

10 MESI

Pastina al latte

Ingredienti:

- 30 gr pastina
- 50 gr acqua
- 100 gr latte

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino l'acqua il latte e la pastina
1. Cuocere 10 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Versare la pappa e lasciare intiepidire

Pappa di tacchino

Ingredienti:

- 40 gr carote
- 40 gr patate sbucciate
- 40 gr tacchino
- 150 gr latte
- 50 acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la carne e frullare a media velocità per 30 secondi
2. Unire le verdure e frullare 20 secondi a bassa velocità
3. Trasferire il composto in un pentolino, aggiungere l'acqua, il latte e cuocere 13 minuti minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
4. A cottura ultimata trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di zucchine

Ingredienti:

- 100 gr zucchine
- 80 gr patate sbucciate
- 200 gr acqua
- 20 gr parmigiano
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. In un pentolino inserire le zucchine, le patate e l'acqua cuocere 15 minuti minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Aggiungere il parmigiano e il tuorlo d'uovo e cuocere 2 minuti mescolando energicamente
3. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pasticcio di spinaci

Ingredienti:

- 100 gr spinaci mondati e lavati
- 100 gr patate sbucciate
- 400 gr acqua
- 30 gr parmigiano
- 50 gr latte
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer prima gli spinaci e poi la patata a pezzetti e frullare per 10 secondi a media velocità
2. Trasferire il composto in un pentolino, unire l'acqua e il latte e cuocere 10 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
3. Aggiungere il parmigiano, l'olio e versare il composto in una piccola teglia
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti ca.
5. Servire tiepido.

Vellutata di zucca

Ingredienti:

- 100 gr zucca
- 70 gr patata sbucciata
- 150 gr latte
- 100 acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la zucca e la patata a pezzetti, frullare 20 secondi a media velocità
2. Trasferire il composto in un pentolino, aggiungere l'acqua, il latte e cuocere 15 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Note: volendo si possono aggiungere 10 gr di parmigiano

Vellutata di fagiolini

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 300 gr acqua
- 200 gr latte
- 2 cucchiaini di fecola
- 10 gr parmigiano

Procedimento:

1. In un pentolino inserirei fagiolini e l'acqua e cuocere per 10 minuti dal bollire, mescolando di tanto in tanto
2. Scolare l'acqua di cottura e trasferire i fagiolini nel mixer
3. Aggiungere il parmigiano e frullare per 20 secondi a media velocità
4. Unire latte e fecola e frullare per 25 secondi a velocità elevata
5. Trasferire in pentolino e cuocere per 7 minuti dal bollire, mescolando di tanto in tanto
6. A cottura ultimata trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità

Passata di pesca

Ingredienti:

- 120 gr pesca sbucciata
- 50 gr acqua
- 1 cucchiaino succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la pesca e frullare a media velocità per 30 secondi
2. Aggiungere l'acqua e il succo e trasferire in un pentolino
3. Cuocere 3 minuti con lame in movimento
4. Riunire il composto
5. Trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
6. Servire fredda

Frullato con corn flakes

Ingredienti:

- 20 gr cornflakes
- 2 cucchiari rasi di marmellata
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 gr)

Procedimento:

1. Polverizzare i cornflakes frullandoli per 50 secondi alla massima velocità
2. Aggiungere gli altri ingredienti e frullare per 10 secondi a bassa velocità
3. Servire subito

Composta di Corn Flakes

Ingredienti:

- 50 gr mela sbucciata
- 20 gr Corn Flakes
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 gr)

Procedimento:

1. Polverizzare i cornflakes frullandoli a 50 secondi velocità massima
2. Aggiungere la mela e frullare per 10 secondi a bassa velocità
3. Riunire il composto , aggiungere lo yogurt e frullare per 30 secondi a media velocità

N.B. volendo si può aggiungere 1 cucchiaino di miele

Yogurt con ananas

Ingredienti:

- 1 fetta ananas fresco
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 gr)
- 50 gr latte
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

1. Tagliare la fetta d'ananas eliminando il cuore
2. Inserire nel Mixer e frullare a media velocità
3. Riunire il composto, aggiungere latte e zucchero e frullare per 30 secondi a velocità elevata
4. Aggiungere lo yogurt e frullare per 5 secondi a bassa velocità

Spremuta di pompelmo

Ingredienti:

- Polpa di mezzo pompelmo
- 50 gr acqua
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

1. Inserire tutti gli ingredienti nel mixer e frullare per 40 secondi a media velocità
2. Filtrare e servire

N.B. si può sostituire il pompelmo con l'arancia