

6 mesi: inizia l'avventura!

Prima Pappa

Ingredienti:

- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr carote
- 40 gr vitello
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure e frullare
2. In un pentolino, aggiungere il frullato e l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer e aggiungere la crema di riso. Trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità.
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino d'olio.

CREMA DI VERDURE

Ingredienti:

- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr carote
- 3 foglie lattuga
- 40 gr petto di pollo
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure a pezzetti e frullare
2. Versare il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer, aggiungere la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di verdure

Ingredienti:

- 30 gr patata sbucciata
- 30 gr carota
- 30 gr zuccina
- 2 foglie lattuga
- 1 pezzetto sedano
- 40 gr pollo
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer il pollo la lattuga la patata la zuccina la carota e il sedano e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer, unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di lattuga

Ingredienti:

- 100 gr patate
- 40 gr vitello
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 2 foglie lattuga (30 gr circa)
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure a pezzetti e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata ritrasferire nuovamente nel mixer, unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con i fagiolini

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 40 gr coniglio
- 20 gr pastina
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e i fagiolini e frullare
2. In un pentolino aggiungere l'acqua e il frullato, portare a bollore e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
3. Aggiungere la pastina e cuocere il tempo indicato sulla confezione
4. A cottura ultimata trasferire il composto nel mixer e unire la crema di riso. Frullate nuovamente a bassa velocità.
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di mais e tapioca

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 20 gr tacchino
- 20 gr crema mais e tapioca istantanea
- 200 gr latte
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Cuocete in un pentolino la carne e i fagiolini insieme all'acqua e al latte per circa 15 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. A cottura ultimata trasferire nel mixer e unire la crema di mais e tapioca
3. Trasferire nel mixer e frullare frullando a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di pollo

Ingredienti:

- 120 gr verdure
- 40 gr pollo
- 20 gr crema di riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer pollo e verdure e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere circa 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente il composto nel mixer, unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare frullando a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con manzo

Ingredienti:

- 50 gr patata sbucciata
- 50 gr carota
- 40 gr manzo
- 20 gr pastina
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 15 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Trasferire nuovamente il composto nel mixer, trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a bassa velocità
4. Spostare la pappa nel pentolino, portare a bollore, unire la pastina e cuocere 5 minuti
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Crema di prosciutto

Ingredienti:

- 120 gr patate sbucciate
- 20 gr prosciutto magro
- 2 foglie lattuga
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer l'insalata e le patate a pezzetti frullando per 20 secondi aumentando lentamente la velocità
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Terminata la cottura trasferire la pappa nel mixer, aggiungere il prosciutto a pezzetti e il semolino, frullare 40 secondi aumentato gradualmente la velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di verdure

Ingredienti:

- 350 gr verdure miste
- 500 gr acqua

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le verdure, frullarle per 30 secondi aumentando gradualmente la velocità
2. Trasferire in una pentola, aggiungere acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Impiattare e servire con un cucchiaino di olio a crudo

Semolino e pollo

Ingredienti:

- 80 gr . di patata sbucciata
- 40 gr petto di pollo
- 2 foglie di lattuga
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer pollo e verdure e frullare
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer, unire la crema di riso e frullare a media velocità per circa 40 secondi.
4. Versare la pappa nel piatto e aggiungere un cucchiaino d'olio.

Pappa con carote e sedano

Ingredienti:

- 150 gr carote
- 50 gr cuore di sedano
- 50 gr patate sbucciate
- 40 gr manzo cotto
- 20 gr semolino di riso istantaneo
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le verdure a pezzetti e frullare a bassa velocità per 30 secondi
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Versare il composto nel mixer e trasferire nel mixer e frullare frullando a media velocità per circa 40 secondi
4. Togliere metà del composto e aggiungere il manzo e il semolino frullando per 40 secondi a media velocità
5. Versare la pappa nel piatto e aggiungere un cucchiaino olio

NOTE: il passato tenuto da parte si può utilizzare per la pappa della sera aggiungendo semolino o crema di riso

Passata di Mela e Banana

Ingredienti:

- 80 gr mela sbucciata
- 40 gr banana
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela e la banana, frullare per 10 secondi a velocità media
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere acqua e limone e cuocere 10 minuti
3. A fine cottura trasferire nuovamente il composto nel mixer, frullare 20 secondi frullando a media velocità
4. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Dessert di pera e mela

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr pera sbucciata
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela e la pera e frullare per 10 secondi a media velocità
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere acqua e limone e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
3. A fine cottura trasferire il composto nel mixer e amalgamarlo frullando per 20 secondi a velocità media
4. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Dessert di banana

Ingredienti:

- 120 gr banana
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la banana e frullare per 10 secondi a velocità media
2. Aggiungere acqua e limone e frullare 40 secondi a velocità media e 20 secondi a velocità elevata

Dessert mela

Ingredienti:

- 120 gr mela sbucciata
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela, frullare per 10 secondi a velocità media
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere acqua e limone e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
3. A fine cottura trasferire il composto nel mixer e amalgamarlo frullando per 20 secondi a velocità media
4. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Mela grattugiata

Ingredienti:

- 120 gr mela sbucciata
- 50 gr acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela a pezzetti e frullare a velocità media per 40 secondi
2. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare 40 secondi a velocità elevata
3. Servire subito

Dessert Mela e Pera

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr pera sbucciata
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela e la pera a pezzetti, frullare 40 secondi a velocità media
2. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare per 40 secondi a velocità elevata
3. Servire subito

Dessert Pera e Banana

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr banana
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la banana e la pera a pezzetti, frullare 40 secondi a velocità media
2. Con un cucchiaio riunire il composto nel mixer
3. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare ad elevata velocità per 40 secondi
4. Servire subito

Banana al limone

Ingredienti:

- 120 gr banana
- 70 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la banana a pezzetti e frullare 30 secondi a velocità media
2. Con un cucchiaio riunire il composto nel mixer
3. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare per 40 secondi a velocità elevata
4. Servire subito