

# Manzanas para la familia

Las raciones y el tamaño de la ración dependen de la edad del bebé

De 1 a 2 cucharadas para un bebé entre 6 y 9 meses, consistencia de puré

De 3 a 4 cucharadas para un bebé entre 9 y 12 meses, consistencia de puré, o en trocitos

 **Busque productos locales:** Las variedades de manzana sugeridas en esta receta son: Gala, Rome, Braeburn o Macintosh.

## Información nutricional

Por cada 1/2 taza

70 calorías	
Total de grasa:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Proteína:	0 g
Total de carbohidratos:	17 g
Fibra dietética:	3 g
Sodio	0 mg

## Ingredientes

- 1 manzana mediana

## Instrucciones

Esta receta se ha escrito para elaborar puré de manzana, salsa de manzana o manzanas cocidas.

1. Pele, quite el corazón y corte una manzana en rebanadas o trozos.
2. Coloque las rebanadas o trozos en una olla pequeña con la suficiente agua para cubrir las piezas de manzana.
3. Deje hervir hasta que se suavicen. Asegúrese de agitar y revisar el nivel de agua con frecuencia.

En base a la edad del bebé, continúe siguiendo el proceso adecuado:

**Para obtener consistencia de puré:** Machaque la manzana con un utensilio para aplastar papas o bien, con una cuchara para obtener la textura de puré suave. Use un poco de sobrante de agua para diluir las papas, si lo necesita. Vacíe las manzanas en la licuadora y licúe para obtener un puré suave y ligero. Deje enfriar antes de alimentar al bebé.

**Para obtener consistencia de salsa:** Las manzanas pueden machacarse con un utensilio para aplastar papas y obtener consistencia de salsa de manzana suave. Añada agua si es necesario. Deje enfriar antes de alimentar al bebé.

**Para obtener trozos de manzana cocidos:** Corte las rebanadas en trozos del tamaño deseado. Deje enfriar antes de alimentar al bebé.

<http://nutritionnc.com/edres/doc/InfantNutritionEducation/DevInfntFeedSkills4web-ENG-012516.pdf>



## Moverse más



# Sea activa junto con su bebé

¡Deje que su bebé vea que moverse puede ser divertido! Siente a su bebé en una silla alta o en la carriola y haga flexiones de pierna, viendo hacia su bebé. Cada vez que flexione hacia enfrente, dígame a su bebé que le quiere, mándele un beso o dígame "hola" y su nombre. Cuente las flexiones de pierna en voz alta. Su bebé estará mirando, escuchando y aprendiendo.

