

Recetas para bebés  
**Le Vitaliseur de Marion**



**Estimados clientes;**

Aquí tenéis un conjunto de recetas elaboradas con “**Le Vitaliseur de Marion**”, para que los más pequeños de la casa disfruten y se beneficien desde su más temprana edad de una cocina tan sana y sabrosa.

**Esperando que las disfrutéis**

**Codis verd** Bonaire, 7 - 08530 La Garriga - BARCELONA  
telf. 938719189 e-mail. [contactar@codisverd.com](mailto:contactar@codisverd.com)

## Indice

**3** La pediatra nos comenta

Las recetas que os proponemos

---

**4** siempre a tener en cuenta

---

### Las recetas

**5** compota de fruta

---

**6** compota de fruta astringente

---

**7** puré de verduras

---

**8** puré de verduras con pollo

---

**9** crema de puerros

---

**10** caldo vegetal

---

**11** postre de boniato

---

**12** puré de requesón

---

**13** crema de raíces

---

**14** ensalada para tu bebé

---

**15** puré de lentejas

## La pediatra nos comenta:

Sorprende el número de infecciones que sufren muchos bebés por el hecho de ir pronto a la guardería o por tener hermanos que van a la escuela y de allí traen bacterias. Además cuando ya no toman el pecho dejan de recibir los anticuerpos contenidos en la leche materna y quedan más desprotegidos frente a las infecciones. Una buena forma para combatir las es a través de la alimentación. La fruta es un buen sistema para que el bebé ingiera las vitaminas que le son tan necesarias para su desarrollo, como la vitamina C tan beneficiosa por sus múltiples propiedades: anti-estrés, sanadora de heridas, anti-anémica.

La vitamina C es muy frágil al calor, el aire y la luz. En las cocciones tradicionales donde la temperatura supera los 100° C. y los tiempos de cocción son más largos, influyen para que esta se reduzca de forma muy considerable.

Otro de los problemas con los que se encuentra la madre, es que a muchos bebés no les gusta la fruta, por lo que no reciben el aporte de vitamina C que esta les proporciona, llegando a una situación donde sin la leche materna, sin fruta y con alimentos cocinados a temperaturas superiores al vapor “suave” del Vitaliseur, el aporte de vitamina C que reciben es muy bajo. Esta carencia de vitaminas naturales no puede ser sustituida por papillas comerciales enriquecidas en vitaminas, pues son sintéticas y sus efectos no son iguales.

Las frutas horneadas en el Vitaliseur al igual que las verduras, favorecen la digestión y conservan su dulzor, siendo más fácil y agradable para la madre y el bebé la introducción paulatina de nuevos alimentos.

La cocción óptima que nos proporciona el Vitaliseur con un vapor “suave” a 95° C. y evitando que el agua de condensación moje los alimentos, hace que se mantenga el sabor original: esto significa que el alimento tiene todos los nutrientes (vitaminas, sales minerales...) en las mejores condiciones y además en el caso de los bebés favorece para que su paladar ejercite la parte del cerebro relacionada con los gustos. Si a esto sumamos el hecho que el bebé ha tomado pecho, cuando sea más grande tendremos a un niño a quien le gustará “todo” tipo de alimentos ya que su cerebro se ha ejercitado con diferentes sabores.

## Las recetas que os proponemos.

\* Quieren ser una orientación en el uso del Vitaliseur para la alimentación de vuestro bebé. Los alimentos propuestos pueden ser dados siempre que el pediatra los haya aconsejado.

\* Las cantidades están calculadas de 1 a 2 raciones para que las adaptéis a las necesidades de vuestro bebé según sus meses.

\* El vitaliseur os permite cocinar diariamente de forma rápida los purés del bebé, pero si no os fuera posible siempre os queda la opción de congelarlo en raciones. Para ello multiplicar la cantidad aconsejada por el pediatra por las raciones que queréis congelar. Las recetas propuestas

que pueden congelarse están indicadas cada una con el siguiente símbolo \*\*

Cuando se introduzca la carne al bebé recordad que el Vitaliseur os permite cocinarla junto con las verduras. Al igual que el huevo duro también podéis hacerlo al mismo tiempo que otros ingredientes en el tamiz. Para ello os aconsejamos limpiarlo por fuera y colocarlo 1 minuto antes que las verduras para que el vapor lo acabe de limpiar más profundamente. El tiempo de cocción será de 10 minutos.

## SIEMPRE A TENER EN CUENTA:

**\*Limpiar bien frutas y verduras eliminando pieles, pepitas y zonas fibrosas.**

**\*Las legumbres, antes de cocerlas, lavarlas bien debajo del grifo de agua fría. Una vez cocidas pasar por un colador chino para eliminar pieles.**

**\*Las verduras y legumbres deben cocinarse hasta que sean suficientemente blandas para hacer los purés.**

**\*Las primeras papillas se triturarán hasta conseguir una preparación muy fina. A medida que el bebé sea más grande las papillas pueden ser más espesas y más adelante chafadas con un tenedor.**

### Recetas elaboradas por:

#### Llucia Recto Escorsa

Cocinera con 25 años de experiencia y titulada en pedagogía de la educación a recorrido diferentes campos de la cocina:

Maternal

Adolescentes

Geriatría

Restauración tradicional

Cocina de degustación

### Asesoramiento pediátrico:

#### Agnès Palou

Doctora pediatra

Vicepresidenta de la asociación Kousmine Española.



# Compota de fruta

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

½ manzana

½ plátano

½ pera

El zumo de ½ naranja recién exprimida

**A partir de los 5 meses**



## ELABORACIÓN:

Pelar y cortar la fruta a dados. Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocarlas en el tamiz todas juntas. Tapar y hornear durante 8 minutos.

En un recipiente pasar las frutas por la batidora y cuando estén frías, añadir el zumo de ½ naranja recién exprimida.

**No elaboréis esta papilla de un día para otro.**

*Os aconsejamos que vayáis introduciendo las frutas primero un sólo ingrediente al cabo de 3 ó 4 días introducir dos frutas, después tres... de esta forma podréis ver que frutas son las que gustan a vuestro bebé y se acostumbrará poco a poco a nuevos sabores. También de esta forma podréis observar si le sientan bien.*

El tiempo de cocción de las frutas podemos reducirlo cada 15 días dos minutos hasta llegar a los 3 minutos.

La cocción de frutas y verduras en el Vitaliseur ayuda a conservar el máximo de vitaminas y sales minerales que en otros tipos de cocciones se destruyen.

## Frutas aconsejables según el tiempo del bebé:

**El primer año de vida:** naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, ciruelas, uva, albaricoques, nísperos, sandía, limón.

**A partir de los 12 meses:** se pueden ofrecer otras frutas que no es conveniente introducirlas antes por la posibilidad de reacciones alérgicas o que son menos digestivas como melocotón, cerezas, fresas, melón, kiwi, piña.

*La fruta debe ser fresca, madura pero no en exceso, bien limpia y pelada. Se puede triturar con la batidora eléctrica y más adelante chafar con el tenedor.*

# Compota de fruta (astringente)

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

1 zanahoria  
1 manzana  
1 membrillo

A partir de los 6 meses



## ELABORACIÓN:

Pelar y cortar la zanahoria, la manzana y el membrillo a dados. Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocar en el tamiz, tapar y hornear durante 15 minutos.

Una vez cocidos los ingredientes, en un recipiente pasar por la batidora para hacer una papilla muy fina (podéis añadirle también una cucharada sopera de papilla de arroz).

Si el bebé tiene diarrea se le puede dar esta papilla en todas las tomas del día y para beber biberones de agua de zanahoria.

**No elaboréis esta papilla de un día para otro.**

## Varias frutas según sus propiedades:

### Frutas neutras:

Pera, manzana, plátano, naranja.

### Frutas astringentes:

Zumo de limón, manzana pelada y chafada o triturada y "oxidada al aire", que es cuando se vuelve marroncita, plátano chafado con gotas de zumo de limón, membrillo.

### Frutas laxantes:

Zumo de naranja, zumo de uva.

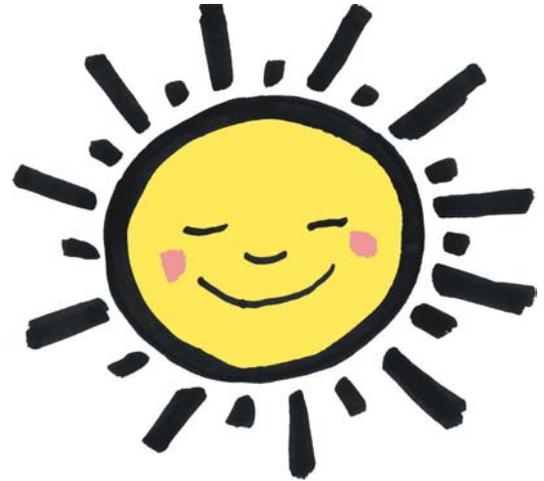
# Puré de verduras

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

- 1 patata
- 1 zanahoria
- 6 judías verdes
- 1 cebolla
- 1 trocito de apio.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen  
ó 6 gotitas de aceite de girasol 1ª presión en frío

**\*\* A partir del los 5 meses**



## ELABORACIÓN:

Pelar y cortar las verduras en trozos pequeños. Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocarlas en el tamiz todas juntas. Tapar y hornear durante 15 minutos.

Una vez cocidas las verduras pasarlas a un recipiente y con la batidora hacer una crema fina y suave. Clarificar con agua hervida hasta conseguir la textura deseada. No poner ni sal ni azúcar, sí una cucharadita de aceite de oliva virgen o 6 gotitas de aceite de girasol de 1ª presión en frío.

Las primeras papillas las podemos hacer más líquidas con 50 g. de las verduras anteriormente horneadas en el Vitaliseur y añadir cereales sin leche añadida ni gluten diluidos en agua hervida. Cuando el bebé tolere bien el sabor, aumentar la cantidad de verduras y reducir los cereales.

Poco a poco, a partir de los 6 meses podremos añadir nuevas verduras como calabaza, acelgas, remolacha, calabacín, puerro ... (Menos col, coliflor, brócoli, espinacas o nabo).

***Esta papilla puede servir más adelante cuando se introduzca la carne o pescado que el pediatra os aconseje.***



# Puré de verduras con pollo

## INGREDIENTES:

**\*\* A partir de los 6 meses**

(Para 1 a 2 raciones)

½ cebolla limpia y cortada a trozos pequeños.

1 zanahoria pequeña y cortada a dados.

50 g. de patata pelada y cortada a dados. ( Puedes sustituirla por boniato si es época de este).

50 g. de calabaza sin piel, limpia de pepitas y cortada a dados.

70 g. de pechuga limpia de piel, grasa y cortada a dados.

1 cucharadita de aceite de oliva virgen.

## ELABORACIÓN:

Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocar en el tamiz todas las verduras juntas. Tapar y hornear durante 8 minutos, añadir la pechuga y cocer todo junto 4 minutos más.

En un recipiente triturar todos los ingredientes con la batidora y clarificar con un poco de agua hervida hasta conseguir la textura deseada. Añadirle una cucharadita de aceite de oliva virgen.

**Este puré nos puede servir también para introducir la ternera y más adelante otras carnes rojas y el pescado.**

## Introducción orientativa de alimentos :

**Cereales:** constituyen la base de las clásicas papillas, antes de los 7 meses deben utilizarse papillas que no contengan gluten ( como papillas de arroz, maíz o soja).

**Frutas:** el zumo de naranja puede introducirse pronto al bebé ha de ser puro y sin azúcar. (Mirar frutas en receta “compota de fruta).

**Verduras:** se pueden introducir a partir de los 4 ó 5 meses según bebé, excepto verduras como las espinacas , coliflor, brócoli o nabo.

**Carnes y pescados:** las carnes de pollo y ternera se pueden introducir entre los 6 ó 7 meses de edad. El pescado blanco como la merluza, rape, lenguado a partir de los 8 ó 9 meses de edad.

**Huevos:** a partir de los 10 meses se puede iniciar el huevo cocido sólo yema. El huevo entero no se debe dar hasta alcanzar el año.

# Crema de puerros

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

50 g. de puerros. Sólo la parte blanca  
50 g. de patatas  
1 cebolla pequeña  
Unas hojitas de perejil picado  
Una cucharadita de aceite o de yogur natural

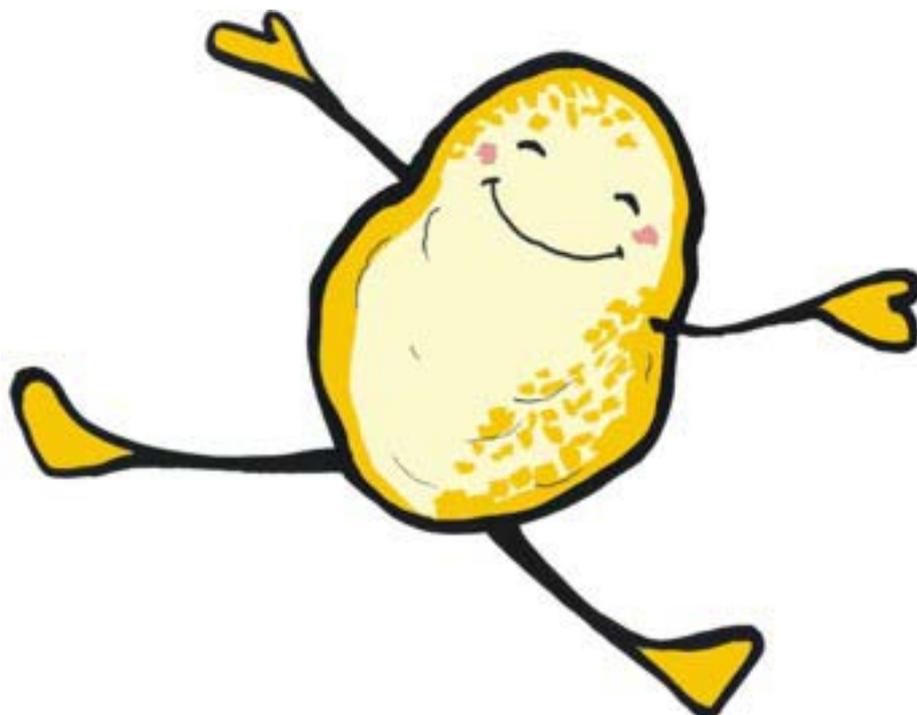
**\*\* A partir de los 6 meses**

## ELABORACIÓN:

Pelar y cortar a dados las diferentes verduras. Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocarlas en el tamiz todas juntas. Tapar y hornear durante 15 minutos.

En un recipiente con la batidora hacer una crema fina.

Podemos clarificar con un poco de agua hervida hasta conseguir la textura deseada y añadirle una cucharadita de aceite de oliva virgen o servir fría con yogur natural si al bebé ya se le ha introducido.



# Caldo vegetal

## INGREDIENTES:

**\*\* A partir de los 7 meses**

2 ½ l. de agua  
1 zanahoria  
1 patata  
1 nabo  
1 chirivía  
1 hoja de acelga o col verde  
1 trozo de apio de 10 cm  
1 puerro  
6 judías tiernas  
1 calabacín  
1 trozo de calabaza pequeño



## ELABORACIÓN:

Limpiar, pelar y cortar las diferentes verduras. Llenar de agua ¼ del depósito del Vitaliseur. Cuando el agua hierva colocar todos los ingredientes en el tamiz, tapar, hornear 3 minutos y retirar.

**La ventaja de pasar 3 minutos los ingredientes por el tamiz del Vitaliseur, es que los limpiaremos de impurezas que lleven en el exterior, así cuando realicemos el caldo de la forma tradicional, este será más limpio y transparente (no hará falta espumearlo).**

Vaciar el depósito, limpiar y llenar con los 2 ½ l. de agua, añadir las verduras. A este caldo vegetal se puede también añadir una o dos cucharadas soperas de arroz blanco. Hará que el caldo sea más blanco, gelatinoso y refrescante. Cuando el agua hierva dejar cocer 35 minutos.

Retirar del fuego y colar.

Cuando esté frío podéis congelarlo en bolsas especiales para congelar leche para el bebé o bolsas para cubitos. De esta forma os quedará el caldo racionado.

**Este caldo nos servirá para preparar una papilla de cereales de los que toma el bebé, como también tapioca, sémola de arroz o de harina de soja.**

# Postre de boniato

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

100 g. de boniato  
1 pellizco de azúcar de vainilla (opcional)  
½ vasito de leche infantil de la que toma el bebé

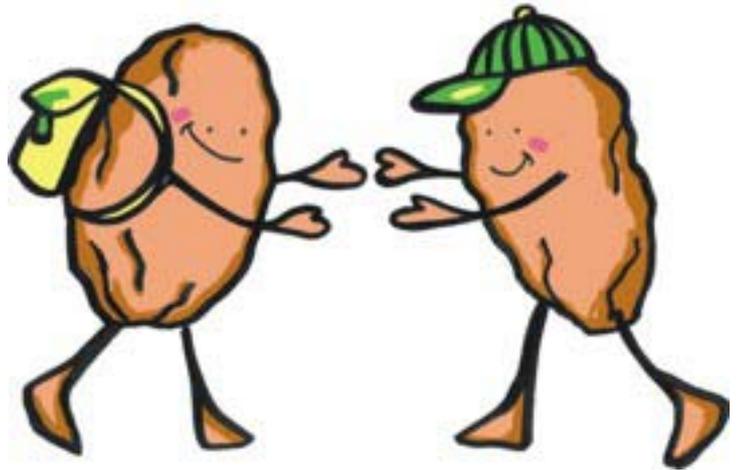
**\*\* A partir de los 9 meses**

## ELABORACIÓN:

Pelar y cortar en trocitos pequeños el boniato. Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocar en el tamiz. Tapar y hornear durante 15 minutos; comprobar que esté blando.

Una vez cocido, si lo deseamos, podemos añadir la leche que consume habitualmente el bebé y un pellizco de azúcar de vainilla.

A este postre de boniato también se le pueden añadir otras frutas que el bebé ya conoce.



***El resultado es una papilla riquísima que podréis ofrecer a vuestros bebés y que no la encontraréis en el mercado.***

## Algunas frutas y verduras según la temporada:

### Primavera:

Cerezas, albaricoques, nísperos, guisantes frescos.

### Verano:

Uva, pera, ciruelas, sandía.

### Otoño:

Calabaza, membrillo, boniato, manzana, palosanto.

### Invierno:

Naranja, mandarina, pomelo.

# Puré de requesón

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

50 g. de calabacín

50 g. de guisantes congelados

½ cebolla pequeña

6 cm de puerro blanco

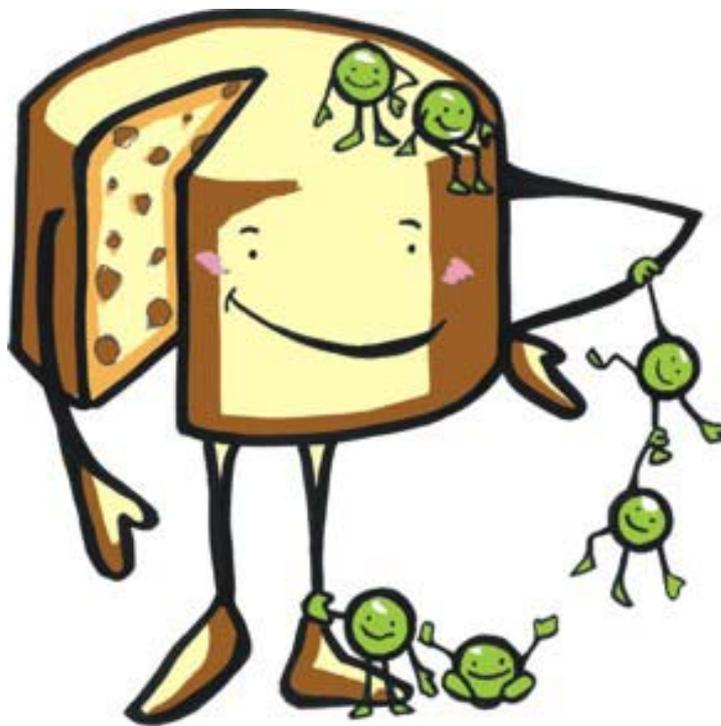
100 g. de requesón

**A partir de los 9 meses**

## ELABORACIÓN:

Pelar y cortar la verdura a dados pequeños. Cuando el agua del Vitaliseur hierva colocarla en el tamiz junto con los guisantes. Tapar y hornear durante 12 minutos. Pasar a un recipiente para hacer un puré con la batidora y añadir por último el requesón.

*Este receta suele gustar mucho al bebé en forma de puré o crema caldosa; la puedes ofrecer fría o caliente según la estación.*



# Crema de raíces

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

50 g. de zanahorias

50 g. de patatas

50 g. de nabo

50 g. de chirivía

1 vaso de leche ( de la que habitualmente toma el bebé)

## ELABORACIÓN:

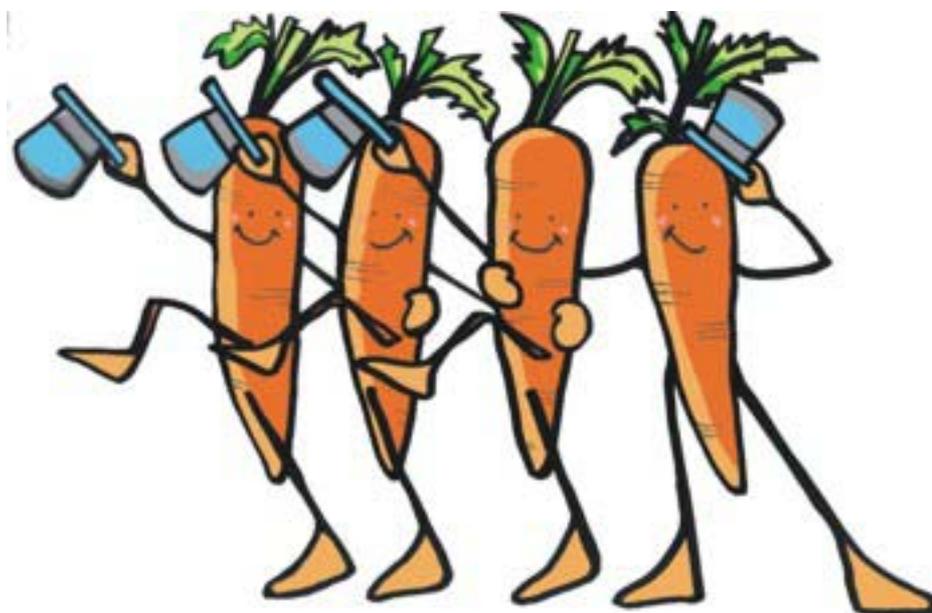
Limpia bien las raíces y corta en trocitos pequeños, si alguna de las raíces tiene la parte interior dura sólo hay que aprovechar la parte tierna. Cuando el agua del Vitaliseur hierva, colocar las raíces en el tamiz, tapar y hornear durante 15 minutos.

Una vez cocidas, en un recipiente triturar y añadir la leche que habitualmente toma el bebé.

La gran ventaja del Vitaliseur es que conserva las sales minerales propias de los alimentos y estos sufren una pérdida mínima de vitaminas. De esta forma vuestros bebés comerán alimentos más nutritivos y deliciosos.

*La cocción al vapor suave que nos proporciona el Vitaliseur hace que los ingredientes para las papillas sean más digestivos para el bebé.*

**\*\* A partir de los 12 meses**



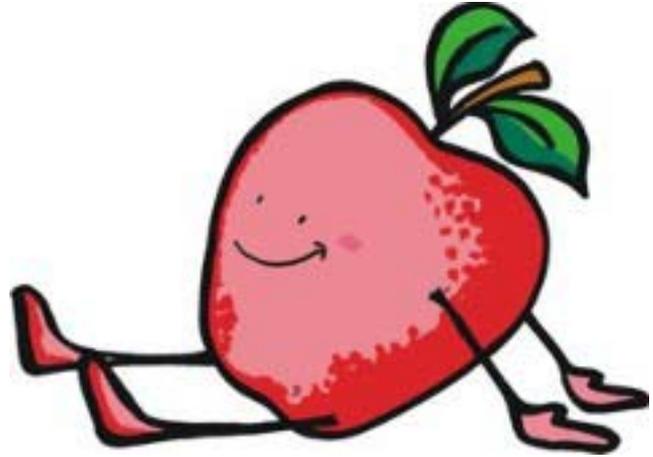
# Ensalada para tu bebé

## INGREDIENTES:

(Para 1 a 2 raciones)

- 25 g. de zanahoria
- 25 g. de pepino. Es muy importante limpiar el centro de pepitas.
- 25 g. de aguacate
- 25 g. de manzana
- 25 g. De pechuga de pollo
- Aceite ó yogur de limón

**A partir de los 12 meses**



## ELABORACIÓN:

Limpiar, pelar, quitar pepitas a las verduras y frutas y trocearlas. Limpiar el pollo de piel y grasa y también trocear.

Cuando el agua del Vitaliseur hierva, colocar todos los ingredientes juntos en el tamiz. Tapar y hornear durante 4 minutos.

En un recipiente chafar la mitad de la preparación, y la otra mitad dejarla tal cual . Una vez frío, aliñar las dos preparaciones con aceite de oliva virgen o con yogur de limón.

**Esta ensalada está ideada para que vuestro bebé experimente la comida con “sus pinzas” los dedos. Vosotros podéis ofrecerle en cucharadas el preparado chafado al mismo tiempo que el bebé puede ir cogiendo con sus dedos la otra mitad no chafada.**

### **Alimentos para que los coja el bebé:**

Podemos ofrecer al bebé verduras o frutas peladas y cortadas como si fueran bastoncitos y pasadas por el Vitaliseur 4 minutos, como la zanahoria o el apio, la manzana, la pera también pelada y a rodajas, para que el bebé las coja con sus dedos y experimente nuevas texturas y sabores.

**Atención no dejéis sólo a vuestro bebé cuando empiece a comer alimentos por él mismo pues puede atragantarse.**

Al pasar los bastoncitos y rodajas de frutas y verduras por el Vitaliseur, ayudaremos a que el bebé tenga una mejor digestión.

# Puré de lentejas

## INGREDIENTES:

**\*\* A partir de los 12 meses**

(Para 1 a 2 raciones)

50 g. de patatas peladas y cortada a dados

50 g. de zanahoria pelada y troceada

½ cebolla pelada y cortada pequeña

½ diente de ajo o un trocito de puerro

½ tomate pequeño rallado sin piel ni pepitas

50 g. de lentejas lavadas y en remojo

½ l. de agua

1 chorrito de aceite

(También podemos poner 50 g. de pechuga de pollo u otro tipo de carne como ternera o pescado)

## ELABORACIÓN:

Hornear todas las verduras previamente en el tamiz durante 8 minutos y reservar. (Si ponemos pechuga la horearemos también 8 minutos junto con las verduras).

Añadir agua al depósito, un poco más de la mitad. Cuando el agua hierva, colocar el bol y agregar los ingredientes previamente cocidos en el tamiz (también la pechuga si hemos puesto), el tomate rallado y sin pepitas, las lentejas que previamente han estado en remojo, ½ litro de agua y un chorrito de aceite. Tapar y cocer de 35 a 45 minutos según la lenteja. Comprobar que esté a vuestro gusto.

Una vez cocido triturar y pasar por un colador chino, también la pechuga si hemos puesto. Nos quedará un puré muy fino.

**Al triturar y pasar por el chino, eliminaremos la piel de las lentejas que puede ser indigesta para el bebé. Las verduras al pasarlas previamente por el tamiz estarán muy blanditas y nos darán una textura muy suave y fina al puré. La pechuga previamente pasada por el tamiz habrá eliminado grasas siendo más sana y digestiva.**

## A tener en cuenta:

- Antes de poner en remojo las lentejas debemos lavarlas bien bajo el grifo de agua fría.
- La lenteja Pardina necesita 1 hora en remojo con agua.
- La lenteja normal necesita 12 horas de remojo en 3 partes de agua por 1 de lentejas.