 minutos, hasta que estén dorados. ¡Listo!

---

### Sugerencias

- ¿No tienes gofrera? ¡Hazlos con forma de tortita en tu sartén!



# Hamburguesas DE BERENJENA Y TOMATE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones  
para Thermomix](#)

## PARA 6 UNIDADES

1 taza de copos finos de avena

½ berenjena

½ tomate mediano

½ cebolla

1 diente de ajo

pimienta, al gusto

orégano, al gusto



- 1 Pelamos la berenjena y la cortamos en trocitos pequeños junto con la cebolla.
- 2 En una sartén con un poco de aceite, salteamos las verduras durante 5 minutos, aproximadamente. Reservamos.
- 3 Cortamos el tomate en cuadraditos pequeños y picamos el ajo finito, y lo agregamos todo a las verduras reservadas.
- 4 Condimentamos y añadimos los copos de avena, mezclando con suavidad. Dejamos reposar 5 minutos.
- 5 Hacemos las hamburguesas con las manos y las doramos un poco por cada lado en una sartén con un poco de aceite. ¡Ñam!





# Croquetas

## DE ALUBIAS Y CHAMPIÑONES

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA 8 UNIDADES

200 g de alubias rojas cocidas

50 g de arroz cocido

½ puerro

6 champiñones

comino, al gusto

pimienta, al gusto



- 1 Precalentar el horno a 200 °C.
- 2 Picamos las verduras finitas. Las reservamos.
- 3 Vertemos las alubias en un bol y las chafamos con ayuda de un tenedor, de manera que queden trocitos sin triturar, lo que dará textura a nuestras croquetas.
- 4 Añadimos a las verduras las especias al gusto y el arroz, y lo mezclamos todo junto con las legumbres.
- 5 Damos forma a las croquetas con las manos y las disponemos en una bandeja de horno.
- 6 Las horneamos 10 minutos y ¡listas!



# Niguiris

## DE AGUACATE CON LIMA

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz redondo cocido  
1 aguacate  
12 pistachos  
cilantro, al gusto  
zumo de 1 lima



- 1 Quitamos la cáscara de los pistachos y los molem bien con una procesadora. Los reservamos.
- 2 En un recipiente grande, vertemos el arroz, el aguacate en trocitos, el

zumo de lima, el cilantro y los pistachos molidos.

- 3 Mezclamos todo bien con una cuchara y damos forma con nuestras manos a los nigiris apretando ligeramente para compactar bien la mezcla. Rápido y delicioso.





# Crema

## DE VERDURAS

**PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**COCCIÓN:** 25 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

250 g de verduras variadas (calabacín, zanahoria...)  
1 cebolla  
1 patata mediana  
150 ml de leche vegetal  
pimienta, al gusto



- 1 Picamos la cebolla y la salteamos 7 minutos en un cazo con un poco de aceite de oliva, hasta que quede transparente.

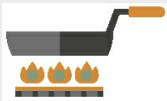
- ② Mientras, preparamos las verduras y la patata; las pelamos y troceamos. Las incorporamos al cazo con la cebolla y añadimos la leche vegetal y un pelín de pimienta.
- ③ Cocinamos con el cazo tapado a fuego bajo durante 25 minutos.
- ④ Lo trituramos todo con una batidora o una procesadora y la crema de verduras ya estará hecha. ¡Listo!



# Hamburguesas CON SETAS Y VERDURAS

**PREPARACIÓN:** 10 minutos +  
30 minutos en la nevera

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## PARA 4 UNIDADES

1 taza de setas variadas

½ taza de pistachos

1 cebolla pequeña

1 calabacín

2 tazas de copos finos de avena

perejil fresco, al gusto

pimienta, al gusto



- ① Limpiamos con un paño las setas, las troceamos y las salteamos con un poco de aceite. Las reservamos.
- ② Quitamos las cáscaras a los pistachos y los vertemos junto con la cebolla y el calabacín troceados en una procesadora. Lo trituramos todo bien.
- ③ Finalmente añadimos el perejil, la pimienta, los copos de avena y las setas reservadas. Lo mezclamos todo suavemente y lo dejamos reposar 30 minutos en la nevera.
- ④ Formamos las hamburguesas con las manos y las cocinamos en una sartén con un poco de aceite; las doramos por ambos lados, y ya las tenemos.



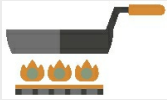


# Tortitas

## DE BERENJENA Y ÑORAS

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA 6 UNIDADES

1½ tazas de quinoa cocida

1 cebolla mediana

½ berenjena

3 ñoras secas

2 huevos

½ taza de harina de almendra (almendra molida)

orégano, al gusto

pimienta, al gusto



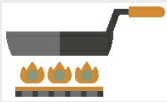
- 1 Ponemos las ñoras en agua mientras preparamos el resto de la receta.
- 2 Cortamos la cebolla y pelamos y troceamos la berenjena. Las salteamos en la sartén con un poco de aceite. Las reservamos.
- 3 Batimos los huevos y les añadimos las verduras reservadas, las ñoras hidratadas cortadas en trocitos y la quinoa. Condimentamos y, por último, incorporamos la harina de almendra para espesar ligeramente. Mezclamos con suavidad todos los ingredientes para homogeneizarlos.
- 4 Calentamos una sartén con un poco de aceite. Ponemos cucharadas de la mezcla para hacer las tortitas, les damos la vuelta cuando se doren y ¡listas!



# Hamburguesas DE POLLO CON PIMIENTO VERDE Y CALABAZA

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones  
para Thermomix](#)

## PARA 6 HAMBURGUESAS

250 g de pechuga de pollo

60 g de pimiento verde

60 g de calabaza

25 g de coco rallado

cilantro, al gusto



- ① Cortamos y trituramos el pollo en la procesadora. Lo reservamos.
- ② Picamos fino el pimiento verde y rallamos la calabaza. Los reservamos.
- ③ Mezclamos todos los ingredientes y les damos forma de hamburguesas.
- ④ En una sartén con un poco de aceite, las cocinamos hasta que se doren ligeramente por ambos lados y ¡ya las tienes preparadas!

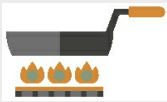




# Tortitas DE TOMATE

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

1 tomate maduro

1 huevo

3 cucharadas de pan rallado

albahaca, al gusto



Cortamos el tomate en trocitos. En una sartén con un poquito de aceite, lo salteamos ligeramente unos 3 minutos. Lo reservamos.

- 2 Batimos el huevo y le añadimos la albahaca cortada finita, el tomate y el pan rallado.
- 3 Vertemos cucharadas de la masa en una sartén con un poco de aceite de oliva y hacemos las tortitas dándoles la vuelta con una espátula de silicona.
- 4 Las servimos y ¡a comer!

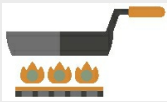


# Tortas

## DE GUISANTES CON LIMÓN

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### PARA UNAS 5 TORTAS

200 g de guisantes cocidos

1 cebolla pequeña

½ taza cucharadas de copos finos de avena

leche vegetal

1 limón

hierbabuena fresca, al gusto

pimienta negra, al gusto



- <sup>1</sup> Pelamos la cebolla, la picamos fina y la salteamos durante 5 minutos en una sartén con un poco de aceite de oliva. La reservamos.
- <sup>2</sup> Chafamos los guisantes en un bol con la ayuda de un tenedor. Incorporamos la cebolla, los copos de avena, la hierbabuena cortada finita, la pimienta, el zumo de medio limón y un poquito de piel rallada. Lo mezclamos todo y si queda muy denso, añadimos un poquito de leche vegetal.
- <sup>3</sup> Con las manos, le damos forma a nuestras tortas y las doramos por ambos lados en una sartén con un poco de aceite de oliva. ¡A disfrutar!



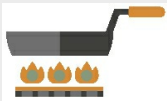


Pan

# DE PIMIENTO ASADO

**PREPARACIÓN:** 15 minutos +  
20 minutos de reposo

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## PARA 8 PANECILLOS

350 g de harina de trigo

1 pimiento asado

1 huevo

100 ml de caldo de verduras casero

25 ml de aceite de oliva

orégano, al gusto

1 cucharadita de levadura de panadería



- ① Mezclamos la levadura con la harina de trigo y el orégano. La reservamos.
- ② Trituramos el pimiento asado y lo mezclamos con el huevo, el caldo templado y el aceite de oliva.
- ③ Incorporamos la mezcla anterior y homogeneizamos. Trabajamos la masa con las manos sobre un poco de harina y la plegamos varias veces sobre sí misma.
- ④ La dejamos reposar en un recipiente tapado durante 20 minutos.
- ⑤ Tomamos un rodillo y estiramos la masa hasta que quede 1 cm de grosor, aproximadamente.
- ⑥ Con la ayuda de un molde para emplatar redondo, cortamos la masa y la ponemos en una sartén sin aceite.
- ⑦ Dejamos que se dore por ambos lados varios minutos. ¡El pan está listo!

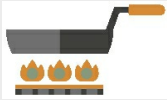




# Hamburguesas DE JUDÍAS VERDES Y CHAMPIÑONES

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la  
sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones  
para Thermomix](#)

## **PARA 6 HAMBURGUESAS**

3 cucharadas de harina de trigo

200 g de pechuga de pollo

100 g de judías verdes

50 g de champiñones

1 cebolla pequeña

1 diente de ajo

pimienta, al gusto



- 1 Lavamos y preparamos las judías verdes y las ponemos en agua hirviendo 10 minutos. Las sacamos, dejamos que se enfríen, las cortamos finito y las reservamos.
- 2 Picamos los champiñones y la cebolla y los rehogamos 5 minutos en una sartén con un poco de aceite.
- 3 Trituramos la pechuga y le añadimos todas las verduras, un ajo picadito, la pimienta y la harina de trigo. Mezclamos con cuidado los ingredientes con un tenedor.
- 4 Con las manos, damos forma a las hamburguesas y las pasamos por la sartén con un poco de aceite hasta que se doren. ¡Ñam!





# Bolitas DE BACALAO Y BONIATO

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones  
para Thermomix](#)

## PARA 8 UNIDADES

2 tazas de arroz cocido

100 g de bacalao fresco

1 boniato

1 cebolleta

perejil fresco, al gusto



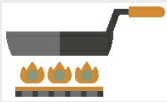
- ① Cocinamos el bacalao unos 6 minutos al vapor. Lo desmenuzamos y le quitamos las espinas. Lo reservamos.
- ② Pelamos y cocemos el boniato hasta que esté tierno; lo reservamos.
- ③ Troceamos la cebolleta y la salteamos 5 minutos en la sartén con un poco de aceite de oliva. La reservamos.
- ④ Precalentamos el horno a 180 °C.
- ⑤ En un bol grande, vertemos el arroz, el bacalao desmenuzado, el boniato troceado, la cebolleta y el perejil fresco picado. Mezclamos los ingredientes hasta conseguir homogeneizarlos.
- ⑥ Hacemos las bolitas apretando bien la mezcla y las disponemos en una bandeja de horno cubierta por papel antiadherente.
- ⑦ Las cocinamos 10 minutos. ¡Tacháaaan!



# Hamburguesas DE SEPIA Y MANZANA

**PREPARACIÓN:** 15 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## PARA 6 HAMBURGUESAS

50 g de harina de trigo

200 g de sepia limpia

1 puerro

1 manzana

perejil fresco, al gusto



- ① Cortamos la manzana en trocitos pequeños. La reservamos.
- ② Cortamos y pochamos el puerro en una sartén con un poquito de aceite. Añadimos la manzana cuando el puerro casi esté listo y la salteamos 1 minuto.
- ③ Trituramos la sepia en la procesadora. Añadimos la harina de trigo, el perejil fresco picado, el puerro y la manzana. Lo ligamos todo.
- ④ Nos enharinamos las manos y damos forma a las hamburguesas.
- ⑤ Las cocinamos en la sartén que ya hemos utilizado, vuelta y vuelta, hasta que se doren ligeramente. ¡Un plato sorprendente!



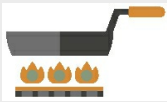


# Tortitas

## DE PESCADILLA Y CALABACÍN

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

2 cucharadas de harina de trigo

150 g de pescadilla

100 g de calabacín

50 g de cebolla

5 champiñones

1 ajo picado

pimienta, al gusto



- 1 Cocemos la pescadilla. La desmenuzamos y retiramos las espinas. La reservamos.
- 2 Picamos las verduras y las salteamos en la sartén unos 5 minutos. Las reservamos.
- 3 Ligamos la harina con 3 cucharadas de agua. La mezclamos con el resto de los ingredientes y la pimienta en un bol grande.
- 4 Tomamos porciones con una cuchara y les damos forma de tortitas en la sartén que hemos usado anteriormente. Dejamos que se doren ambos lados y... ¡a comer!



# Salsa

## DE COLIFLOR

**PREPARACIÓN:** 20 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

250 gramos de coliflor  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
150 ml de leche vegetal  
5 nueces  
pimienta, al gusto



- 1 Troceamos y hervimos la coliflor en agua 10 minutos, aproximadamente. La retiramos y reservamos.

- 2 Picamos la cebolla y ajo. Los salteamos 5 minutos en la sartén con un poco de aceite de oliva a fuego bajo para que no se queme el ajo. Los reservamos.
- 3 Ponemos en una procesadora la coliflor, la cebolla y el ajo, las nueces, la pimienta y la leche vegetal y lo trituramos todo hasta que adquiera una consistencia cremosa.
- 4 La salsa estará lista para servir con pasta, o ¡con lo que quieras!





# Salsa

## DE PIMIENTO ROJO ASADO Y ANACARDOS

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

2 pimientos rojos  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
60 g de anacardos  
pimienta, al gusto



- 1 Ponemos los anacardos en agua la noche anterior.
- 2 Pre calentamos el horno a 220 °C.
- 3

Ponemos los pimientos, el ajo y la cebolla en una fuente para horno y los cocinamos alrededor de 30 minutos poniendo en esta ocasión el ventilador en el horno.

- 4 Dejamos que se enfríen y retiramos la piel y las semillas de los pimientos. Conservamos en la fuente el líquido que han ido soltando al asarse. Los reservamos.
- 5 En una procesadora ponemos las verduras asadas, los anacardos remojados, la pimienta y un poco del agua de los pimientos. Añadimos más si es necesario hasta obtener una salsa cremosa y homogénea. ¡Lista!



# Humus

## DE CASTAÑA

**PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**COCCIÓN:** 20 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

140 g de castañas  
1 diente de ajo  
½ taza de zumo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)  
comino molido, al gusto



- 1 Quitamos la cáscara marrón oscuro de las castañas y las cocemos 20

minutos. Las retiramos y las pasamos por agua fría. Ahora podremos quitar la piel con facilidad. Las reservamos.

- 2 Ponemos en una procesadora el ajo, el tahini, el aceite de oliva, las castañas, el comino molido, el zumo de limón y un poquito de agua de cocción de las castañas. Ri-quí-si-mo.
- 3 Conservamos el humus en un bote hermético en la nevera.





# Dip

## DE ALCACHOFA

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 25 minutos

**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

5 alcachofas

1 cebolleta

½ diente de ajo

zum de ½ limón

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

2 cucharadas de aceite de oliva

pimienta, al gusto



Quitamos las hojas exteriores de las alcachofas y dejamos el corazón. Los cortamos en cuartos y los ponemos en agua hirviendo 25 minutos. Reservamos.

- 2 Cortamos y salteamos la cebolleta en una sartén con un poco de aceite. Reservamos.
- 3 En una procesadora, ponemos las alcachofas, la cebolleta, el ajo, el zumo de  $\frac{1}{2}$  limón, el aceite de oliva y la pimienta. Si queda muy espeso, podemos poner un poquitín de agua de cocción de las alcachofas.
- 4 ¡Un *dip* muy interesante y nutritivo!
- 5 Debemos conservar la salsa en un bote hermético en la nevera.

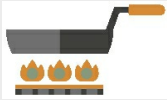




# Hamburguesa DE BERENJENA Y HABAS

**PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COCCIÓN:** 30/50 minutos las  
habas 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

## INGREDIENTES

1 berenjena

1 cebolla

½ taza de habas

1 huevo

pan rallado

hierbabuena fresca, al gusto

pimienta, al gusto



- 1 Cocemos las habas en agua hirviendo y las dejamos 50 minutos si son naturales y unos 30 si son congeladas. Las chafamos un poco con un tenedor. Las reservamos.
- 2 Cocinamos la berenjena en el microondas, a máxima potencia, durante 15 minutos. La dejamos enfriar, le quitamos la piel y la reservamos.
- 3 Cortamos y salteamos la cebolla en una sartén con un poco de aceite. La reservamos.
- 4 Batimos el huevo y lo vertemos en un bol, donde también incorporamos las habas, la berenjena cortada en trocitos, la cebolla salteada, la hierbabuena y la pimienta. Lo mezclamos todo bien.
- 5 Añadimos un poco de pan rallado y seguimos mezclando hasta obtener una masa manejable con las manos.
- 6 Le damos forma de hamburguesa y la pasamos por la sartén en la que se ha salteado la cebolla.
- 7 ¡Damos vuelta y vuelta hasta que esté doradita, hop, ya la tenemos!



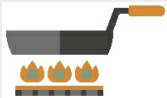


# Salchichas

## DE CACAHUETES CON ARROZ

**PREPARACIÓN:** 10 minutos + 8 horas de remojo + 1 hora de congelador

**COCCIÓN:** 10 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

375 g de arroz cocido

150 g de cacahuets tostados (¡no fritos!)

½ boniato mediano

canela, al gusto



- 1 Dejamos los cacahuets en agua la noche anterior.
- 2 Cocinamos el boniato en el microondas, en el horno o en agua, hasta que esté blandito. Lo reservamos.
- 3 Trituramos los cacahuets con una procesadora. Los reservamos.
- 4 Mezclamos el arroz cocido, los cacahuets, el boniato y la canela en un bol.
- 5 Colocamos la masa a lo largo de un film plástico específico para cocinar y la enrollamos dándole forma de salchicha, apretando bien en las puntas. Cerramos los extremos con dos nudos o gomas. Realizamos el mismo proceso con toda la masa.
- 6 También podemos usar moldes de silicona con una forma similar.
- 7 Las metemos en el congelador 1 hora y les quitamos el film plástico.
- 8 Salteamos las salchichas hasta que se doren en una sartén con aceite de oliva. ¡Un sabor sorprendente!

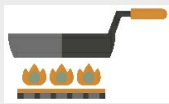


# Tortilla

## DE BACALAO SIN HUEVO

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 15 minutos en la sartén



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

150 g de patatas cocidas

50 g de pimiento verde

100 g de cebolla

100 g de bacalao fresco

3 cucharadas de harina de garbanzo (garbanzo molido)

pimienta, al gusto

perejil fresco, al gusto



**SIN LÁCTEOS**



**SIN GLUTEN**



**SIN FRUTOS  
SECOS**



**SIN HUEVO**

- 1 Cocinamos el bacalao al vapor unos 6 minutos. Lo desmenuzamos y le quitamos las espinas. Lo reservamos.
- 2 Cortamos la cebolla y el pimiento y los salteamos en una sartén con un poco de aceite. Los reservamos.
- 3 Mezclamos la harina de garbanzo con 6 cucharadas de agua. Ligamos bien.
- 4 Mezclamos en un bol el bacalao, las verduras, las patatas cocidas y troceadas, la pimenta, el perejil fresco y la harina de garbanzo.
- 5 Cuajamos la mezcla en una sartén con un pelín de aceite y, con la ayuda de un plato, le damos la vuelta. ¡Lista!





# Croquetas

## DE ALUBIAS CON NUECES

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**COCCIÓN:** 40 minutos en el  
horno



**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

220 g de alubias cocidas

150 g de nueces peladas

200 g de arroz cocido

80 g de cebolla

pimentón dulce, al gusto

comino, al gusto



- 1 Cortamos la cebolla y la salteamos en una sartén con un poco de aceite. La reservamos.
- 2 Trituramos las nueces. Las reservamos.
- 3 Ponemos en un bol grande las alubias y las aplastamos con un tenedor. Añadimos el arroz cocido, la cebolla, las nueces y las especias. Mezclamos bien.
- 4 Precalentar el horno a 180 °C.
- 5 Damos forma a las croquetas con las manos y las disponemos sobre una bandeja de horno cubierta por papel antiadherente.
- 6 Las horneamos 10 minutos y ¡ya las tienes!



# Humus

## DE ALUBIAS Y CACAHUETES

**PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**THERMOMIX:** [véase Versiones para Thermomix](#)

### INGREDIENTES

200 g de alubias blancas cocidas  
60 g de cacahuets tostados (no fritos)  
1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)  
comino, al gusto  
pimentón, al gusto



- 1 Si no encontramos cacahuets tostados, podemos hacerlos nosotros mismos salteándolos un poco en una sartén hasta que queden ligeramente dorados.

- 2 Ponemos todos los ingredientes en una procesadora y trituramos hasta conseguir una mezcla más o menos homogénea.
- 3 Debemos conservarlo en un bote hermético dentro de la nevera. ¡Listo!





PRESENTACIÓN  
DE LOS  
ALIMENTOS



La teoría dice que hemos de presentar los alimentos en forma de barritas para que el bebé pueda cogerlas con facilidad; sin embargo, en algunos casos nos surgen dudas, ya sea por su forma o porque su preparación requiere una atención especial.

Aquí tenéis una selección de los más controvertidos:



### Aguacate

vitamina C (6 mg) / vitamina E (1,30 mg) / vitamina B2 (0,15 mg) / vitamina B3 (1,42 mg) / vitamina B6 (0,36 mg) / magnesio (30 mg) / fósforo (43 mg) / potasio (487 mg) / yodo (1 mg) / calcio (12 mg) / zinc (0,40 mg) / hierro (0,49 mg) / proteínas (1,88 g)

Aporta 160 kcal cada 100 g.

#### Posibles preparaciones:

patés vegetales, repostería, guacamole, en trozos



### Uvas

**Ofrecer cuando el bebé haga la pinza.**

#### Uva blanca

vitamina C (3 mg) / vitamina E (0,94 mg) / vitamina B6 (0,11 mg) / vitamina B3 (0,37 mg) / magnesio (10 mg) / fósforo (22 mg) / potasio (250 mg) / yodo (2 mg) / calcio (17 mg) / zinc (0,20 mg) / proteínas (0,72 g)

Aporta 63 kcal por 100 g.

#### Uva negra

vitamina C (4 mg) / vitamina E (0,70 mg) / vitamina B6

(0,16 mg) / vitamina B3 (0,37 mg) / magnesio (4 mg) / fósforo (16 mg) / potasio (320 mg) / Yodo (2 mg) / calcio (4 mg) / zinc (0,60 mg) / proteínas (0,72 g)  
Aporta 67 kcal por cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

fruta fresca, repostería, batidos



## Pollo

**Cortar en sentido contrario a las vetas de la carne y aderezar con especias para hacerlo más gustoso.**

vitamina C (4,60 mg) / vitamina B6 (0,53 mg) / vitamina E (0,25 mg) / magnesio (21 mg) / fósforo (212 mg) / potasio (264 mg) / zinc (0,80 mg) / hierro (1,10 mg) / calcio (14 mg) / proteína (22,20 g)  
Aporta 145 kcal por cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

al horno, cocido, a la plancha, hamburguesas



## Garbanzos

**Ofrecer cuando el bebé haga la pinza.**

vitamina C (4 mg) / vitamina B6 (0,5 mg) / magnesio (115 mg) / potasio (875 mg) / calcio (105 mg) / hierro (6,2 mg) / proteínas (20,80 g)  
Aporta 364 kcal cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

patés vegetales, cocidos, en harina



## Arroz

**Ofrecer cuando el bebé haga la pinza;** antes en formatos que pueda coger con sus manitas, como por ejemplo las bolitas prensadas de la imagen.

vitamina B6 (0,1 mg) / magnesio (12 mg) / potasio (35 mg) / hierro (0,2 mg) / calcio (10 mg) / proteínas (6,67 g)  
Aporta 130 kcal cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

repostería, cocido, en harina



## Almendra

**Nunca ofrecer frutos secos enteros, siempre molidos.**

vitamina E (25,63 mg) / vitamina B6 (0,137 mg) / vitamina B1 (0,205 mg) / vitamina B2 (1,138 mg) / vitamina B3 (3,618 mg) / vitamina B6 (0,137 mg) / magnesio (270 mg) / fósforo (481 mg) / potasio (733 mg) / zinc (3,12 mg) / manganeso (2179 mg) / proteína (18,71 g)  
Aporta 580 kcal por cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

repostería, patés vegetales



## Brócoli

vitamina C (89,2 mg) / vitamina B2 (0,117 mg) / vitamina B3 (0,639 mg) / vitamina E (0,78 mg) / magnesio (21 mg) / fósforo (66 mg) / potasio (316 mg) / calcio (47 mg) / zinc (0,41 mg) / proteína (3,56 g)  
Aporta 34 kcal por cada 100 g.



**Posibles preparaciones:**

al vapor, al horno, salteado, cocido, patés vegetales



**Zanahoria**

**Nunca entera sin cocinar, es un alimento muy duro.**

vitamina C (5,9 mg) / vitamina E (0,66 mg) / magnesio (12 mg) / fósforo (35 mg) / potasio (320 mg) / zinc (0,24 mg) / calcio (33 mg) / hierro (0,3 mg) / proteínas (1,25 g)  
Aporta 41 kcal por cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

repostería, patés vegetales, al horno, cocidas, al vapor



**Mango**

vitaminas C (36 mg) / vitamina E (0,9 mg) / hierro (0,16 mg) / calcio (11 mg) / magnesio (10 mg) / fósforo (14 mg) / potasio (168 mg) / proteínas (0,63 g)  
Aporta 60 kcal por cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

fruta fresca, repostería, batidos



**Plátano**

rico en vitamina C (8,7 mg) / calcio (5 mg) / magnesio (27 mg) / potasio (358 mg) / hierro (0,3 mg) / proteínas (1,06 g)  
Aporta 89 kcal por cada 100 g.

**Posibles preparaciones:**

fruta fresca, repostería, batidos





## Manzana

**Nunca preparar entera sin cocinar, es un alimento muy duro.** En la imagen, rallada y cocinada ligeramente en el microondas.

vitamina C (4,6 mg) / calcio (6 mg) / magnesio (5 mg) / fósforo (11 mg) / potasio (107 mg) / hierro (0,1 mg) / proteínas (1,06 g)

Aporta 52 kcal por cada 100 g.

### Posibles preparaciones:

rallada, repostería, asada



## Tomate

rico en vitamina C (14 mg) / vitamina E (0,54 mg) / fósforo (24 mg) / potasio (237 mg) / magnesio (11 mg) / proteína (0 g)

Aporta 18 kcal por cada 100 g.

### Posibles preparaciones:

en trozos, salsa, en tortitas «saladas», salteados, untado en pan

## RACIONES RECOMENDADAS

La alimentación complementaria de los 6 a los 12 meses, como la leche, es a demanda.

Para organizar los menús, intentaremos crear un equilibrio entre proteínas, verduras, frutas, cereales y legumbres, y de estos, hay que anteponer aquellos ricos en energía, proteínas y micronutrientes (especialmente hierro, zinc, vitamina A, vitamina C y folato).

Pero, ojo, un error muy frecuente, quizá herencia de nuestros padres y de esa popular coletilla, «Cómete aunque sea la carne», es el de ofrecer muchas proteínas y pensar siempre que no se ha tomado la suficiente cantidad.

Dejad las básculas aparte y fijaos, simplemente, en el volumen; las cantidades diarias recomendadas de proteínas en niños de 6 a 12 meses son:

**Carne:** 20-30 g

o

**Pescado:** 30-40 g

o

**Huevo:** 1 unidad (pequeño, talla S)

*¿Y ya está? ¿Solo eso para todo un día?*

¡Sí!

Repito, no son las cantidades recomendadas para cada comida, son **PARA TODO EL DÍA**.

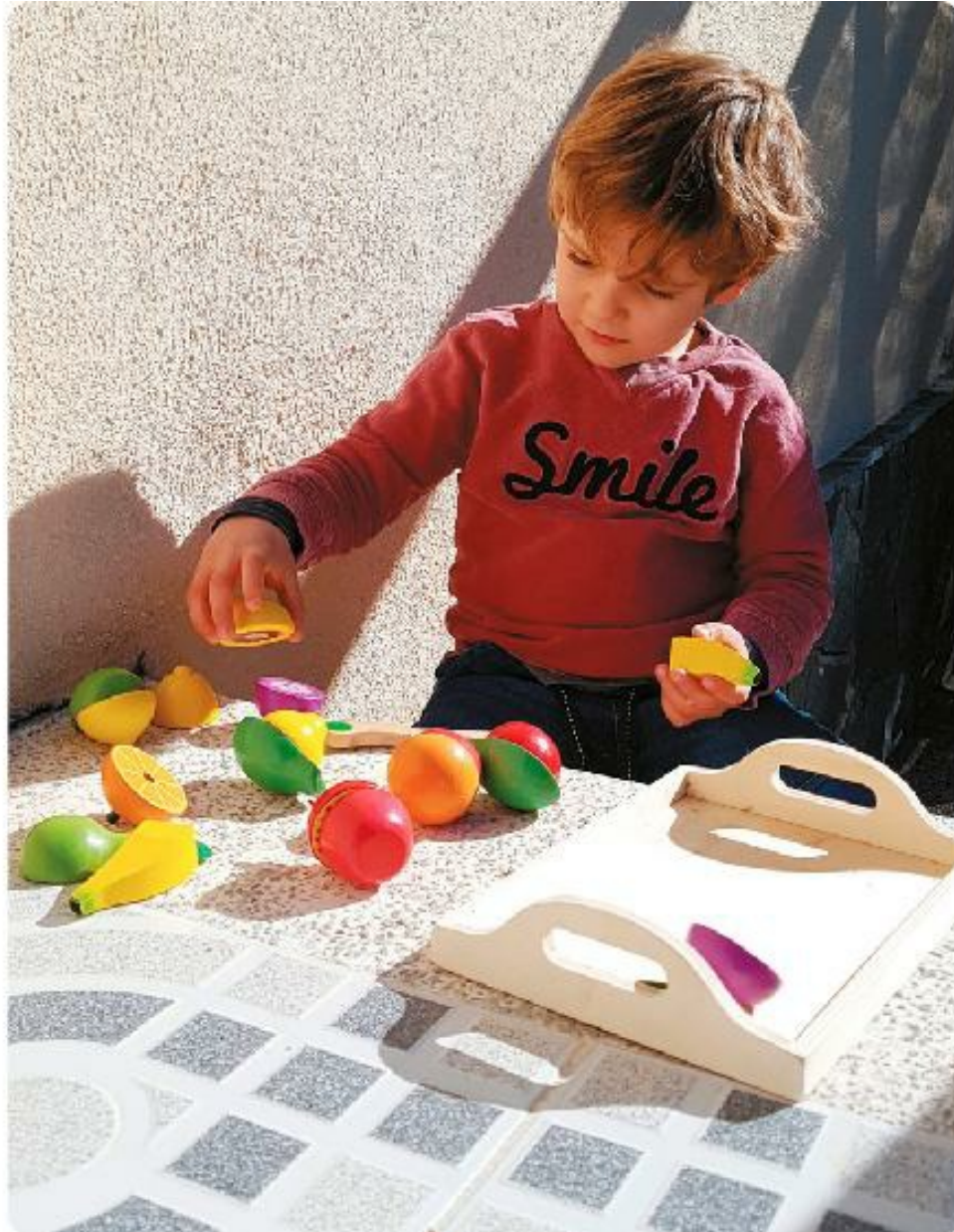
No debemos volvernos locos con las cantidades; lo cierto es que necesitan menos de lo que pensamos y, de hecho, la cantidad de alimentos que tome un bebé, antes de sentirse saciado, dependerá del volumen de su estómago, que es aproximadamente de 30 ml por kg de peso.

Así, un bebé de 6 meses y unos 8 kg, tendrá una capacidad gástrica de 240

ml.

Teniendo en cuenta que inicialmente le habremos ofrecido leche y que en esta primera etapa aún estará descubriendo su nueva alimentación, parece evidente que comer, comerá poco, por lo que no solo no debe sorprendernos, sino que debemos esperar que así suceda.

Dicho esto, ahora sí, vamos al lío...



LA LISTA  
DE LA COMPRA  
GENERAL



Es frecuente que se nos eche encima la hora de la comida, que por la razón que sea no podamos ir al supermercado o que tengamos que salir de manera inesperada con el peque. Ante estos imprevistos nos preguntamos:

*¿...y ahora qué le doy?*

Pues nada más fácil con una buena despensa llena de productos apropiados. Con esta lista completa de alimentos, tendréis a mano todo lo que necesitáis para organizar maravillosos menús saludables y salir airosos ante cualquier situación.

## Hierbas y especias

perejil, pimienta, comino molido, laurel, eneldo, pimentón, orégano, tomillo, romero, albahaca, jengibre molido, ajo en polvo, cebolla en polvo, cúrcuma, canela, vainas de vainilla



## Semillas y frutos secos

almendras, anacardos, pistachos, avellanas, piñones, nueces, pipas de girasol y pipas de calabaza peladas, lino,



sésamo\*

\*Sin freír, sin sal. Nunca ofrecerlos enteros, siempre molidos.

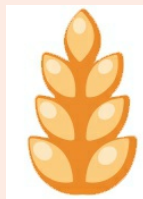


## Harinas

---

### Sin gluten

de algarroba, de arroz, de garbanzo, de maíz, de almidón de maíz o maicena, avena (debe especificar que es sin gluten), de trigo sarraceno (alforfón), de patata, de castaña, de almendra...



### Con gluten

de trigo, de centeno, de tricale (mezcla entre trigo y centeno), de avena, de espelta, de kamut, de cebada...





## Cereales (diversas presentaciones)

arroz, quinoa, copos finos de avena, mijo, tostadas\* pan rallado (de trigo y de maíz)\*, cuscús, maíz cocido (sin azúcares añadidos), pasta de trigo, de trigo sarraceno y de arroz (macarrones, hélices, tallarines, espaguetis...) \*, cereales inflados\*

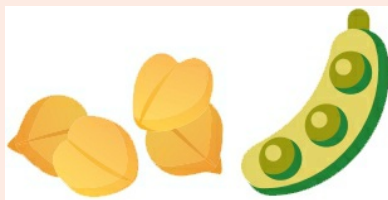
\*Sin sal, sin azúcar, preferentemente opciones integrales.



## Legumbres

lentejas con o sin piel\*, garbanzos\*, alubias blancas y rojas\*, pasta de lentejas, cacahuets (nunca ofrecer enteros por su dureza), guisantes frescos, habas frescas

\*Lo ideal es cocerlas en casa, pero también es recomendable tener algunos botes de legumbres cocidas para ‘urgencias’. Si no encontramos sin sal, enjuagar varias veces para eliminar el máximo posible.



## Congelados

---

pescado apto variado, carne apta variada, marisco apto variado (gambitas sin cabeza, almejas, mejillones...), guisantes, habas, judías verdes, zanahorias troceadas y baby, espárragos trigueros, bolsas de verduras variadas, plátanos maduros, frutos rojos, mango, pan horneado en rebanadas y otros 'fondos' de congelador de los que hablaremos en breve



## Otros

---

bricks de leche vegetal (excepto leche de arroz, que no es apta)\*, dátiles, tomate deshidratado, tahini (pasta de sésamo), salsa de tomate natural\*, aceite de oliva, aceite de girasol (preferentemente extraído en frío y de primera presión), tortas de cereales aptas (excepto de arroz), crema de cacahuete\*, coco rallado

\*Sin sal, sin azúcar, mejor sin aditivos. Si es posible, hacerlo casero.



## PRODUCTOS FRESCOS:

### Temporada primavera - verano

#### Frutas

aguacate, albaricoque, brevas, frutos rojos (arándanos, moras, frambuesas, fresas), cerezas, ciruela, kiwi, higos, mango, manzana (ofrecer sólo rallada o cocinada, ya que es muy dura), melocotón, melón, nectarina, níspero, papaya, paraguayo, pera, piña, plátano, sandía



#### Verduras, hortalizas, legumbres y tubérculos

ajo, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, coliflor, espárrago triguero, guisantes, habas, judía verde, maíz, patata, pimiento rojo, pepino, pimiento verde, tomate, zanahoria



#### Carnes

pollo, pavo, conejo, cerdo\*, ternera\* \*Tomar de manera ocasional.

#### Pescados y mariscos

**Pescado blanco:** merluza, lenguado, bacalao, bacaladilla, gallo, rodaballo, pescadilla

**Pescado semigraso:** besugo, dorada



**Pescado azul:** salmón, sardina, boquerón, arenque, anchoa, congrio

**Mariscos:** almejas, berberechos, mejillones, pulpo, calamar, sepia, gambas, cigalas y langostinos (cocinar sin cabeza)



**Huevos**

pequeños (talla S), huevos cocidos

## Temporada otoño - invierno

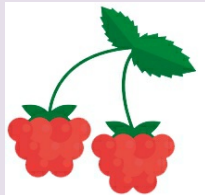
### Frutas

aguacate, frutos rojos (arándanos, frambuesa, fresas, fresones, moras), caqui, castaña, ciruela, chirimoya, granada, higos, kiwi, manzana (ofrecer solo rallada o cocinada, por su dureza), mandarina, mango, membrillo, naranja, papaya, pera, piña, plátano, uva



### Verduras, hortalizas, legumbres y tubérculos

ajo, alcachofa, batata/boniato, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, espárrago triguero, judía verde, patata, pepino, setas, zanahoria



### Carnes

pollo, pavo, conejo, cerdo\*, ternera\* \*Tomar de manera ocasional



### Pescados y mariscos

**Pescado blanco:** merluza, lenguado, bacalao, bacaladilla, gallo, rodaballo,



pescadilla



**Pescado semigraso:** besugo, dorada

**Pescado azul:** salmón, sardina, boquerón, arenque, anchoa, congrio

**Mariscos:** almejas, berberechos, mejillones, pulpo, calamar, sepia, gambas, cigalas y langostinos (cocinar sin cabeza)

**Huevos**

pequeños (talla S), huevos cocidos



Los menús de este apartado pretenden ser una guía y deben adaptarse a las necesidades particulares de cada familia, adecuando tanto las cantidades como la frecuencia con que se ofrecen los alimentos.

No es lo mismo un bebé que acaba de iniciarse en la alimentación complementaria y comienza a hacer sus primeros pinitos en el BLW que otro de 9 meses que gestiona mejor los alimentos y que come mayores cantidades.



### Cosas que hay que tener en cuenta

- Antes de comer, conviene ofrecer leche a demanda (materna o adaptada).
- Si comenzáis a practicar el BLW y hacéis solo una comida, elegid las opciones marcadas con un asterisco (hierro de alta biodisponibilidad).\*
- Para los que tomen meriendas y/o desayunos, podéis ofrecer fruta o

cualquiera de las opciones de desayuno.

- Los bebés consiguen realizar la pinza alrededor del octavo mes, y hacia el décimo, comienzan a manipular con cierta conciencia los cubiertos. Es importante conocer este dato a la hora de ofrecer determinados alimentos.
- Podéis fraccionar las cantidades recomendadas de proteína de origen animal; por ejemplo, si la cantidad diaria de pescado recomendada son 40 g, puede tomar 20 g en la comida y 20 g en la cena.
- Al preparar una receta, se recomienda haber realizado previamente la introducción pautada de cada ingrediente. Es especialmente importante hacerlo así al tomar huevo o en platos que lo contengan.
- Debemos ofrecer agua en las comidas desde el inicio. En un vaso de aprendizaje, en vasito pequeño, taza con asas..., lo que le vaya mejor. Al principio no le hará demasiado caso, pero gracias al aprendizaje observacional, descubrirá qué debe hacer y cómo hacerlo.



## Otras consideraciones

- Conviene priorizar los alimentos de temporada. En el menú hay ejemplos de frutas y verduras, pero hay que adaptarse a la estacionalidad y aprovechar lo que en ese momento haya en el mercado.
- Hay muchísimos tipos de pan; aprovechad la oferta e id variando. Eso sí, dad preferencia a las opciones integrales. Os animo, además, a compraros una panificadora; al final, es lo más práctico y puedes experimentar y hacer panes realmente deliciosos.
- Experimentad, haced vuestras propias recetas adaptadas. El límite es vuestra imaginación (y la condición de que sean alimentos adecuados para vuestro peque, claro).
- Al preparar la crema de verduras, recordad que las verduras de hoja verde (espinaca, acelga...) no están recomendadas para menores de 12 meses por su contenido en nitratos.
- Los frutos secos tienen un gran valor nutricional, y en forma de harina son muy versátiles. Tenedlo en cuenta cuando hagáis vuestras propias adaptaciones de estas u otras recetas.
- Las frutas deben ser presentadas sin hueso, sin fibras y maduras, pero de textura firme y en trozos grandes en la medida de lo posible.



## TEMPORADA PRIMAVERA-VERANO

### ★ SEMANA 1 ★

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	Galletas de avena exprés + mango	Arroz con leche y mango 	Pan con crema de cacahuete y pera 
COMIDA	Crema de verduras (zanahoria, calabacín, patata, cebolla) con tortilla francesa + kiwi 	Pasta de arroz con salteado de cebolla, zanahoria y calabaza con mejillones al vapor + melón * 	Pan con paté de sardinas, arbolitos de brócoli + sandía **
CENA	Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados con ajo y perejil + pera**	Tortitas de berenjena y ñoras + albaricoque 	Macarrones de trigo sarraceno con salsa de tomate y cebolla casera + fresas 



★ SEMANA 1 ★

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Pudin de pera</p>	<p>Porridge de avena con plátano y coco</p> 	<p>Pan con tomate y aceite + plátano</p> 	<p>Pan con humus de aguacate</p> 
<p>Hamburguesa de pollo con pimiento verde y calabaza + paraguayo*</p> 	<p>Arbolitos de brócoli con bolitas de arroz prensado con harina de garbanzo + mango</p> 	<p>Pasta de arroz con salteado de cebolla, pimiento rojo y zanahoria + ciruela</p> 	<p>Merluza al vapor con tomates cherry salteados + nectarina*</p>
<p>Crepes de arroz con bastoncitos de zanahoria cocida + fresas</p> 	<p>Pan con humus de cacahuetes y alubias con hamburguesa de pavo + melón*</p>	<p>Croquetas de salmón y calabacín + pera*</p> 	<p>Tortitas de guisantes con limón + sandía</p> 

## TEMPORADA PRIMAVERA-VERANO

### ★ SEMANA 2 ★

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	<p>Crema de anacardos con melocotón</p>	<p>Pan con tomate + aguacate</p> 	<p>Pan con «Nutella» de calabaza + pera</p> 
COMIDA	<p>Falafel de cacahuets con trucha a la plancha + plátano*</p> 	<p>Tortitas de gambas con pimiento verde + melón*</p> 	<p>Tallarines con salsa de pimiento rojo y anacardos con merluza a la plancha + melocotón*</p>
CENA	<p>Ensalada de tomate con huevo duro + aguacate</p> 	<p>Garbanzos salteados con judías verdes y maíz + sandía</p>	<p>Hamburguesas de judías verdes y champiñones con huevo cocido rallado + plátano</p> 

★ SEMANA 2 ★

JUEVES

Pan con  
hummus de  
pimiento y  
berenjena + higos



VIERNES

Porridge de avena  
con frutos del  
bosque y pistachos



SÁBADO

Smoothie de fresa  
y plátano con  
nueces

DOMINGO

Pan con crema  
de avellanas  
y nueces +  
albaricoque



Hamburguesa  
de pollo con  
espárragos  
trigueros  
salteados + fresas\*



Pan de pimiento  
asado + ciruela

Tortitas de brócoli  
+ sandía



Conejo salteado  
con cebolla  
y pimiento rojo  
asado + mango\*



Crema  
de verduras  
(calabaza, coliflor,  
patata, cebolla) +  
aguacate

Pasta de lentejas  
con salsa  
de coliflor y  
albóndigas de  
ternera + melón\*



Hamburguesas  
de berenjena  
y habas con muslo  
de pollo al horno  
+ pera\*



Crema de  
verduras  
(guisantes,  
zanahoria, patata,  
cebolla) + kiwi



## TEMPORADA OTOÑO-INVIerno

### ★ SEMANA 3 ★

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	<p><i>Smoothie</i> de manzana y plátano</p> 	<p>Pan con aceite y tomate + plátano</p> 	<p><i>Porridge</i> de avena, almendra y manzana</p>
COMIDA	<p>Croquetas de zanahoria y calabaza + mandarina</p> 	<p>Garbanzos salteados con calabacín + ciruela</p>	<p>Espirales de trigo con salsa de tomate casera con carne picada de ternera + plátano*</p> 
CENA	<p>Filete de pavo a la plancha + 1/2 boniato asado + pera*</p> 	<p>Bolitas de bacalao y boniato + naranja*</p> 	<p>Judías verdes con macarrones integrales de trigo con huevo cocido rallado + frambuesas</p>

★ SEMANA 3 ★

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Pan con mezcla de plátano y harina de almendra con canela</p> 	<p>Pan con humus de "chocolate" + persimón</p>	<p>Pan con humus de lentejas y zanahorias + uvas</p> 	<p>Magdalenas de naranja</p> 
<p>Tortilla de patatas + mandarina</p> 	<p>Tortitas de tomate + mandarina</p>	<p>Tortitas de pescadilla y calabacín + aguacate*</p> 	<p>Pasta con salsa de coliflor + uvas</p> 
<p>Croquetas de alubias y champiñones con salmón a la plancha + aguacate*</p>	<p>Alubias blancas con berenjena y cebolla asadas con bacalao al vapor + aguacate*</p> 	<p>Bolitas de arroz prensado con guisantes cocidos, boniato asado + plátano</p> 	<p>Filete tierno de ternera con patata asada y calabacín a la plancha + chirimoya*</p> 



## TEMPORADA OTOÑO-INVIerno

### ★ SEMANA 4 ★

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	<p>Pan con "mermelada de caqui" (caqui sin piel triturado)</p> 	<p>Smoothie verde</p>	<p>Pan con humus de aguacate</p> 
COMIDA	<p>Pasta de lentejas con pesto de aguacate y pechuga de pollo a la plancha + mandarinas*</p> 	<p>Pan con humus de castaña + lenguado a la plancha + kiwi*</p> 	<p>Filete a la plancha de pavo con calabaza asada con bolitas de arroz prensado + pera*</p>
CENA	<p>Salchichas de cacahuete y arroz + mango</p> 	<p>Huevos revueltos con habas + frutos del bosque</p> 	<p>Palitos de calabacín a la plancha con humus de zanahoria, boniato y avellana + aguacate</p>



★ SEMANA 4 ★

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Porridge exótico de quinoa</p>	<p>Gofres sencillos de avena y arándanos</p> 	<p>Pan con paté de calabacín + pera</p> 	<p>Porridge de zanahoria y coco</p> 
<p>Ratatouille con bolitas de arroz prensado con harina de cacahuete + uva</p> 	<p>Hamburguesa de sepia y manzana + chirimoya*</p> 	<p>Gofres de brócoli con avellana + naranja</p>	<p>Niguiris de aguacate con huevo cocido en cuartos + pera</p> 
<p>Lomo de cerdo con dip de alcachofa + aguacate*</p> 	<p>Pasta de arroz con salteado de champiñones, zanahoria y cebolla + mandarina</p> 	<p>Croquetas de alubias con nueces con filete de pollo a la plancha + mango*</p>	<p>Tortilla de bacalao sin huevo + ciruela*</p> 



La planificación es esencial en el Baby-Led Weaning.

No solo es conveniente pensar los menús semanales, sino que, además, una organización eficiente de la despensa y de la nevera con productos aptos para el BLW será la clave para una práctica exitosa del método, y nos ayudará a ahorrar tiempo y dinero.

Pero antes de comenzar, unas indicaciones básicas:

- Etiquetar de manera visible todo lo que guardemos en la nevera y en el congelador será muy útil para garantizar el buen estado de nuestras preparaciones y, por supuesto, para saber qué contiene cada envase.

★ Tiempo de conservación de alimentos en nevera ★			
Carne fresca	3 o 4 días	Huevo cocido	1 semana
Hamburguesas y preparados con carne picada caseras	2 o 3 días	Preparados con huevo entre sus ingredientes	3 días
Carne cocinada	2 o 3 días	Salsas caseras	hasta 4 días
Pescado fresco	1 día	Verduras cocinadas	3 o 4 días
Pescado cocinado	2 o 3 días	Frutas	Según variedad, desde 2 días hasta 3 semanas

★ Tiempo de conservación de alimentos en el congelador ★	
Frutas	8/10 meses
Verduras	10 meses
Pescado	3/6 meses
Huevos	6 meses
Carne	12 meses

- No hay que guardar las preparaciones hasta que estén completamente frías.
- Los recipientes que usemos deberán cerrar herméticamente y no estar dañados, ya que el frío directo quema los alimentos y los deteriora.
- Conviene conservar los alimentos en raciones individuales para poder gestionarlos mejor.
- Al congelar líquidos, hay que recordar que estos se expanden, por lo que no llenaremos mucho los recipientes.
- Es muy útil organizar los menús y hacer una lista de los ingredientes necesarios. Con previsión, se ahorra en el súper y en el mercado.
- Las carnes y los pescados pueden ser sustituidos por cualquiera de las

opciones reflejadas en la lista de la compra de productos frescos aptos. (pp. 143-147)

- Tener un menú semanal es lo ideal, pero como siempre hay imprevistos, es interesante que reservemos un momento para preparar alimentos básicos aptos para practicar BLW. Nos ayudará a salir airosos cuando queramos ofrecer algo sencillo y rápido, pero también nutritivo.

## Ejemplos de alimentos básicos

**Cereales:** pasta de trigo cocida, arroz cocido, quinoa cocida (pseudocereal), pan integral sin sal cortado, repostería apta

**Legumbres:** garbanzos cocidos, alubias cocidas, lentejas cocidas,\* humus  
*\*solas o especiadas*

**Carne:** pechugas de pollo, filete de pavo, lomo de cerdo, hamburguesas/croquetas/albóndigas

**Pescado:** filetes de merluza, lomos de bacalao, hamburguesas/croquetas/albóndigas

**Verduras y hortalizas:** calabacín asado, berenjena asada, pimiento rojo asado, anahoria al horno con especias, brócoli cocido, verdura variada cortada lista para rehogar, patés vegetales/ salsas, pisto

**Salsas básicas:** salsa de tomate, salsa pesto\*  
*\*caseras*

**Frutas:** plátano, fresas, arándanos, frambuesas, melocotón, mango\*  
*\*perfectas para hacer helados en verano o preparar batidos*

**Acuérdate de congelar raciones individuales**

Ahora sí, aprovisionaos de tápers, bolsas de congelación zip y un buen rotulador molón, porque vamos allá...



## PREPARACIÓN ANTICIPADA DE LOS MENÚS PRINCIPALES

### ★ SEMANA 1 - Temporada primavera-verano ★

#### LUNES

*Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados con ajo y perejil + pera*

- Limpiamos los champiñones y los laminamos finos. Los rehogamos y añadimos perejil fresco picado y un poco de ajo en polvo.
- Dejamos que enfríen y los metemos en un táper en la nevera.

*Podemos acompañarlos con pan integral sin sal.*

*El pollo lo cocinaremos al momento.*

#### MARTES

*Pasta de arroz con salteado de cebolla, zanahoria y calabaza, mejillones al vapor + melón*

- Limpiamos los mejillones y los ponemos en una olla grande con un vasito de agua y un poco de zumo de limón. Cuando empiece a hervir, tapamos y contamos 5 minutos.
- Mientras, ponemos agua a hervir.
- Retiramos los mejillones del fuego y desechamos los que no se hayan abierto. Quitamos la cáscara y los conservamos en un pequeño táper en la nevera.
- Cocemos la pasta de arroz, la ponemos en un colador y la reservamos.

*Podemos cocer pasta extra para otras recetas. Una vez fría, debemos guardarla en un táper en la nevera o en una bolsa de conservación en el*

*congelador.*

- Picamos y rehogamos la cebolla. Mientras, rallamos la zanahoria y la calabaza. Incorporamos ambas a la sartén y salteamos unos minutos más.
- Mezclamos la pasta de arroz y las verduras, esperamos que se enfríe y la guardamos en un táper hermético en la nevera.

## MIÉRCOLES

*Pan con paté de sardinas (pág. 80), arbolitos de brócoli + sandía*

- Ponemos pan integral en rebanadas a congelar.

*Podemos poner pan extra a congelar para tener a mano siempre que lo necesitemos.*

- Cocemos las zanahorias peladas durante 20 minutos desde el momento en que el agua empieza a hervir. Luego añadimos los arbolitos de brócoli que cocemos 5-6 minutos. Retiramos el brócoli y lo guardamos en un táper en la nevera cuando se haya enfriado.
- Mientras, preparamos las sardinas según las indicaciones de la receta y las desmigamos, retirando las raspas.
- Ponemos en una procesadora todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea y la conservamos preferentemente en un bote de cristal. Se conserva en la nevera hasta 4 días.

*Si optamos por congelar, podemos colocarlo en cubiteras y, una vez endurecido, en una bolsa de conservación de alimentos.*

## JUEVES

*Hamburguesa de pollo con pimiento verde y calabaza + paraguayo*

- Si hemos comprado la carne sin picar, le quitamos la grasa y los nervios,

si los tuviera, y la picamos con la procesadora. Reservamos.

*Recordad que la pechuga es más seca y el muslo, o contramuslo, sale más jugoso.*

- Cortamos finito el pimiento, rallamos la calabaza y lo mezclamos todo con la carne, el coco rallado y el cilantro fresco picadito.
- Elaboramos las hamburguesas con las manos o con ayuda de un plato. Las colocamos entre dos trozos de papel de hornear para que no se peguen y las disponemos en bolsas de conservación de alimentos de manera ordenada. Las congelamos.

*Para cocinar directamente, sin descongelar, en el horno precalentado hasta que se doren ligeramente o en la sartén con un poco de aceite de oliva.*

## VIERNES

*Pan con humus de cacahuets y alubias con hamburguesa de pavo + melón*

- Cortamos a rebanadas el pan y lo colocamos en una bolsa de conservación de alimentos. Lo congelamos.

*Podemos poner pan extra a congelar para tenerlo a mano siempre que lo necesitemos.*

- Tostamos ligeramente en una sartén los cacahuets pelados y los ponemos en la procesadora. Los trituramos hasta que queden perfectamente molidos.
- Los guardamos en una bolsa de conservación de alimentos en la despensa.

*Los patés vegetales se conservan alrededor de 5 días en la nevera, por lo que es mejor no prepararlos de manera tan anticipada y reservar algún momento de la semana para finalizar la receta. Lo tendríamos que acabar*

*así:*

- Incorporamos en la procesadora las alubias, el tahini, el comino molido y, por supuesto, la harina de cacahuets.
- Lo trituramos todo hasta obtener una pasta homogénea. La metemos preferentemente en un bote de cristal, lo cerramos y lo guardamos en la nevera o lo congelamos en porciones individuales en una cubitera y luego en una bolsa de congelación bien cerrada.

*Cuando lo necesitemos, tomaremos raciones individuales y las descongelaremos en la nevera. Si la pasta no quedara uniforme al descongelar, la mezclaríamos suavemente.*

## SÁBADO

*Croquetas de salmón y calabacín (pág. 84) + pera*

- Retiramos la piel y las espinas del salmón. Desmenuzamos con cuidado. Lo reservamos.
- Rallamos el calabacín con la piel y picamos la cebolla.
- Rehogamos la cebolla y añadimos el calabacín, el salmón, la hierbabuena picadita y la pimienta.
- Incorporamos la harina con un tamizador y removemos suavemente. Añadimos la leche vegetal y mezclamos con unas varillas hasta que espese. Apagamos el fuego, ponemos la masa en un plato o una fuente de manera uniforme y dejamos que se enfríe.
- Una vez fría, la tapamos con papel film y la guardamos en la nevera unas 2 horas.
- Damos forma a las croquetas con ayuda de las manos, rebozamos en huevo, harina y la harina de almendra.
- Las colocamos en una fuente de manera que no se toquen entre ellas y las metemos en el congelador.

- Una vez pasadas unas horas, cuando ya estén duras, las retiramos con cuidado y las colocamos en una bolsa de congelación bien cerrada.

*Con este sistema, llamado congelación al contacto, evitamos que las croquetas queden pegadas entre sí o se deformen; además, en la bolsa ocuparán menos espacio.*

- Para cocinarlas, hay que colocarlas en el horno precalentado sin descongelarlas, añadiendo 5 minutos más al tiempo de cocción.

## DOMINGO

*Merluza al vapor con tomates cherry salteados + nectarina*

- No es necesario preparar este menú con anticipación.

*Acompañar con un trocito de pan integral sin sal del día o congelado de otras ocasiones.*

## PREPARACIÓN ANTICIPADA DE LOS MENÚS PRINCIPALES

### ★ SEMANA 2 - Temporada primavera-verano ★

#### LUNES

*Falafel de cacahuets (pág. 74) con trucha a la plancha + plátano*  
*Dejamos en remojo los cacahuets tostados y los garbanzos secos la noche anterior.*

- Escurremos los garbanzos y los incorporamos a la procesadora. Los trituramos lo más fino que podamos. Tendremos que ir parando y separando la masa de las paredes hasta obtener la consistencia deseada.
- Cortamos la cebolla y la añadimos junto con el ajo, el cilantro y el comino molido. Mezclamos para que quede una pasta homogénea y densa.
- Vertemos en un plato la pasta y la tapamos con papel film. Mantenemos en nevera como mínimo 1 hora.
- Hacemos las bolitas y las disponemos en una fuente. Realizamos congelación al contacto (para ver cómo, consultar las instrucciones de la semana 1, pág. 167) y guardamos las bolitas en una bolsa de conservación de alimentos bien cerrada.

*Para cocinarlas, colocarlas en el horno precalentado sin descongelar, añadiendo 5 minutos más al tiempo de cocción.*

#### MARTES

*Tortitas de gambas con pimiento verde (pág. 66) + melón*

- Retiramos la cabeza a las gambas y las ponemos al fuego unos minutos. Las vertemos en un colador y las pasamos por agua para enfriarlas. Reservamos.



*Para esta receta son muy prácticas las gambitas ya cocidas que venden congeladas.*

- Batimos el huevo. Cortamos el pimiento y la cebolla. Los rehogamos.
- Vertemos las verduras en un bol, le añadimos las especias, las gambas, el huevo y la harina de arroz. Mezclamos homogéneamente.

*Rectificar de harina de arroz si la consistencia no fuera la adecuada.*

- Formamos las tortitas y las vamos separando con trozos de papel antiadherente de hornear. Las colocamos en un recipiente apto para la congelación y lo tapamos bien.

*A la hora de prepararlas, podemos ponerlas directamente en la sartén con un poco de aceite a fuego medio-bajo.*

## MIÉRCOLES

*Tallarines con salsa de pimiento rojo asado y anacardos (pág. 118) con merluza a la plancha + melocotón\**

*Dejamos en remojo los anacardos la noche anterior*

- Precalentamos el horno a 220 °C y asamos los pimientos rojos, los ajos y la cebolla unos 30 minutos, con calor arriba y abajo con ventilador.

*Podemos aprovechar y cocinar otras verduras para hacer otras recetas o congelar.*

- Ponemos agua a calentar y, cuando hierva, añadimos los tallarines. Los vertemos en un colador pasado el tiempo de cocción y esperamos a que se enfríen. Los guardamos en un táper en la nevera.

*La pasta cocida es un buen comodín para las comidas. Prepara de más y consévala en el congelador en un táper bien cerrado o en bolsas de congelación.*

- Retiramos las verduras y las dejamos enfriar. Quitamos la piel del pimiento.

*Conservar los jugos de cocción de la verdura nos ayudará a suavizar esta salsa y otras preparaciones, aportando además sabor.*

- Vertemos en una procesadora los anacardos y los trituramos lo más posible.
- Añadimos las verduras, un poco de pimienta y algo del agua de cocción de las verduras. Mezclamos homogéneamente hasta que quede una salsa ligera.
- Vertemos la salsa en una cubitera y la dejamos unas horas en el congelador; luego sacaremos los cubitos y los guardaremos en una bolsa alimentaria de congelación; así podremos tomar la cantidad justa que necesitemos en cualquier momento.

*Haremos la merluza en el momento en que nuestro peque vaya a comer.*

## JUEVES

*Hamburguesa de pollo con espárragos trigueros salteados + fresas*

- Cortamos la grasa y los nervios de la carne y la trituramos en la procesadora con especias al gusto.

*Para dar consistencia y más sabor, podemos poner un poco de pan rallado, harina de garbanzo o frutos secos molidos, por ejemplo.*

- Moldeamos las hamburguesas y las colocamos separadas por papel de hornear. Las guardamos bien guardadas en una bolsa alimenticia cerrada en el congelador.
- Limpiamos los espárragos, cortamos la parte más dura del tallo y los escaldamos varias veces en agua hirviendo; los ponemos en hielo para detener la cocción.
- Guardamos los espárragos en la nevera en un recipiente hermético o

congelados en una bolsa de conservación de alimentos.

*Cuando queramos prepararlos, deberemos saltearlos sin descongelar en una sartén con un poquito de aceite de oliva.*

## VIERNES

*Pasta de lentejas con salsa de coliflor (pág. 116) y albóndigas de ternera + melón*

- Ponemos a hervir agua y cocemos la pasta de lentejas. Retiramos la pasta con cuidado con una espumadera, conservando el agua, y la ponemos en un colador. Cuando se enfríe, la guardamos en un táper en la nevera.

*La pasta, y especialmente esta de legumbres, siempre viene bien. Conviene preparar una cantidad adicional para otras recetas o para congelar.*

- Con el agua de cocción de la pasta, cocinamos la coliflor 10 minutos. Escurrimos y reservamos.
- Mientras, cortamos la cebolla y el ajo. Rehogamos a fuego bajo para no quemar el ajo.
- Ponemos en la procesadora la coliflor, la cebolla, el ajo, las nueces, la leche vegetal y un poquito de pimienta. Lo trituramos todo hasta obtener una salsa cremosa.
- Vertemos la salsa en una cubitera y la dejamos unas horas en el congelador; luego sacaremos los cubos y los guardaremos en una bolsa alimentaria de congelación para tomar la cantidad justa que necesitemos en cualquier momento.
- Cortamos la grasa y los nervios de la carne y la trituramos en la procesadora con especias al gusto.
- Damos forma a las albóndigas y las congelamos con el método de congelación al contacto (para ver cómo, consultar las instrucciones de la semana 1, pág. 167).

*Para dar más sabor, podemos poner cebolla picadita o tomates secos rehidratados cortados finos, por ejemplo.*

*Para obtener más consistencia y como aglutinante, se puede incorporar huevo batido con un poco de harina integral para rebozar, compactando la albóndiga.*

## SÁBADO

*Hamburguesas de berenjena (pág. 124) y habas con muslos de pollo al horno + pera*

- Precalentamos el horno a 200 °C. Cocinamos los muslos de pollo 45 minutos, más o menos, junto a las berenjenas.
- Ponemos agua a hervir y cocemos las habas.

*Si es posible, preparamos un extra de habas y lo conservamos en la nevera o el congelador.*

*Si no tienes tiempo, puedes cocinar las berenjenas en el microondas. Estarán listas en 30 minutos, aproximadamente.*

- Quitamos la piel de las berenjenas con cuidado y las cortamos en trocitos pequeños. Chafamos las habas con un tenedor.
- Picamos y rehogamos la cebolla. Mientras, batimos un huevo.
- Mezclamos todos los ingredientes en un bol; añadimos el pan rallado, pimienta y la hierbabuena picadita. Removemos con cuidado hasta obtener una masa compacta.

*Rectificamos de pan rallado si no obtenemos la consistencia adecuada para manipular la masa.*

- Moldeamos las hamburguesas y las colocamos separadas por papel de hornear. Las guardamos ordenadas en una bolsa alimenticia bien cerrada en el congelador.

- Retiramos el pollo del horno y lo ponemos en un táper en la nevera una vez que esté frío. También se puede congelar.

*Acuérdate de separar en raciones individuales con ayuda de papel de hornear, por ejemplo.*

## DOMINGO

### *Conejo salteado con cebolla y pimiento rojo asado + mango*

- Precalentamos el horno y asamos los pimientos unos 30 minutos, con calor arriba y abajo con ventilador. Pelamos con cuidado los pimientos y los cortamos en tiras finitas.
- Picamos y pochamos la cebolla. Le incorporamos el pimiento. Añadimos las especias al gusto y mezclamos bien.
- Podemos conservar el conejo en un táper bien cerrado en la nevera o también congelarlo, pero si eliges esta última opción, acuérdate de hacerlo en raciones individuales.

*A la hora de comer, cortaremos el conejo en trozos adecuados para nuestro peque y lo cocinaremos con un poco de aceite de oliva. Luego añadiremos nuestras verduras y... voilà.*

*Si añadimos una cucharada de frutos secos molidos a nuestro salteado, estaremos sumando nutrientes y sabor, ¡probadlo!*

## PREPARACIÓN ANTICIPADA DE LOS MENÚS PRINCIPALES

### ★ SEMANA 3 - Temporada otoño-invierno ★

#### LUNES

*Filete de pavo a la plancha + ½ boniato asado + pera*

- Precalentamos el horno a 180 °C y cocinamos los boniatos entre 1 hora y 1 hora y 30 minutos.

*Podemos aprovechar y asar las berenjenas y las cebollas del viernes y las patatas y el calabacín del domingo de esta semana. Así, las conservaremos una vez frías en un táper en la nevera listas para la batalla.*

*El pavo lo cocinaremos al momento.*

#### MARTES

*Bolitas de bacalao y boniato (pág. 110) + naranja*

- Ponemos agua a hervir y hacemos el arroz. Podemos aprovechar el vapor para cocinar el pescado y el boniato o cocerlos de manera paralela.

*Podemos hervir arroz extra para preparar otras recetas de la semana.*

*Habrà que conservarlo en un recipiente tipo táper en la nevera.*

- Mientras, picamos la cebolleta y la rehogamos.
- Desmenuzamos el pescado una vez que esté frío y retiramos las espinas.
- Lo mezclamos todo y hacemos las bolitas. Las congelamos por el método de congelación al contacto (para ver cómo, consultar las instrucciones de la semana 1, pág. 167)



*Para cocinarlas, las colocamos en el horno precalentado sin descongelar, añadiendo 5 minutos más al tiempo de cocción.*

## MIÉRCOLES

*Espirales de trigo con salsa de tomate casera con carne picada de ternera + plátano*

- Salteamos la carne picada en una sartén con un poco de aceite de oliva. La condimentamos con orégano y pimienta negra y la reservamos.
- Ponemos agua en el fuego. Hacemos una cruz en la base de 4 o 5 tomates maduros medianos y los escaldamos unos minutos en el agua hirviendo.
- Cortamos muy finita una cebolla grande y la pochamos en la sartén con la carne a fuego bajo.
- Pasamos los tomates por agua fría y les retiramos la piel. Los picamos, los incorporamos a la sartén y removemos suavemente hasta que estén cocinados.

*Podemos además quitarles el punto de acidez con 1 cucharada de pasta de dátiles.*

- Una vez que la salsa esté fría, la conservaremos en un bote hermético en la nevera. Recuerda que también puedes congelarla en cubiteras (consulta la planificación de otras semanas) para usar en otras ocasiones.

*Podemos usar pasta congelada de otros días o cocinar las espirales de trigo al momento.*

## JUEVES

*Croquetas de alubias y champiñones (pág. 90) con salmón a la plancha + aguacate*

- Ponemos agua a hervir y cocemos las legumbres, o bien usamos un bote de

alubias cocidas.

*Cocemos legumbres extra y las conservamos.*

*Retiramos el máximo de sal pasándolas con un colador varias veces por agua.*

- Ponemos agua a hervir y cocinamos el arroz. Chafamos las alubias cocidas con ayuda de un tenedor.

*Cocemos arroz extra y lo conservamos o usamos el sobrante de otros días.*

- Picamos las verduras, las especiamos y las mezclamos con el arroz y las alubias.
- Damos forma a las croquetas y, según la fecha de preparación y consumo, las conservamos en un táper en la nevera o bien las congelamos al contacto.

*No solo podemos realizar esta receta con alubias, también podemos usar cualquier legumbre cocida.*

*Si nos gusta más, podemos rehogar las verduras antes de mezclarlas.*

*Cuando se horneen, colocamos las croquetas en la bandeja sin descongelar, añadiendo 5 minutos más al tiempo de cocinado.*

*El salmón lo cocinaremos al momento.*

## VIERNES

*Alubias blancas con berenjena y cebolla asadas con bacalao al vapor + aguacate*

- Preparación elaborada en el menú del lunes.

*Cuando sea la hora de comer, acordaos de echar un vistazo al pescado; debe quedar totalmente libre de espinas.*

## SÁBADO

*Tortitas de pescadilla y calabacín (pág. 114) + aguacate*

- Cocinamos la pescadilla, le retiramos la piel y las espinas y la desmenuzamos.

*Podemos congelar el agua de cocción como base de sopa/caldo de pescado.*

- Picamos y rehogamos las verduras.
- Ligamos la harina con el agua y añadimos el resto de los ingredientes de la receta. Obtendremos una masa blanda que manipularemos con una cuchara para hacer las tortitas al momento. Las conservaremos en un táper hermético en la nevera no más de 2 días, hasta que las preparemos en una sartén.

## DOMINGO

*Filete tierno de ternera con patata asada y calabacín a la plancha/asado + chirimoya*

- Preparación elaborada en el menú del lunes.

*La ternera la cocinaremos al momento.*

## PREPARACIÓN ANTICIPADA DE LOS MENÚS PRINCIPALES

### ★ SEMANA 4 - Temporada otoño-invierno ★

#### LUNES

*Pasta de lentejas con pesto de aguacate (pág. 79) y pechuga de pollo a la plancha + mandarinas*

- Ponemos agua a hervir y cocemos la pasta de lentejas. Cuando la pasta se enfríe, la guardamos en un táper en la nevera.

*También podemos usar la pasta cocinada de otros días y, si no tenemos, prepararla para esta receta y algo extra de manera adicional.*

- Trituramos los piñones primero y luego añadimos el resto de los ingredientes hasta obtener una salsa más o menos homogénea. La conservamos en la nevera en un bote hermético o bien la congelamos en una cubitera y luego la colocamos en una bolsa en el congelador con raciones individuales.

*Haremos la pechuga de pollo en el momento de comer.*

#### MARTES

*Pan con humus de castaña (pág. 120) + lenguado a la plancha + kiwi*

- Congelamos algunas rebanadas de pan integral sin sal.
- Ponemos agua a calentar y hervimos las castañas 20 minutos una vez que les hayamos quitado la primera piel. Una vez cocidas y frías, podremos desprender la piel que está más adherida al fruto.
- Mezclamos todos los ingredientes en la procesadora y unificamos la textura. Guardamos el humus en un bote hermético en la nevera o bien lo

congelamos en cubiteras y luego lo colocamos en una bolsa en el congelador para raciones individuales.

*Haremos el lenguado en el momento de comer.*

## MIÉRCOLES

*Filete de pavo a la plancha con calabaza asada con bolitas de arroz prensado + pera*

*Este menú no requiere preparación previa.*

- En el momento de comer, tomaremos el arroz extra, previamente cocido para otras recetas, y le daremos forma de bolita apretando bien con la ayuda de papel film. Si el arroz está algo pasado, será más fácil que quede aglutinado y no se desarme.
- La calabaza se cortará en rectángulos para facilitar su manipulación y se pasará por la sartén con un poco de aceite.

*El filete de pavo se preparará al momento.*

## JUEVES

*Lomo de cerdo con salsa de alcachofa + aguacate (pág. 122)*

- Cortamos los corazones de las alcachofas y los cocinamos. Los sacamos con una espumadera y reservamos el agua de cocción.
- Mientras, cortamos la cebolleta y la rehogamos en una sartén con un poco de aceite.
- Lo ponemos todo en la procesadora y homogeneizamos nuestra salsa. La conservamos en la nevera en un bote hermético o bien la congelamos en una cubitera y luego la disponemos en una bolsa en el congelador para raciones individuales.

*Puedes tomar la salsa con pan integral sin sal del día o congelado de otras ocasiones.*

*El lomo de cerdo se preparará al momento.*

## VIERNES

*Hamburguesa de sepia y manzana (pág. 112) + chirimoya*

- Cortamos y pochamos el puerro. Añadimos la manzana en trocitos y la salteamos 1 minuto.
- Trituramos la sepia limpia en la procesadora. Añadimos el resto de los ingredientes de la receta.
- Damos forma a las hamburguesas y las disponemos intercaladas con papel de hornear antiadherente. Las colocamos de manera ordenada en un táper en la nevera o bien las congelamos en bolsas alimentarias en el congelador.

*Puedes acompañar esta receta con pan integral sin sal del día o congelado de otras ocasiones.*

*Hay que ofrecer la chirimoya sin pepitas y sin fibras.*

## SÁBADO

*Croquetas de alubias con nueces (pág. 130) y pechuga de pollo a la plancha + mango*

- Ponemos agua a hervir y cocemos las legumbres; también podemos usar un bote de alubias cocidas.

*Cocemos algunas legumbres extra para conservar.*

*Si son de bote, eliminamos la sal pasándolas con un colador varias veces por agua.*



- Ponemos agua a hervir y cocemos el arroz o usamos arroz cocido.
- Molemos las nueces, aplastamos con un tenedor las alubias y las vertemos en un bol con el resto de los ingredientes de la receta. Movemos la mezcla hasta homogeneizarlo todo.
- Damos forma a las croquetas con las manos y las conservamos en un táper en la nevera o las congelamos al contacto (para ver cómo, consultar las instrucciones de la semana 1, pág. 167) para que no se peguen entre ellas.

*Podemos usar alubias pintas, blancas..., las que más nos apetezcan.*

*La pechuga de pollo se preparará al momento.*

## DOMINGO

*Tortilla de bacalao sin huevo (pág. 128) + ciruela*

- Cocinamos el bacalao, le quitamos espinas y lo desmenuzamos una vez que se haya enfriado. Cocemos las patatas. Picamos el pimiento verde y la cebolla y los pochamos.
- Ligamos la harina de garbanzo con el agua, vertemos todos los ingredientes de la receta y removemos suavemente.
- Cuajamos la mezcla de la sartén en el horno o en el microondas con recipientes aptos. Dejamos enfriar la tortilla y la conservamos bien tapada en la nevera o cortada en porciones y envuelta de manera individual con papel antiadherente de hornear y dentro de bolsas de congelación.

VERSIONES  
PARA  
THERMOMIX



## DESAYUNOS Y MERIENDAS

### Smoothie de manzana y plátano

Introducimos en el vaso las almendras y los dátiles. Trituramos a velocidad progresiva 5-10 durante 10 segundos.

Añadimos el resto de los ingredientes, excepto una de las dos tazas de leche. Trituramos a velocidad 8 durante 10 segundos.

Observamos la consistencia y, si nos gusta más líquido, le añadimos más leche y volvemos a procesarlo todo otros 10 segundos a velocidad 8.

### Batido de fresa con plátano

Ponemos en el vaso la leche con el resto de los ingredientes.

Mezclamos durante 20 segundos a velocidad progresiva 4-8 hasta obtener la consistencia deseada.

¡Listo!

### Porridge de avena con almendra y manzana

Introducimos las almendras en el vaso y troceamos con un par de golpes de turbo. Separamos de las paredes y repetimos hasta tenerlas a nuestro gusto.

Añadimos la manzana y mezclamos 5 segundos a velocidad 6.

Incorporamos la avena, la leche vegetal y programamos durante 4 minutos a 90 °C, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Por último, lo vertemos en un bol poniendo como toque final la canela. Buenísimo.

### Galletas de avellanas exprés

Mezclamos bien las harinas con la levadura. Reservamos.

Introducimos las avellanas en el vaso bien seco y trituramos a velocidad progresiva 5-10 durante 30 segundos hasta conseguir la harina de avellanas.

Añadimos los dátiles y los troceamos 5 segundos a velocidad 7.

Incorporamos el aguacate y la mezcla de harina y levadura. Mezclamos 10 segundos a velocidad 5. Debe quedar una mezcla untuosa y fácil de manipular con las manos. Si queda demasiado seca, podemos añadir un poco de leche vegetal.

Damos forma a las galletas con las manos y las disponemos en un plato apto para microondas. Cocinamos 2½ minutos a máxima potencia. Dejamos enfriar, y ¡ya lo tienes!

## Arroz con leche y mango

Trituramos el mango 5 segundos a velocidad 6. Reservamos.

Ponemos la mariposa en las cuchillas e introducimos la leche, la canela y la piel de limón; lo llevamos a ebullición durante 6 minutos a 90 °C y velocidad 1.

Cuando la leche alcance los 90 °C, ponemos el arroz y programamos 25 minutos, 90 °C, giro a la izquierda y velocidad 1.

Retiramos la rama de canela y la piel de limón e incorporamos de inmediato el mango reservado. Removemos con suavidad.

Vertemos la mezcla en pequeños recipientes. Espolvoreamos con canela y dejamos enfriar.

Debe servirse cuando la preparación se haya enfriado por completo. Hay que conservarlo en la nevera.

## Crema de cacahuete

Ponemos los cacahuets tostados en el vaso y los trituramos 30 segundos a velocidad 9.

Retiramos los restos que queden en la pared del vaso y volvemos a triturar otros 30 segundos a velocidad 7 (haciendo pausas si es necesario para separar la mezcla de las paredes) hasta obtener una textura homogénea y untuosa.

Debemos conservar la crema de cacahuets en un recipiente hermético en la nevera.

## Porridge exótico de quinoa

Pasamos la quinoa por agua con ayuda de un colador hasta que quede completamente transparente; de esta manera eliminaremos la saponina, una

sustancia algo tóxica presente en este pseudocereal. Reservamos.

Introducimos el plátano y los arándanos en el vaso y programamos 10 segundos a velocidad 6. Si lo queremos todo más triturado, separamos la mezcla de las paredes y repetimos otros 10 segundos a velocidad 6. Reservamos.

Sin limpiar el vaso, ponemos la mariposa e incluimos la leche vegetal. La llevamos a ebullición programando 6 minutos a 90 °C y velocidad 1.

Una vez que alcance los 90 °C, añadimos la quinoa y programamos 15 minutos, 90 °C, giro a la izquierda, velocidad 1.

Incorporamos a la mezcla de plátano y arándanos y finalmente lo vertemos todo en un bol. Como toque final, añadimos el coco por encima. ¡Muy rico!

## Humus de lentejas y zanahorias

En el vaso, vertemos las nueces y las trituramos a velocidad progresiva 5-10 hasta que se conviertan en una especie de harina.

Incorporamos las lentejas, las zanahorias y el tahini. Mezclamos 30 segundos a velocidad 6, hasta que quede una masa homogénea.

Condimentamos con el comino y el cilantro y removemos suavemente. ¡Ya lo tenemos!

Debe conservarse en un recipiente hermético en la nevera.

## Pudin de pera

Precalentamos el horno a 180 °C.

Trituramos las peras (con o sin piel) en el vaso 10 segundos a velocidad 6.

Incorporamos el resto de los ingredientes húmedos (huevo, leche vegetal y aceite).

Añadimos la harina de trigo, una pizca de canela y lo mezclamos todo homogéneamente durante 15 segundos a velocidad 5.

Vertemos la masa en un molde engrasado ligeramente y horneamos unos 25 minutos aproximadamente.

Extraemos el pudin y, cuando se haya enfriado, desmoldamos y servimos. ¡Tarááán!

## Humus de pimiento y berenjena

Retiramos la piel de las verduras asadas. Reservamos.

Introducimos las avellanas en el vaso bien seco y trituramos a velocidad progresiva 5-10 durante 30 segundos hasta conseguir la harina de avellanas.

Le incorporamos las verduras, los garbanzos y el tahini.

Mezclamos bien hasta unos 10-15 segundos a velocidad 6 o hasta que quede una masa más o menos homogénea y servimos. ¡Os encantará!

Debe conservarse en un recipiente hermético en la nevera.

## Crema de anacardos y melocotón

Introducimos todos los ingredientes en el vaso y mezclamos de manera homogénea durante 20 segundos a velocidad progresiva 6-8.

Lo vertemos todo en un bote hermético. Lo dejamos en la nevera un par de horas y lo servimos. ¡Muy rico!

## Humus de aguacate

Mezclamos todos los ingredientes en el vaso, excepto el aguacate, durante 15 segundos a velocidad progresiva 5-10.

Añadimos el aguacate y mezclamos a velocidad 5 durante 5 segundos. Si queremos el aguacate quede más integrado, volvemos a mezclar 5 segundos más.

Y ya podemos servirlo.

## Paté de calabacín (*mutabbal kousa*)

Picamos el medio diente de ajo en el vaso 5 segundos a velocidad 8. Lo retiramos y reservamos.

Troceamos el calabacín en cuartos (con o sin piel) y lo introducimos en el vaso durante 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y lo rehogamos 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Incorporamos el ajo picado cuando el calabacín comience a estar blando. Lo retiramos y esperamos a que se enfríe.

Por último, mezclamos el tahini, el zumo de limón y la verdura reservada durante 20 segundos a velocidad 6-8.

Lo vertemos en un bote hermético y lo conservamos en la nevera. ¡Ñam!

## Porridge de frutos del bosque y pistachos

Quitamos la cáscara de los pistachos y los molemos bien en el vaso durante 8 segundos a velocidad progresiva 6-8 hasta hacerlos harina. Reservamos un poco para la decoración final.

Añadimos los frutos del bosque a la harina de pistachos y mezclamos todo durante 5 segundos a velocidad 5. Retiramos la mezcla y reservamos.

Ponemos a calentar la leche en el vaso durante 5 minutos a 90 °C de temperatura, giro izquierda y velocidad cuchara, y cuando esté a punto de llegar a ebullición, agregamos los copos de avena finos y la mezcla anterior.

Vertemos la preparación en un bol y la decoramos con el pistacho molido que hemos reservado. ¡No puede estar más rico!

## Magdalenas de naranja

Hidratamos los dátiles en agua durante la noche (en fechas calurosas, mantener en la nevera), escurrimos el agua y los reservamos.

Precalentamos el horno a 180 °C.

Introducimos en el vaso la naranja en trozos, la leche vegetal, los dátiles y el aceite. Mezclamos 10 segundos a velocidad 6.

Incorporamos las harinas, la levadura y la ralladura de naranja y programamos otros 10 segundos a velocidad 10 para homogeneizar.

Vertemos la masa hasta llenar dos tercios de las cápsulas para magdalenas y las horneamos 20 minutos. Dejamos enfriar y ¡a comer!

## Porridge de zanahoria y coco

Introducimos la zanahoria en el vaso y picamos durante 8 segundos a velocidad progresiva 4-8.

Añadimos la leche y la mitad del coco y el jengibre. Calentamos en el vaso durante 5 minutos a temperatura 90 °C, giro izquierda y velocidad cuchara.

Cuando esté a punto de llegar a ebullición, agregamos los copos de avena finos y la mezcla anterior.

Vertemos en un bol y decoramos con la otra mitad del coco rallado y la canela. ¡Delicioso!

## Crema de avellanas y nueces



Hidratamos los dátiles en agua durante toda la noche (en fechas calurosas, mantener en la nevera), escurrimos el agua y los reservamos.

Introducimos las avellanas y las nueces en el vaso bien seco y las trituramos a velocidad progresiva 5-10 durante 30 segundos hasta obtener una harina.

Incorporamos la cucharada de harina de algarroba. Mezclamos y reservamos.

Sin lavar el vaso, trituramos aparte los dátiles, la leche vegetal y el aceite durante 10 segundos a velocidad progresiva 4-8 para que quede homogéneo.

Añadimos la mezcla anterior y programamos 20 segundos a velocidad 7 hasta conseguir una pasta untuosa.

Vertemos la crema en un bote hermético y la conservamos en la nevera.  
¡Deliciosa!

## Batido verde

Pelamos el pepino. Lo troceamos junto con el aguacate y lo reservamos.

Introducimos en el vaso la leche vegetal, las almendras y las hojas de menta.

Incorporamos el pepino y el aguacate y lo trituramos todo durante 10 segundos a velocidad progresiva 5-10, y ya podemos servir el batido. Buenísimo.

## Crepes de arroz

Introducimos todos los ingredientes en el vaso. Primero los húmedos y por último la harina. Mezclamos durante 15 segundos a velocidad 5-6.

Dejamos reposar la mezcla 2 horas en la nevera.

En una sartén, ponemos un poco de aceite de oliva y vertemos un par de cucharadas de la masa.

Volteamos la masa con ayuda de una espátula de silicona cuando comience a dorarse y esperamos a que se haga la otra cara.

Repetimos el proceso con toda la masa, ponemos en un plato las crepes y ¡a comer!

## Gofres sencillos de avena

Ponemos los copos de avena y los dátiles troceados en un cuenco y los cubrimos con leche vegetal. Los dejamos reposar 5 minutos.

Mientras, pintamos la gofrera con aceite de oliva con la ayuda de un pincel de silicona y la ponemos a calentar.

Introducimos en la procesadora los dátiles con la leche vegetal y los trituramos 20 segundos a velocidad 6.

Añadimos los arándanos y los trituramos durante 10 segundos a velocidad 6 hasta conseguir una mezcla homogénea.

Tomamos 3 cucharadas de la masa y las colocamos en cada uno de los moldes de la gofrera.

Cerramos la gofrera y dejamos que la masa se cocine entre 6 y 8 minutos, hasta que los gofres estén doraditos. Los retiramos y los servimos templados.

Fácil y delicioso.

## «Nutella» de calabaza

Dejamos las avellanas en agua la noche anterior.

Precalentamos el horno a 200 °C.

Troceamos la calabaza y la ponemos en una fuente apta para horno. La cocinamos 30 minutos. Comprobamos que esté blandita, la retiramos y la reservamos.

Introducimos las avellanas en el vaso y las trituramos durante 20 segundos a velocidad progresiva 5-10 o hasta que quede una mezcla pastosa.

Añadimos el resto de los ingredientes y los trituramos otros 20 segundos a velocidad progresiva 5-10 hasta conseguir una pasta densa y homogénea. Deliciosa. Debemos conservarla en un bote hermético en la nevera.

## Humus de «chocolate»

Para la pasta de dátiles cubrimos un puñado de dátiles sin hueso con agua, dejándolos hidratarse toda la noche.

Al día siguiente, procesamos todo (incluido el agua) en el vaso durante 20 segundos a velocidad 6, para obtener una pasta dulce y nutritiva con la que podemos alegrar nuestros postres de manera saludable.

Otra versión más rápida consiste en calentar agua sin que llegue a hervir y cubrir con esta los dátiles sin hueso, dejándolos hidratarse durante 30 minutos. Luego se tritura todo, y listo.

Para preparar el humus de «chocolate» vertemos todos los ingredientes en la procesadora y los trituramos bien durante 15 segundos a velocidad progresiva 5-10. Fácil, ¿no? ¡Y muuuuy rico!

## COMIDAS Y CENAS

### Tortitas de gambas con pimiento verde

Picamos las gambas en el vaso programando 3 segundos a velocidad 4. Las retiramos y las reservamos.

Introducimos la cebolla y el pimiento en el vaso y programamos 5 segundos a velocidad 4.

Rehogamos las verduras con un poco de aceite de oliva, 4 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Añadimos las gambas cocidas y las rehogamos para que se integren los sabores durante 1 minuto más, a temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Las retiramos del vaso y las reservamos.

A continuación, introducimos primero el huevo y batimos 5 segundos a velocidad 5, y después la harina en el vaso (de esta manera no se quedará pegada la harina sin cocinar en el vaso de la Thermomix).

Mezclamos ambos ingredientes 20 segundos a velocidad 4, e incorporamos las gambas y las verduras y las mezclamos suavemente con la pala. Condimentamos.

Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y comenzamos a hacer las tortitas vertiendo un par de cucharadas de la masa en la sartén.

Doramos las tortitas por ambos lados y las servimos. ¡Muy rico!

### Ratatouille

Esta salsa realizada en Thermomix no necesita hacerse en el horno.

Cortamos la cebolla en rodajitas o juliana. Añadimos un poquito de aceite y rehogamos 5 minutos, temperatura Varoma, giro izquierda y velocidad cuchara.

Cortamos también en rodajitas, o como nos guste, la berenjena, el calabacín, el pimiento y los tomates. Los añadimos al vaso y, después de condimentar, programamos unos 25 minutos, velocidad Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

### Bocaditos de merluza con verduras

Picamos la cebolla en el vaso programando 4 segundos a velocidad 4.

Sin retirar, añadimos los champiñones y programamos 2 segundos a velocidad

4.

Añadimos los guisantes y lo rehogamos todo durante 5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara. Lo retiramos y lo reservamos en un bol.

Sin lavar el vaso, ponemos la mariposa y añadimos 500 ml de agua. Llevamos a ebullición programando 7 minutos, Varoma, velocidad cuchara.

Una vez alcanzada la temperatura, añadimos la patata partida en dos y la cocemos durante 20 minutos, Varoma, giro izquierda, velocidad cuchara.

Cuando esté cocida, escurrimos el agua y retiramos la mariposa, y la trituramos durante 5 segundos a velocidad progresiva 4-6. La dejamos enfriar. Desmenuzamos el pescado con las manos y lo añadimos a las verduras rehogadas.

Incorporamos la patata hasta conseguir una masa densa manipulable con las manos (no hay que añadir toda la patata a la vez; hay que ir poco a poco hasta conseguir la textura adecuada). Sazonamos.

Precalentamos el horno a 180 °C.

Hacemos bolitas con las manos y las colocamos en la bandeja de horno cubiertas de papel vegetal.

Las horneamos 15 minutos aproximadamente, hasta que se doren un poco. ¡Y a comer!

## Tortitas de brócoli

Picamos las verduras en el vaso programando 4 segundos a velocidad 4.

Rehogamos las verduras con un poco de aceite de oliva durante 5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Mezclamos la harina de maíz con 5 cucharadas de agua hasta conseguir una pasta, en la que integramos a las verduras reservadas mezclándolas manualmente con la pala.

Añadimos los copos de avena finos y los mezclamos también con la pala hasta lograr una masa más o menos homogénea.

Tomamos la masa con las manos y le damos forma de hamburguesa. La pasamos por la sartén que antes hemos usado. La doramos por ambos lados y ¡lista!

## Falafel de cacahuetes

Dejamos los garbanzos y cacahuets en remojo toda la noche. Los reservamos. Introducimos la cebolla en el vaso y la trituramos 4 segundos a velocidad 5. La retiramos y la reservamos.

Sin limpiar el vaso, picamos los ajos en la Thermomix 5 segundos a velocidad 8.

Separamos los restos de las paredes con la pala y vertemos los garbanzos y los cacahuets hidratados en el vaso y los trituramos a velocidad progresiva 6-8 durante 10 segundos.

Añadimos la cebolla troceada y las especias y lo mezclamos todo bien hasta que quede una masa densa. Conservamos la masa tapada en la nevera 1 hora. Precalentamos el horno a 200 °C.

Damos a la masa forma de bolitas ligeramente chafadas con las manos y las disponemos en la bandeja de horno cubiertas de papel antiadherente. Por último, las horneamos 15 minutos. Listas para degustar.

## Tortilla de patatas

Ponemos la mariposa en las cuchillas y añadimos 100 ml agua y un poco de aceite al gusto. Programamos para llevar a ebullición 5 minutos, temperatura Varoma y velocidad cuchara.

Una vez que alcance la temperatura, añadimos la cebolla en juliana y la cocinamos 3 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Una vez transcurrido el tiempo, introducimos las patatas en daditos y las cocemos 20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Las sacamos y dejamos escurrir bien el agua.

Batimos los huevos y los condimentamos al gusto. Los mezclamos suavemente con las patatas y la cebolla.

Por último, cuajamos la tortilla en una buena sartén antiadherente. Ojo al darle la vuelta; puedes ayudarte para ello de un plato grande. ¡Deliciosa!

## Humus de zanahoria y boniato con avellana

Pelamos y cocemos la zanahoria y el boniato. Los reservamos.

Trituramos bien las avellanas. Las introducimos en el vaso y programamos 8 segundos a velocidad progresiva 6-8.

Les añadimos el tahini, la zanahoria, el boniato y los garbanzos.

Condimentamos y lo mezclamos todo bien durante 5 segundos a velocidad 6

hasta conseguir una masa homogénea.  
¡Delicioso!

## Pesto de aguacate

Introducimos los piñones en el vaso y trituramos con 5 o 6 golpes de turbo. Añadimos el resto de los ingredientes y programamos 20 segundos a velocidad progresiva 6-8, hasta que quede lo más homogéneo posible. No puede ser más fácil, ¡hop!

## Paté de sardinas

Evisceramos y cortamos la cabeza a las sardinas. Las pasamos por agua y las frotamos con los dedos para retirar las escamas. Colocamos las sardinas tapadas en un recipiente apto para microondas. Las cocinamos 6 minutos a 600 W. Retiramos las espinas, las desmenuzamos y las reservamos. Añadimos todos los ingredientes y los trituramos durante 10 segundos a velocidad progresiva 5-10 hasta conseguir una pasta homogénea. ¡Y ya está!

## Croquetas de zanahoria y calabaza

Introducimos la cebolla en la Thermomix y la trituramos 4 segundos a velocidad 4.

La retiramos y la reservamos. Sin limpiar el vaso, añadimos la zanahoria y la calabaza y las picamos 5 segundos a velocidad 5.

Añadimos un poco de aceite y rehogamos las verduras 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Incorporamos la harina y programamos 1 minuto, 100 °C, velocidad 2½.

Ponemos la leche, condimentamos al gusto y lo mezclamos todo durante 10 segundos a velocidad 6. Una vez que esté bien mezclado, programamos 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4.

Vertemos la masa en un plato amplio y la extendemos con la ayuda de una espátula.

Dejamos que se enfríe y la metemos en la nevera tapada con papel film durante un mínimo de 2 horas.

Precalentamos el horno a 180 °C.

Damos forma a las croquetas con ayuda de las manos y las rebozamos en

harina, huevo y la harina de almendra. Las disponemos sobre la bandeja de horno cubiertas con papel antiadherente.

Las horneamos 10 minutos y les damos la vuelta. Las horneamos 5 minutos más, y ¡listas!

## Croquetas de salmón y calabacín

Introducimos la cebolla y el calabacín en cuartos en la Thermomix y las trituramos 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y las rehogamos 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Incorporamos la harina y programamos 1 minuto, 100 °C, giro a la izquierda, velocidad 2 ½.

Ponemos la leche vegetal, condimentamos al gusto y mezclamos durante 10 segundos a velocidad 6.

Desmenuzamos el salmón, lo incluimos en la mezcla y programamos 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4.

Vertemos la masa en un plato amplio y la extendemos con la ayuda de una espátula.

Dejamos que se enfríe y la metemos en la nevera tapada con papel film durante un mínimo de 2 horas.

Precalentamos el horno a 180 °C.

Damos forma a las croquetas con ayuda de las manos y las rebozamos en huevo, harina y la harina de almendra. Las disponemos sobre la bandeja de horno cubiertas con papel antiadherente.

Las horneamos 10 minutos y les damos la vuelta. Las horneamos 5 minutos más, y ¡listas!

## Gofres de brócoli

Enchufamos la gofrera para que vaya calentándose.

Picamos el brócoli en el vaso durante 2 segundos a velocidad 8. Lo retiramos.

Introducimos en el vaso la harina de avena y las avellanas molidas y lo mezclamos todo bien 5 segundos a velocidad 5. Incorporamos el huevo, el aceite y un poquito de pimienta.

Mezclamos 8 segundos a velocidad 5. Añadimos el brócoli y lo integramos manualmente con la ayuda de la pala. Rectificamos los ingredientes, si es



necesario, hasta obtener una masa espesa.

Vertemos varias cucharadas de la masa en las planchas de la gofrera y la cerramos.

Dejamos que se cocinen entre 5 y 7 min, hasta que estén dorados. ¡Listo!

## Hamburguesas de berenjena y tomate

Introducimos el diente de ajo en la Thermomix y programamos 5 segundos a velocidad 8. Lo retiramos y lo reservamos.

Sin lavar el vaso, introducimos el tomate en el vaso y lo troceamos 2 segundos a velocidad 6. Lo retiramos y lo reservamos.

Picamos la berenjena y la cebolla durante 2 segundos a velocidad 5.

Añadimos un poco de aceite y lo rehogamos todo durante 5 minutos a temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Agregamos el tomate y el ajo picadito a la mezcla de berenjena y cebolla.

Condimentamos y le añadimos los copos de avena, mezclando con suavidad.

Dejamos reposar 5 minutos.

Hacemos las hamburguesas con las manos y las doramos un poco por cada lado en una sartén con un poco de aceite. ¡Ñam!

## Croquetas de alubias y champiñones

Precalentamos el horno a 200 °C.

Picamos las verduras finitas.

Introducimos en el vaso primero el puerro y programamos 5 segundos a velocidad 5. Después añadimos los champiñones y los picamos durante 2 segundos a velocidad 4.

Vertemos las alubias en un bol y las chafamos con ayuda de un tenedor, de manera que queden trocitos sin triturar, lo que dará textura a nuestras croquetas.

Añadimos las especias al gusto y el arroz y lo mezclamos todo junto con las legumbres.

Damos forma a las croquetas con las manos y las disponemos en una bandeja de horno.

Horneamos 10 minutos y ¡listas!

## Niguiris de aguacate con lima

Quitamos la cáscara de los pistachos y los molemos bien en el vaso durante 8 segundos a velocidad progresiva 6-8. Los reservamos.

En un recipiente grande, vertemos el arroz, el aguacate en trocitos, el zumo de lima, el cilantro y los pistachos molidos.

Los mezclamos bien con una cuchara y damos forma con nuestras manos a los niguiris apretando ligeramente para compactar bien la mezcla. Rápido y delicioso.

## Crema de verduras

Introducimos en el vaso la cebolla cortada a cuartos y programamos 5 segundos a velocidad 4.

Rehogamos la cebolla con un poco de aceite de oliva, 7 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Mientras, preparamos las verduras y la patata; las pelamos y troceamos.

Cuando la cebolla esté pochada, incorporamos en el vaso las verduras y añadimos la leche vegetal y un pelín de pimienta.

Lo cocinamos durante 25 minutos a 100 °C, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Al finalizar la cocción, esperamos a que enfríe por lo menos hasta los 30 °C, y a continuación trituramos durante 20 segundos a velocidad 6 y la crema de verduras ya estará hecha.

¡Listo!

## Hamburguesas con setas y verduras

Quitamos las cáscaras a los pistachos y, con el vaso bien seco, programamos 8 segundos a velocidad progresiva 6-8, hasta que estén bien molidos. Los reservamos.

Limpiamos con un paño las setas, las troceamos y las introducimos en el vaso. Las salteamos con un poco de aceite durante 10 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Las reservamos.

Troceamos la cebolla y el calabacín durante 4 segundos a velocidad 4; añadimos un poco de aceite y los rehogamos durante 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Finalmente añadimos el perejil, la pimienta, los copos de avena, los pistachos molidos y las setas reservadas.

Lo mezclamos todo suavemente con la pala y lo dejamos reposar 30 minutos en la nevera.

Formamos las hamburguesas con las manos y las cocinamos en una sartén con un poco de aceite; las doramos por ambos lados, y ya las tenemos.

## Tortitas de berenjena y ñoras

Ponemos las ñoras en agua mientras preparamos el resto de la receta.

Pelamos la berenjena. La introducimos en el vaso junto con la cebolla, ambas cortadas en trozos grandes, y las troceamos durante 2 segundos a velocidad 5.

Añadimos un poco de aceite y las salteamos durante 5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Las reservamos.

Batimos los huevos e incorporamos las verduras reservadas, las ñoras hidratadas cortadas en trocitos y la quinoa.

Lo condimentamos todo y, por último, añadimos la harina de almendra para espesar ligeramente. Mezclamos con suavidad todos los ingredientes para homogeneizarlos.

Calentamos una sartén con un poco de aceite. Pondremos cucharadas de la mezcla para hacer las tortitas, les damos la vuelta cuando se doren y ¡listas!

## Hamburguesas de pollo con pimiento verde y calabaza

Picamos el pollo en la Thermomix. Programamos 10 segundos a velocidad progresiva 5-10 (si queremos que quede picado de un modo más uniforme, congelamos la carne unos 30-40 minutos antes). Lo reservamos.

Lavamos el vaso e introducimos el pimiento verde y la calabaza. Los trituramos durante 4 segundos a velocidad 5. Los reservamos.

Mezclamos todos los ingredientes y les damos forma de hamburguesas.

En una sartén con un poco de aceite, las cocinamos hasta que se doren ligeramente por ambos lados y ¡ya las tienes preparadas!

## Tortitas de tomate

Picamos el tomate en el vaso. Lo introducimos a cuartos y programamos 2 segundos a velocidad 6.

Añadimos un poquito de aceite y lo rehogamos ligeramente, durante 3 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Lo reservamos.

Batimos el huevo y le incorporamos la albahaca cortada finita, el tomate y el pan rallado.

Vertemos cucharadas de la masa en una sartén con un poco de aceite de oliva y hacemos las tortitas dándoles la vuelta con una espátula de silicona.

Las servimos y ¡a comer!

## Tortas de guisantes con limón

Introducimos la cebolla en el vaso y la troceamos 4 segundos a velocidad 4. La rehogamos con un poco de aceite durante 5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Chafamos los guisantes en un bol con la ayuda de un tenedor.

Incorporamos la cebolla, los copos de avena, la hierbabuena cortada finita, la pimienta, el zumo de medio limón y un poquito de piel rallada. Lo mezclamos todo, y si queda muy denso, añadimos un poquito de leche vegetal.

Con las manos, damos forma a nuestras tortas y las doramos por ambos lados en una sartén con un poco de aceite de oliva. ¡A disfrutar!

## Pan de pimiento asado

Mezclamos la levadura con la harina de trigo y el orégano. La reservamos.

Trituramos el pimiento asado en el vaso. Programamos 4 segundos a velocidad 4. Lo reservamos.

Sin lavar el vaso, añadimos el huevo, el caldo templado y el aceite de oliva. Incorporamos la mezcla de levadura, harina y orégano y mezclamos durante 5 segundos a velocidad 5.

Añadimos el pimiento y mezclamos suavemente con la pala. Trabajamos la masa con las manos sobre un poco de harina y la plegamos varias veces sobre sí misma.

Dejamos reposar la masa en un recipiente tapado durante 20 minutos. Tomamos un rodillo y la estiramos hasta que quede 1 cm de grosor, aproximadamente.

Con la ayuda de un molde para emplatar redondo, cortamos la masa y la ponemos en una sartén sin aceite.

Dejamos que se dore por ambos lados varios minutos. ¡El pan está listo!

## Hamburguesa de judías verdes y champiñones

Ponemos 750 ml de agua en el vaso y la llevamos a ebullición. Para ello, programamos 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1.

Mientras, lavamos y preparamos las judías verdes.

Introducimos el cestillo con las judías en el vaso y programamos 10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4. Sacamos las judías y las dejamos enfriar.

Las cortamos finito y las reservamos.

Sin lavar el vaso, introducimos la cebolla y la troceamos 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos los champiñones y programamos 2 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y rehogamos 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Retiramos y reservamos.

Sin lavar el vaso, picamos el pollo en la Thermomix. Programamos 10 segundos a velocidad progresiva 5-10 (si quisiéramos un picado más uniforme, congelamos la carne unos 30-40 minutos antes).

Una vez que tenemos el pollo triturado, incorporamos todas las verduras, un ajo picadito, la pimienta y la harina de trigo. Mezclamos con cuidado los ingredientes con un tenedor.

Con las manos, damos forma a las hamburguesas y las pasamos por la sartén con un poco de aceite hasta que se doren.

## Bolitas de bacalao y boniato

Ponemos 500 ml de agua en el vaso y la llevamos a ebullición programando 6 minutos, temperatura Varoma, y velocidad 1.

Mientras, preparamos el bacalao en el recipiente Varoma y pelamos el boniato.

Una vez alcanzada la temperatura, introducimos el cestillo con el boniato a trozos en el vaso, y el recipiente Varoma, en su sitio.

Programamos unos 6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1, para cocinar el bacalao. Retiramos el Varoma y reservamos el pescado. Lo desmenuzamos y le quitamos las espinas.

Sin sacar el cestillo, continuamos la cocción del boniato durante unos 15 minutos más a temperatura Varoma y velocidad 1. Lo retiramos y reservamos. Vaciamos el vaso.

Introducimos la cebolleta y la troceamos durante 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y la rehogamos 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Reservamos.

En un bol grande, vertemos el arroz, el bacalao desmenuzado, el boniato troceado, la cebolleta y el perejil fresco picado. Mezclamos los ingredientes hasta conseguir homogeneizarlos.

Hacemos las bolitas apretando bien la mezcla y las disponemos en una bandeja de horno cubierta por papel antiadherente. Las cocinamos 10 minutos. ¡Tacháááán!

## Hamburguesas de sepia y manzana

Cortamos la manzana en trocitos pequeños. La reservamos.

Introducimos el puerro en el vaso y programamos 5 segundos a velocidad 5. Añadimos un poco de aceite y lo rehogamos 8 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Incorporamos la manzana cuando el puerro casi esté listo y la salteamos 1 minuto. La retiramos y reservamos.

Introducimos la sepia a trozos en el vaso. Programamos 10 segundos, a velocidad 6 o hasta que esté triturado por igual (si queremos un picado más uniforme, congelamos la sepia unos 30-40 minutos antes). La retiramos y la ponemos en un bol.

Añadimos la harina de trigo, el perejil fresco picado, el puerro y la manzana. Lo ligamos todo.

Nos enharinamos las manos y damos forma a las hamburguesas. Las cocinamos en una sartén con un poquito de aceite, vuelta y vuelta, hasta que se doren ligeramente.

¡Un plato sorprendente!

## Tortitas de pescadilla y calabacín

Ponemos 750 ml de agua en el vaso y la llevamos a ebullición. Para ello programamos 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1.

Una vez alcanzada la temperatura, introducimos el cestillo con la pescadilla y la cocemos durante 6 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1. La desmenuzamos y retiramos las espinas. La reservamos. Vaciamos el vaso.

Incorporamos el ajo, los champiñones y la cebolla. Programamos 2 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y rehogamos las verduras durante 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Las retiramos y reservamos. Sin lavar el vaso, vertemos 3 cucharadas de agua y añadimos la harina. Lo ligamos 5 segundos a velocidad 5.

Mezclamos con el resto de los ingredientes y la pimienta en un bol grande.

Tomamos porciones con una cuchara y les damos forma de tortitas en la sartén que hemos usado anteriormente. Dejamos que se doren ambos lados y... ¡a comer!

## Salsa de coliflor

Ponemos 750 ml de agua en el vaso y llevamos a ebullición. Para ello programamos 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1. Una vez alcanzada la temperatura, introducimos el cestillo con la coliflor a trozos y la cocemos durante unos 10 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1. La retiramos y reservamos.

Con el vaso vacío, introducimos el diente de ajo y picamos durante 5 segundos a velocidad 8.

Retiramos los restos de las paredes con la pala e incorporamos la cebolla a cuartos. Troceamos la cebolla durante 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y rehogamos la cebolla durante 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. La retiramos y reservamos.

Introducimos en el vaso la coliflor, la cebolla y el ajo, las nueces, la pimienta y la leche vegetal y lo trituramos todo durante 10 segundos a velocidad 6 hasta que adquiera una consistencia cremosa.

¡La salsa estará lista para servir con pasta, o con lo que quieras!

## Salsa de pimiento rojo asado y anacardos

Ponemos los anacardos en agua la noche anterior.

Precalentamos el horno a 220 °C.

Ponemos los pimientos, el ajo y la cebolla en una fuente para horno y los cocinamos alrededor de 30 minutos poniendo en esta ocasión el ventilador en el horno.

Dejamos que se enfríen y retiramos la piel y las semillas de los pimientos. Conservamos en la fuente el líquido que han ido soltando al asarse. Los reservamos.



Introducimos en el vaso las verduras asadas, los anacardos remojados, la pimienta y un poco del agua de los pimientos. Trituramos durante 10 segundos a velocidad 6. Si es necesario, se puede añadir más agua de los pimientos hasta obtener una salsa cremosa y homogénea. ¡Lista!

## Humus de castaña

Ponemos 750 ml de agua en el vaso y la llevamos a ebullición. Para ello programamos 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1. Mientras, preparamos las castañas y les quitamos la cáscara marrón oscuro.

Una vez alcanzada la temperatura, introducimos el cestillo con las castañas y las cocemos durante 20 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1. Las retiramos y las pasamos por agua fría. Ahora podremos quitar la piel con facilidad. Las reservamos.

Introducimos en la Thermomix el ajo, el tahini, el aceite de oliva, las castañas, el comino molido, medio zumo de limón y un poquito del agua de cocción de las castañas.

Trituramos 10 segundos a velocidad 6. Ri-quí-si-mo.

Conservamos el humus en un bote hermético en la nevera.

## Dip de alcachofa

Ponemos 750 ml de agua en el vaso y la llevamos a ebullición. Para ello programamos 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1. Mientras, quitamos las hojas exteriores de las alcachofas y dejamos el corazón.

Una vez alcanzada la temperatura, introducimos el cestillo con las alcachofas cortadas en cuartos y las cocemos durante 25 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1. Las retiramos y reservamos.

Con el vaso vacío, introducimos la cebolleta y la troceamos durante 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y rehogamos la cebolleta durante 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Añadimos las alcachofas, el ajo, el zumo de ½ limón, el aceite de oliva y la pimienta.

Trituramos durante 10 segundos a velocidad 6. Si queda muy espeso, podemos poner un poquitín del agua de cocción de las alcachofas.

¡Una salsa para untar muy interesante y deliciosa!

Debemos conservar la salsa en un bote hermético en la nevera

## Hamburguesa de berenjena y habas

Ponemos 750 ml de agua en el vaso y llevamos a ebullición. Para ello programamos 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1.

Una vez alcanzada la temperatura, introducimos el cestillo con las habas y las cocemos durante 50 minutos si son naturales y unos 30 si son congeladas. Las retiramos y las chafamos un poco con un tenedor. Las reservamos.

Mientras, cocinamos la berenjena en el microondas, a máxima potencia, durante 15 minutos. La dejamos enfriar, le quitamos la piel y la reservamos.

Con el vaso vacío, introducimos la cebolla y la troceamos durante 4 segundos a velocidad 4.

Añadimos un poco de aceite y rehogamos la cebolla durante 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Batimos el huevo y lo vertemos en un bol, donde también incorporamos las habas, la berenjena cortada en trocitos, la cebolla salteada, la hierbabuena y la pimienta.

Lo mezclamos todo bien. Añadimos un poco de pan rallado y seguimos mezclando hasta obtener una masa manejable con las manos.

Le damos forma de hamburguesa y la pasamos por la sartén en la que se ha salteado la cebolla.

¡Damos vuelta y vuelta hasta que esté doradita, hop, y ya la tenemos!

## Salchichas de cacahuete con arroz

Dejamos los cacahuetes en agua la noche anterior. Cocinamos el boniato en el microondas, en el horno o en agua, hasta que esté blandito.

Introducimos los cacahuetes en el vaso y los trituramos durante 15 segundos a velocidad progresiva 5-10.

Mezclamos el arroz cocido, los cacahuetes, el boniato y la canela en un bol.

Colocamos la masa a lo largo de un film plástico y la enrollamos, dando forma de salchicha y apretando bien en las puntas.

Cerramos los extremos con dos nudos o gomas.

Las metemos en el congelador 1 hora y les quitamos el film plástico.

Salteamos las salchichas hasta que se doren ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva. ¡Un sabor sorprendente!

## Tortilla de bacalao sin huevo

Ponemos 500 ml de agua en el vaso y llevamos a ebullición programando 6 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1.

Una vez alcanzada la temperatura, situamos el recipiente Varoma con el bacalao. Programamos unos 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1 para cocinarlo.

Vaciamos el vaso y reservamos el pescado. Lo desmenuzamos y le quitamos las espinas.

A continuación, introducimos la cebolla y el pimiento en el vaso y programamos 5 segundos a velocidad 4.

Rehogamos las verduras con un poco de aceite de oliva, 5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. Reservamos.

Sin lavar el vaso, introducimos primero 6 cucharadas de agua y después la harina de garbanzo (de esta manera no se nos quedará pegada la harina sin cocinar en el vaso de la Thermomix). Ligamos y mezclamos ambos ingredientes durante 20 segundos a velocidad 4.

Mezclamos en un bol el bacalao, las verduras, las patatas cocidas y troceadas, la pimenta, el perejil fresco y la harina de garbanzo.

Cuajamos la mezcla en una sartén con un pelín de aceite y, con la ayuda de un plato, le damos la vuelta. ¡Lista!

## Croquetas de alubias con nueces

Trituramos las nueces. Las introducimos en el vaso y programamos 10 segundos a velocidad progresiva 5-10, hasta que queden molidas. Las reservamos.

Sin lavar el vaso, incorporamos la cebolla a cuartos y programamos 5 segundos a velocidad 4.

Rehogamos la cebolla con un poco de aceite de oliva durante 4 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. La reservamos.

Ponemos en un bol grande las alubias y las aplastamos con un tenedor.

Añadimos el arroz cocido, la cebolla, las nueces y las especias. Mezclamos bien.

Precalentamos el horno a 180 °C.

Damos forma a las croquetas con las manos y las disponemos sobre una bandeja de horno cubierta por papel antiadherente. Horneamos 10 minutos y

¡ya las tienes!

## Humus de alubias y cacahuetes

Si no encontramos cacahuetes tostados, podemos hacerlos nosotros mismos salteándolos un poco en una sartén hasta que queden ligeramente dorados.

Introducimos los cacahuetes en el vaso y los trituramos 30 segundos a velocidad 9.

Separamos los restos que queden en la pared del vaso y volvemos a triturar otros 30 segundos a velocidad 7 (haciendo pausas si es necesario para retirar la mezcla de las paredes) hasta obtener una textura homogénea y untuosa.

Añadimos el resto de los ingredientes y los trituramos durante 15 segundos a velocidad 7 hasta conseguir una mezcla más o menos homogénea.

Debemos conservarlo en un bote hermético dentro de la nevera. ¡Listo!

## CONCLUSIÓN

A día de hoy, el Baby-Led Weaning es un método de alimentación complementaria aún novedoso. Es cierto que cada vez hay más gente que lo practica o que al menos sabe *grosso modo* en qué consiste, pero sigue siendo habitual que cause cierto rechazo en el entorno de las familias que se deciden a probarlo.

¿Por qué sucede esto?, a pesar de que organismos oficiales divulgan sus beneficios y es la primera opción en muchos países.

Simplemente porque nos cuesta cambiar, modificar hábitos y sobre todo aceptar que cosas que antes eran válidas, ahora pueden no serlo tanto.

Escucharemos con frecuencia «Lo mejor es hacerlo como toda la vida» o el *hit* «Pues a mí me lo hicieron así y aquí estoy»...

¿Y si tenemos la opción de hacerlo mejor? ¿Y si reseteamos nuestros prejuicios y esas ideas tan integradas en nuestro subconsciente, abrimos la mente y valoramos la posibilidad de que esté en nuestra mano que nuestro hijo disfrute de verdad de su alimentación?

Además, tampoco es algo tan extraordinario: este tipo de alimentación ya lo conocían nuestras bisabuelas antes de que entraran en la cocina las maravillosas procesadoras.

La diferencia es que ahora somos más conscientes de lo que implica ofrecer alimentos sólidos variados frente a los triturados, no solo en el aspecto nutricional sino también en el psicomotor, en el cognitivo e incluso en la relación que tiene con el correcto desarrollo del aparato masticatorio. Sí, es un bebé, pero es capaz de más de lo que creemos.

Pero no todo es cómo lo presentamos, también es importante el qué. Hay alimentos que no deben tomar los menores de un año, tanto si se practica BLW como si no. Así, tiene lógica evitar los preparados alimenticios que lleven en su composición algún ingrediente no adecuado (sal, azúcar...).

Frutas, verduras, legumbres, cereales, carne, pescado y huevos. La alimentación infantil (y la adulta) es mucho más sencilla de lo que nos hacen creer. No hay trucos, no hay atajos, solo hay que comer de manera saludable y

equilibrada.

El Baby-Led Weaning no es solo una manera saludable de ofrecer alimentos a un bebé. Es una oportunidad para toda la familia de alimentarse mejor.

Aprovechad la curiosidad con la que el peque mira sus nuevos alimentos para redescubrirlos junto a él.

Sed imaginativos, probad nuevas combinaciones, nuevas recetas..., pero, sobre todo, ¡disfrutad juntos de esta maravillosa etapa!

## Pon en práctica el **Baby-Led Weaning** y prepara menús para toda la semana.



Esta guía que tienes en tus manos te va a hacer la vida más fácil: si la pones en práctica, tu bebé

comerá de todo, de forma sana y saludable, y tú ahorrarás tiempo y dinero.

Para empezar, conocerás qué es el **Baby-Led Weaning**, por qué es bueno para tu hijo y cuándo y cómo debes introducirlo. Podrás después pasar a la práctica siguiendo las sencillas recetas que incorpora el libro, tanto para el momento del desayuno y merienda, como para la comida y la cena.

Si, además, quieres planificar las comidas, encontrarás en la última parte del libro menús saludables y variados, priorizando siempre el producto de temporada y, por último, si lo que prefieres es cocinar una vez para toda la semana, te propone cuatro menús siguiendo el método del **Batch Cooking**.

A partir de los seis meses tu bebé puede empezar a comer alimentos sólidos para complementar los nutrientes de la leche materna o de fórmula.

El método **Baby-Led Weaning**, o BLW, propone olvidarse de purés y papillas y ofrecer al bebé alimentos sólidos cocinados de manera óptima para que pueda alimentarse por sí solo. Tu bebé descubrirá sabores, colores, texturas y olores sentado a la mesa en familia, y aprenderá a usar los cubiertos a su ritmo.

No solo mejorará la masticación y la coordinación ojo-mano, sino que además aprenderá a autorregular lo que come y a identificar cuando se siente saciado, por lo que desarrollará una relación mucho más sana con la comida.

No en balde el **Baby-Led Weaning** es el método de destete más común en los países del norte de Europa, recomendado en España por la Asociación



Española de Pediatría (AEP) y la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

¿Te animas a probarlo?

**Begoña Prats**, mallorquina afincada en Barcelona, es joyera de profesión. Con la llegada de sus mellizos Marcos y Pablo, pronto se interesó por una manera de alimentar más saludablemente a sus hijos, lo que le llevó a practicar Baby-Led Weaning. Un día se le ocurrió trasladar las recetas adaptadas que preparaba habitualmente a sus hijos a una aplicación de móvil - HAPPY RECIPES- que resultó tener mucha aceptación. A esta le siguieron algunas más que actualmente ayudan a muchos padres a practicar BLW y les inspiran en las comidas del día a día con sus pequeños.

Edición en formato digital: abril de 2019

© 2019, Begoña Prats

© 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Thermomix® es una marca registrada del grupo Vorwerk.

La presente obra no es una publicación oficial por lo que las recetas no están revisadas, controladas o recomendadas por el grupo Vorwerk.

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Meritxell Mateu

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-17338-50-3

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

[www.megustakeer.com](http://www.megustakeer.com)

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

megustaleer

## Descubre tu próxima lectura

Apúntate y recibirás  
recomendaciones de lecturas  
personalizadas.

Visita:

[ebooks.megustaleer.club](http://ebooks.megustaleer.club)



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

[Mi niño come de todo](#)

[Introducción](#)

[Desayunos y meriendas](#)

[Comidas y cenas](#)

[Presentación de los alimentos](#)

[La lista de la compra general](#)

[Los menús](#)

[Batch cooking](#)

[Versiones para Thermomix](#)

[Conclusión](#)

[Sobre este libro](#)

[Sobre Begoña Prats](#)

[Créditos](#)