



PAPILLA DE PERA, DURAZNO Y AVENA

Ingredientes

- ½ Taza de agua fría previamente hervida
- 1 Pera mediana, pelada y sin semilla
- 1 Durazno pequeño pelado y sin semilla
- 2 Cucharadas de NESTUM® plus avena y ciruela

Preparación

1.- Cocina la pera y el durazno en una olla con agua hirviendo durante 8 minutos aprox. hasta que estén tiernos. Retira del fuego, escurre (guarda el agua de la cocción) y reserva.

2.- En un platillo aplasta la pera y el durazno cocido hasta obtener un puré, añade el NESTUM® plus avena y ciruela y revuelve hasta mezclar bien. En el caso de quedar muy espesa la preparación, agrega más agua de la cocción de la fruta y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
2



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

Energía:	90 Kcal
Proteínas:	1.2 g
Grasa Total:	0.6 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	22.0 g
Fibra Dietética:	4,3 g
Sodio:	13 mg

ES BUENO SABER...

La pera aporta una gran cantidad de fibras solubles, es ideal para el destete de tu bebé debido a su sabor suave y al hecho de que rara vez provoca reacciones alérgicas.

ES BUENO RECORDAR...

Enfría el jugo restante de la preparación y dale a tu hijo durante el día para ayudar a su hidratación.