Alimentación dirigida por el bebé vegana

SIN GLUTEN Y
SIN AZÚCAR



70 RECETAS DELICIOSAS

POR CAROLINE DEISLER


@Carolinedeisler

ÍNDICE

3 ÍNDICE

25 GRANOLA PARA BEBÉS

26 CHISPAS DE HIERRO

27 PURÉ DE AGUACATE

29 MINI BANANAS

30 PANQUEQUES DE AVENA

31 SALSA DE CHOCOLATE

32 PANQUEQUES DE TRIGO SARRACENO

34 BOLITAS DE CHOCOLATE

35 BATIDO DE REMOLACHA

36 PAPILLA DE SUPERALIMENTOS

37 PORRIDGE DE QUINOA Y MIJO

38 BATIDO POTENCIADOR DE HIERRO

39 WAFFLES DE AVENA Y PLÁTANO

41 TOSTADAS DE 3 MANERAS

42 BATIDO DE DÁTILES

43 PUDÍN DE CHÍA Y CHOCOLATE

44 BOCADOS DE PLÁTANO

45 BARRAS DE DESAYUNO

46 TOFU REVUELTO

47 BATIDO DE CHOCOLATE

49 MUFFINS DE AVENA

50 COPOS DE AVENA CON CHOCOLATE

51 WAFFLES DE CHOCOLATE

53 PALETAS DE CARAMELO

55 DONUTS DE MANZANA

56 HELADO DE CHOCOLATE

57 HELADO DE VAINILLA

58 GALLETAS DE AVELLANA

59 QUESADILLAS DE LENTEJAS

63 PORRIDGE DE QUINOA

64 PUDÍN DE VAINILLA

66 PUDÍN DE CHOCOLATE

67 FRUTOS ROJOS DELICIOSOS

68 GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANI

69 BROWNIES DE PLÁTANO

70 PUDÍN DE CHOCOLATE Y AGUACATE

71 PANQUEQUES DE PLÁTANO

72 YOGURES DE FRESA

74 BARRAS DE PAN DE PLÁTANO

76 BOLAS DE CHOCOLATE

78 BOLITAS DE COCO Y ALMENDRAS

79 BOLITAS DE MANGO

80 BOLITAS DE ARÁNDANOS

82 BOLITAS DE FRAMBUESA

83 BOLAS ENERGÉTICAS DE SEMILLAS

84 BOLAS DE PASTEL DE ZANAHORIA

85 BATIDO DE TARTA DE MANZANA

86 PORRIDGE DE MIJO

87 FRUTOS ROJOS Y CREMA

88 BOLLOS DE LENTEJAS

89 BOCADOS DE TOFU

91 HUMMUS DE HIERRO

93 QUESADILLAS DE ESPINACAS

94 BUÑUELOS DE MANZANA

96 MACARRONES CON QUESO

98 ORZO DE GUISANTES VERDES

99 PASTA CON PIMIENTO ROJO

101 PARMESANO VEGANO

102 CARBONARA PARA BEBÉS

104 PASTAS DE REMOLACHA ROSADA

105 PASTAS CON BRÓCOLI

107 CONCHAS RELLENAS

108 LASAÑA FÁCIL

109 MUFFINS DE POLENTA

110 BOLLOS CHINOS FÁCILES

112 GUACAMOLE DE GUISANTES

113 HUMMUS DE HIERRO

114 BUÑUELOS DE QUINOA



@Carolinedeisler



¡HOLAAAA!
SOY CAROLINE

He estado comiendo una dieta vegana de alimentos integrales durante 11 años y ¡estoy muy emocionada de traer a Hailey en este viaje conmigo!

Si algo he aprendido desde que soy madre, es que tu bebé es tu espejo. Tú eres el ejemplo para todo.

Conseguir que a tu bebé le gusten las verduras y los alimentos saludables realmente comienza con tener una dieta saludable durante el embarazo y mostrarle a tu bebé día tras día lo que TÚ comes para nutrir tu cuerpo y sentirte lo mejor posible.

Una buena nutrición, sin cafeína (ni para ti ni para tu bebé) y un ambiente feliz son fundamentales para tener un bebé tranquilo y feliz. ¡Comencemos!



¿QUÉ ES EL DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ?

BLW = ¡autoalimentado desde el principio!

El método de alimentación dirigido por el bebé significa animarlo a alimentarse solo desde el principio. Le ofrece alimentos de tamaño adecuado en lugar de purés con cuchara.

Este enfoque tiene muchísimos beneficios, que explicaré enseguida, pero también suele asustar a las madres por el riesgo de asfixia. Lo entiendo perfectamente y yo misma tenía miedo hasta que hice un curso de BLW y también un curso de primeros auxilios para bebés, que recomiendo encarecidamente a todos los padres primerizos antes de empezar con el destete.

Te sentirás mucho más seguro y estarás preparado ante cualquier posible incidente de asfixia.

El método Baby Led Weaning consiste en permitir que tu bebé descubra los alimentos de forma natural, enseñándole a cogerlos y a alimentarse solo a su ritmo. Se trata de explorar las diferentes texturas y sabores, y de mejorar su motricidad al coger la comida y llevársela a la boca. También he aprendido que el riesgo de atragantamiento es mucho menor cuando tu bebé come solo que si tú le das la comida en la boca.

Al principio, puede parecer que no comen mucho y que se dedican a jugar con la comida, lo cual está bien. ¡Ya lo conseguirán! La hora de comer se convierte en una experiencia divertida, pero también un poco caótica (jajaja, ¡un desastre!). ¡Es increíble construir una relación sana con la comida desde el principio!


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

BENEFICIOS DE BLW

Y POR QUÉ DEBERÍAS INTENTARLO

@Carolinedeisler



HORARIOS DE COMIDAS FAMILIARES

Es genial para ti y tu bebé sentarse a la mesa juntos y hacer de las comidas familiares una rutina. Tu bebé te verá comer y se sentirá incluido automáticamente, en lugar de que lo alimenten con cuchara en otro momento.



HABILIDADES MOTORAS

El BLW es una excelente oportunidad para que tu bebé mejore sus habilidades motoras. Agarrar la comida, cogerla del plato, llevársela a la boca, etc., le dará mucha confianza y contribuirá a su desarrollo.



EVITA QUE LOS NIÑOS COMAN DE FORMA SELECTIVA

Presentar una gran variedad de alimentos y dejar que tu bebé elija lo que le gusta le da la sensación de que tiene el control, lo cual es muy importante. Sigue ofreciéndole cosas diferentes y no te desanimes si tus favoritos no son los suyos.



DIVERTIDO

Siempre intento que la hora de comer sea divertida y lúdica. Cortar los alimentos en formas bonitas (y apropiadas), preparar recetas deliciosas y saludables, y nunca obligarlos a comer algo que no les gusta, ayuda mucho a que todo sea más ligero.



CONFIANZA

Aplaudir cuando tu bebé toma la comida correctamente en lugar de hacerlo por él le hace sentir que ha logrado algo y aumenta su confianza desde el principio. A veces hay que tener un poco de paciencia, pero vale la pena.

BENEFICIOS DE BLW

Y POR QUÉ DEBERÍAS INTENTARLO



HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

BLW también significa básicamente que le estás dando a tu bebé alimentos frescos e integrales desde el principio. Nunca le di a Hailey papillas comerciales y le encanta el brócoli, el aguacate, el jugo de apio, las frutas, etc. ¡Le estás dando el mejor comienzo!



EXPLORACIÓN Y CURIOSIDAD

Tener un plato colorido con diferentes frutas y verduras les despierta la curiosidad de explorar los distintos colores, texturas, formas, etc., en lugar de darles purés con cuchara. Esto les despierta la curiosidad en general y contribuye a su desarrollo.



EVITA LA SOBREALIMENTACIÓN

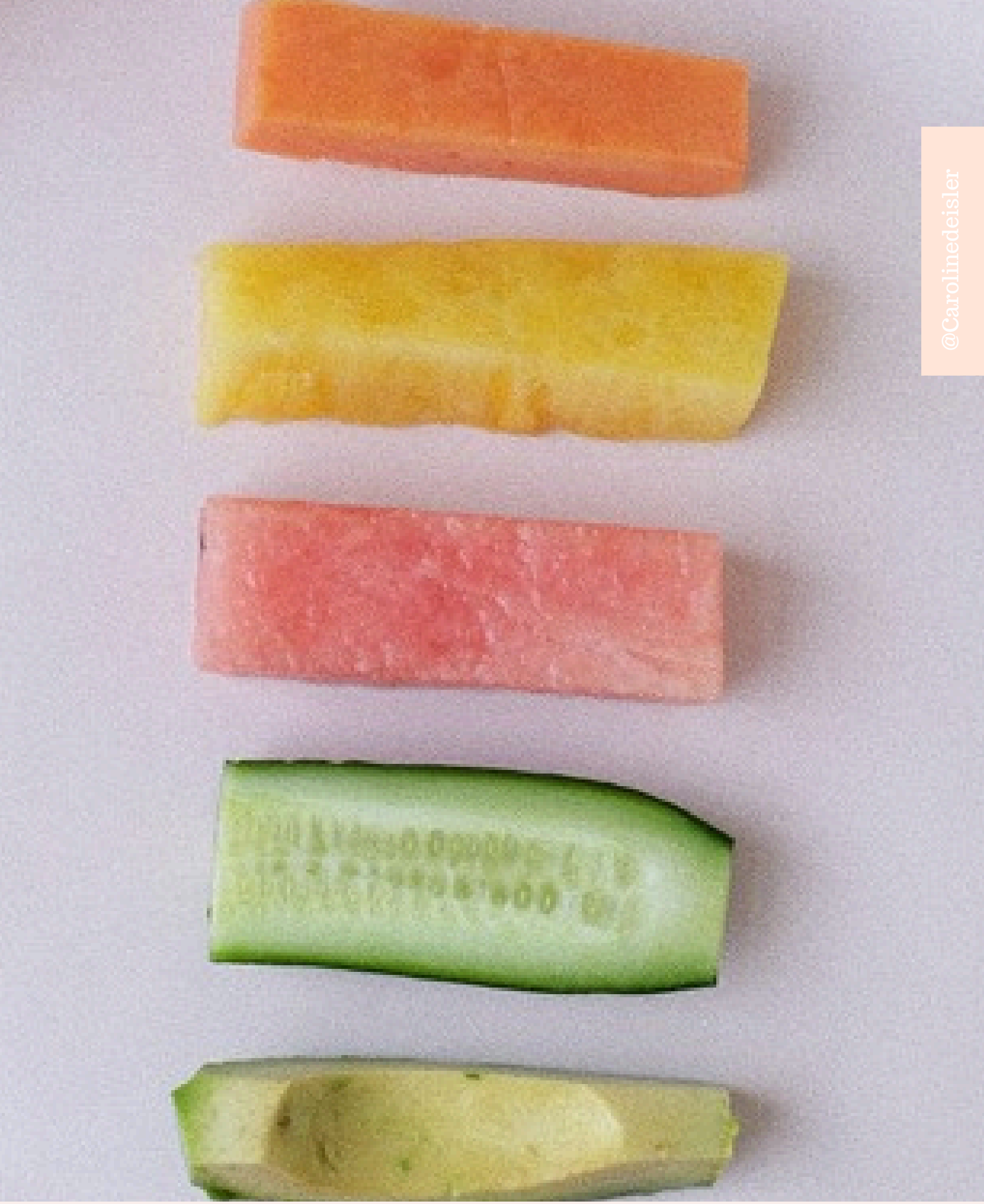
Cuando tu bebé toma la iniciativa, hay muy pocas posibilidades de sobrealimentarlo. Tu bebé también aprende a respetar sus "no", algo que explora mucho desde el principio. Es importante reconocer que te da una señal de que ya ha tenido suficiente.



COMER COMIDA PARA ADULTOS

Tu bebé come básicamente alimentos para adultos (con pequeños ajustes) desde el principio, lo que mejora el desarrollo de su mandíbula, ya que tiene que masticar más. Esto les facilita la vida y les brinda una oportunidad increíble para fortalecer su vínculo familiar.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

CÓMO CORTAR ALIMENTOS

A partir de los 6 meses, se trata de cortar los alimentos en trozos del largo de un dedo para reducir las posibilidades de que se atraganten.

Cortar todas las frutas, verduras y comidas en tiras o formas largas facilita que tu bebé agarre los alimentos. Esto también ayuda a reducir el riesgo de asfixia, ya que puede morderlos del trozo más grande en lugar de colocar trozos enteros en la boca como sería el caso con cosas como las uvas, por ejemplo.

Conseguir un cuchillo ondulado también es una excelente idea para que las frutas y verduras tengan mejor agarre, o espolvorear semillas de cáñamo sobre el aguacate para que sea menos resbaladizo. En general, cortar en trozos largos del tamaño de un dedo.

ALIMENTOS VEGANOS QUE DEBES EVITAR

PARA BEBÉS DE 6 MESES O MÁS



UVAS / FRUTOS SECOS

Las uvas pueden ser un peligro de asfixia y personalmente no le he dado ninguna a Hailey. También es mejor evitar los arándanos al principio, pero a partir de los 12 meses sí que están bien si los machacas o los cortas por la mitad. Los frutos secos quedan muy bien licuados, pero nunca enteros.



MANZANAS CRUDAS

Al principio, es mejor servir las manzanas cocidas. Poco después, empecé a rallarlas en recetas o a añadirlas a batidos como el de tarta de manzana, pero evité darle a Hailey trozos grandes.



SAL / AZÚCAR / MIEL

La sal, el azúcar y la miel son inaceptables para tu bebé. Personalmente, solo uso un poco de sal rosa del Himalaya para mi propia comida, que luego le quité a Hailey. A partir de los 12 meses, no me preocupaba demasiado la sal al pedir, por ejemplo, hummus en restaurantes, pero en general intentaba evitarla.

Tenga en cuenta que no soy pediatra ni dietista, y solo comparto mi experiencia. Consulte siempre con su médico sobre lo que SU bebé necesita o debe evitar.

OTROS CONSEJOS ÚTILES

@Carolinedeisler

ASFIXIA VS. ARCADAS

Las arcadas son un reflejo normal del bebé para volver a comer y previenen el atragantamiento. Las arcadas pueden ser intimidantes (más para los padres que para el bebé) y son muy probables al introducir alimentos sólidos. Aun así, es importante dejar que el bebé traiga la comida hacia adelante. No introduzca el dedo en su boca intentando sacarlo, ya que corre el riesgo de empujar la comida hacia atrás.

También es fundamental mantener la calma y animar a tu bebé con palmadas y gestos de avance para que suba la comida, en lugar de ponerte nervioso, ya que eso también puede hacer que inhale y la empuje hacia atrás. De nuevo, te recomiendo encarecidamente que busques un curso de primeros auxilios para bebés en tu zona, ya que te sentirás mucho más tranquilo y sabrás exactamente cómo reaccionar.

ATRAVESAMIENTO	*ASFIXIA*
haciendo ruidos	el bebé está en silencio
tosiendo	la cara se pone azul/morado/ceniciento
la cara se pone roja	

AMBIENTE ALIMENTARIO

Asegúrate siempre de comer en un ambiente tranquilo y pacífico para que tu bebé pueda concentrarse completamente en su comida y no esté apresurado ni distraído.

SENTADO RECTO

Tu bebé está listo para los alimentos sólidos cuando puede sentarse erguido sin ayuda. Esto suele ocurrir alrededor de los 6 meses.



@Carolinedeisler

SEGURIDAD

Nunca dejes a tu bebé solo mientras come y ten siempre un teléfono cerca por si necesitas llamar al 999 (Reino Unido). Al principio suena más aterrador de lo que es, y no te preocupes, a continuación nos centraremos en lo divertido, pero siempre es mejor estar seguro, completamente preparado y equipado para lo que hay que hacer, POR SI ACASO. :-)

TEXTURA DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos deben ser lo suficientemente blandos como para machacarlos con los dedos para bebés de 6 meses o más, pero tampoco tienen que ser superblandos. ¡Las encías de tu bebé son bastante fuertes incluso sin dientes! A Hailey le encantaba morder pepinos fríos para refrescarse las encías y reducir el dolor de la dentición.

PURÉS Y BLW

Si te preocupa que tu bebé no coma lo suficiente, también puedes combinar la alimentación complementaria con purés, o mejor aún, dejar que tu bebé se los coma solo con cuchara. Me encantaba prepararle batidos y avena a Hailey desde el principio. Así sabía que estaba consumiendo muchas grasas saludables, lo cual puede ser un poco complicado al principio. Si hay un consejo que seguiría, es escuchar tu instinto. La intuición de una madre sigue siendo la mejor, y desarrollarás de forma natural la idea de cuál es el enfoque adecuado para tu bebé.

EL DESORDEN

Si es tu primer bebé, ¡te sorprenderá lo desordenado que se pone todo! No estaba preparada para esto, jaja. Sin embargo, algo que sí recomiendo es disfrutar del desorden MIENTRAS come y luego limpiar después, en lugar de limpiarle la cara mientras come, ya que esto puede ser irritante y hará que todo el proceso sea menos agradable. Recuerda, se supone que se ensucia, y siempre que tengas una colchoneta y un babero, es muy fácil controlarlo y mantenerlo en UN SOLO LUGAR, jeje. En resumen, me ha encantado todo el proceso.



@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

SUPLEMENTOS

Por favor, consulta primero con tu pediatra, ya que esto varía según el niño. Le he estado dando a Hailey un probiótico para bebés con vitamina D añadida (llamado bio gaia), un suplemento de hierro vegano de Nature's Aid y ahora también un suplemento de DHA (también de Nature's Aid). Es muy difícil encontrar buenos suplementos sin aditivos ni aceites vegetales, así que debes decidir qué es más importante para ti. No puedo decirte exactamente qué hacer, solo te comparto lo que hemos estado haciendo.

Los bebés recuperan sus reservas de hierro en la última parte del embarazo y también reciben mucho hierro a través de la sangre que regresa a su cuerpo desde la placenta después del nacimiento, antes de que se corte el cordón umbilical. Por eso, el corte tardío del cordón umbilical tiene muchos beneficios. Sin embargo, no todos los nacimientos ocurren así ni son exactamente como los habíamos imaginado idealmente, jaja.

Aproximadamente 6 meses después del nacimiento es cuando las reservas de hierro de tu bebé se agotan naturalmente y es por eso que es especialmente importante centrarse en alimentos ricos en hierro para bebés una vez que comienza a introducir alimentos sólidos.

El omega-3 es otro nutriente importantísimo para el desarrollo cerebral del bebé y algo a lo que le prestaría especial atención. Me encanta añadir semillas de chía, cáñamo, lino y calabaza a batidos, salsas y papillas para darles un extra de omega-3, ya que las semillas pueden ser difíciles de digerir si no se licúan.

La vitamina B12 también es algo a tener muy en cuenta, especialmente al destetar a tu bebé vegano. El suplemento de hierro que le estoy dando a Hailey también contiene vitamina B12, y me encanta usar levadura nutricional con vitamina B12 añadida.

El calcio es un mineral muy importante para tu bebé y también para ti si estás amamantando. Las madres que amamantan necesitan el doble de calcio; de lo contrario, tu cuerpo priorizará las necesidades de tu bebé sobre las tuyas y acabarás teniendo problemas dentales y óseos más adelante. Puedes encontrar yogur de coco fortificado con calcio para un aporte extra y priorizar alimentos ricos en calcio como el edamame, el brócoli, la col rizada, la leche de soja y el tofu.



@Carolinedeisler

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

PARA AUMENTAR LA INGESTA DE HIERRO DE SU BEBÉ



AVENA



ALBARICOQUES SECOS



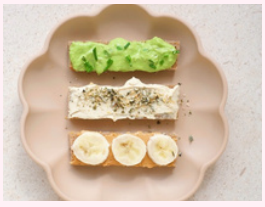
GUISANTES



LENTEJAS



GARBANZOS / HUMMUS



TAHINI



FRIJOLES NEGROS



ESPINACAS / COL RIZADA



JUDÍAS VERDES



REMOLACHA



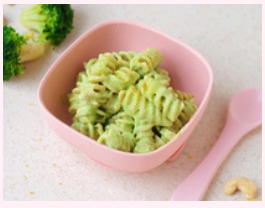
SEMILLAS DE CALABAZA



TOFU



QUINOA



BRÓCOLI

EMPEZANDO

PARA BEBÉS DE 6 MESES EN ADELANTE

@Carolinedeisler



SEÑALES DE QUE TU BEBÉ ESTÁ LISTO

Tu bebé debe poder sentarse erguido sin ayuda, lo que suele ocurrir alrededor de los 6 meses, pero no te preocupes, cada bebé es diferente y no hay prisa. Empecé con Hailey a los 7 meses.



ALÉRGENOS

Hay ciertos alimentos que son alérgenos con mayor frecuencia, como los frutos secos, la soja, los lácteos, el trigo, los huevos y el marisco. Es importante introducir uno a la vez para ver cómo reacciona tu bebé. Si estás destetando a tu bebé vegano, no tienes que introducir lácteos, huevos ni marisco solo para comprobar si tiene alergia. Fíjate en tu opinión. Personalmente, hasta ahora le he dado a Hailey trigo, frutos secos y soja, y no ha tenido ninguna reacción, pero, como ya dijimos, cada bebé es diferente. El coco también puede ser un alérgeno común.



TODO LO QUE NECESITAS

Para empezar hay algunas cosas que te harán la vida más fácil:

Trona para bebé
Tapete de suelo
Babero de silicona

¡¡¡VAMOS!!!

Ahora que ya conoces todos los conceptos básicos y estás listo para que tu bebé explore los alimentos sólidos, ¡comienza la diversión!

Sea creativo en la cocina, haga pequeñas variaciones divertidas, prepare alimentos para varios días ya que necesitará porciones pequeñas y disfrute de las comidas con su bebé.

El primer alimento de Hailey fue la sandía; poco después probamos plátanos y aguacates, y le encantó el brócoli. Al principio le di principalmente alimentos integrales para que pudiera concentrarse en cada alimento individualmente, y poco después empezamos con las recetas.

Unas semanas después, comencé a hacer papillas, budines de chía, magdalenas, pastas, hamburguesas de verduras, etc., y ahora que tiene 15 meses, tengo una increíble colección de recetas que preparo semanalmente y que estoy muy emocionada de compartir con ustedes.





@Carolinedeisler

Granola *para bebés*



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Granola para bebés

Ingredientes

1/4 taza de anacardos
1/4 taza de nueces de Brasil
1/4 taza de semillas de girasol
1/4 taza de semillas de calabaza
1/4 taza de almendras

1 taza de yogur de coco
1/4 taza de frutos rojos

CARAMELO
6 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cucharada de mantequilla de almendras

Instrucciones

1. Coloca todas las nueces en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y hornéalas de 5 a 10 minutos a 170 grados Celsius. Deja que se enfríen.

2. Añade las nueces tostadas a la licuadora y licúa hasta obtener una textura harinosa. ¡Mmm, huele delicioso, ¿verdad?!

3. Prepara el caramelo mezclando dátiles, agua y mantequilla de almendras. Agrega yogur de coco, caramelo, granola y frutos rojos a un tazón, ¡y listo!



@Carolinedeisler

Chispas de hierro

Ingredientes

2 cucharadas de semillas de sésamo o semillas de lino
2 cucharadas de semillas de calabaza
2 cucharadas de semillas de cáñamo

Pasos

1 Licúa todas las semillas en una licuadora durante unos segundos hasta obtener una mezcla en polvo.

Me encanta usarlo como aderezo para porridge, pasta o cualquier plato. ¡Es una forma muy fácil de añadir semillas ricas en hierro a las comidas!



Puré de aguacate

Ingredientes

1 aguacate (muy maduro)
1 cucharada de chispas de hierro

Pasos

1. Machaca el aguacate con un tenedor, añade chispas de hierro y úsalo como acompañamiento para el desayuno, el almuerzo o la cena. También me encanta dárselo a Hailey como snack.

2. También puedes cortar el aguacate en gajos y cubrirlo con algunas chispas de hierro para que se agarre mejor.



@Carolinedeisler

Mini Bananas

El snack perfecto de cualquier día para tus pequeños



Listo en

5 minutos

Ingredientes

3 mini bananas
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 cucharada de coco rallado

Pasos

1. Pela los plátanos por la mitad, de esta manera tu bebé tendrá mejor agarre y podrá cogerlos más fácilmente.
2. Sumerja cada plátano en mantequilla de almendras y agregue una pizca de coco rallado.

Me encanta prepararle esto a Hailey. Siempre busco maneras de incorporar más grasas saludables a su dieta, ¡y esto también le divierte muchísimo!



Panqueques de avena

¡Panqueques con hierro para todos los días!

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

2 albaricoques secos, remojados
1 dátil medjool
1/4 taza de leche de almendras
1/2 plátano maduro
1/2 taza de harina de avena
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

COBERTURA
1/2 plátano maduro

CARAMELO (opcional)
6 dátiles medjool
1 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de mantequilla de almendras

Instrucciones

1. Agregue los albaricoques secos, los dátiles, la leche de almendras, el plátano, la harina de avena y la vainilla a una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

2. Forma mini panqueques en una sartén antiadherente y coloca una rodaja de plátano encima de cada uno. Espolvorea un poco de azúcar de coco por encima y deja cocinar unos 3 minutos por cada lado.

3. Prepara el caramelo como una deliciosa salsa para tu pequeño: mezcla dátiles, agua, vainilla y mantequilla de almendras hasta que quede cremoso. ¡Qué rico!



@Carolinedeisler

Salsa de chocolate

Ingredientes

5 dátiles medjool grandes
2 cucharadas de mantequilla de almendras
1-2 cucharadas de polvo de algarroba
1/2 taza de agua

Pasos

1. Licúa todos los ingredientes hasta que quede una mezcla suave y ¡lista la salsa de chocolate más deliciosa que puedes usar para papillas, bananas, galletas o simplemente como un delicioso pudin!



@Carolinedeisler

Panqueques de trigo sarraceno

Ingredientes

1/3 taza de harina de trigo sarraceno
1/3 taza de agua

CREMA DE CHOCOLATE
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1-2 cucharadas de polvo de algarroba
2 cucharadas de mantequilla de almendras

COBERTURA
1 plátano

Pasos

1. Mezcle la harina de trigo sarraceno y el agua hasta que se combinen.
2. Añade la masa a una sartén antiadherente y deja cocinar cada mini panqueque por cada lado durante unos minutos.
3. Para la crema de chocolate añade todos los ingredientes a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
4. Añade una cucharada de crema de chocolate a cada panqueque y, opcionalmente, decora con un trozo de plátano rebanado. ¡Un delicioso desayuno, almuerzo o snack repleto de proteínas!


@Carolinedeisler



Bolitas de Chocolate

Ingredientes

3/4 taza de almendras molidas
1/4 taza de azúcar de coco
1/4 taza de puré de manzana puro
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 taza de polvo de algarroba

Instrucciones

1. Mezcla bien todos los ingredientes. Forma bolitas con las manos y colócalas en una bandeja forrada con papel vegetal.

2. Hornear durante 10 minutos y dejar enfriar completamente para que queden firmes y crujientes.

3. Sírvelo en un tazón con leche de almendras o solo como snack. ¡Una opción deliciosa de cereal para el desayuno que hará que tu pequeño se sienta increíble!

Batido de remolacha

¡La bebida que aporta hierro a tu bebé y a tu niño pequeño!

@Carolinedeisler



Listo en

5 minutos

Ingredientes

1/2 taza de remolacha cocida
2 albaricoques secos, remojados
1 dátil medjool
1 plátano maduro
1/4 taza de anacardos
2 tazas de agua

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

¡La remolacha es un alimento increíble para bebés y niños pequeños que refuerza la sangre y el hierro, y este batido lo hace aún más delicioso!

NOTA: Se recomienda la remolacha en pequeñas dosis para bebés menores de un año. Le recomiendo solo unos sorbos para que se acostumbre antes de ofrecerle la porción completa.



@Carolinedeisler

Porridge de avena con superalimentos

Ingredientes

1/2 taza de avena
2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharadas de pasas
1 taza de agua (o leche de almendras)

1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharada de semillas de lino molidas

1 plátano machacado
3 dátiles medjool picados
2 cucharadas de yogur de coco

OPCIONAL:
Frutos rojos, manzana rallada

Pasos

1. Añade la avena, las semillas de chía, la vainilla, las pasas y el agua a un recipiente y déjalo en remojo durante la noche.

2. Cúbrelo con semillas de cáñamo, semillas de lino recién molidas, puré de plátano, dátiles picados, yogur de coco, frutos rojos y cualquier otro aderezo que te apetezca para tu pequeño.

   Nota: Sólo agregue pasas para bebés de 12 meses o más y aplaste los arándanos para evitar cualquier riesgo de asfixia.

   ¡A mí también me encanta este porridge, jaja! (¡Me gustan todas las recetas para bebés!) ¡Te recomiendo que te prepares una porción también! :) Son perfectas para preparar la comida la noche anterior, riquísimas e increíblemente nutritivas.



@Carolinedeisler

Porridge de quinoa y mijo

Ingredientes

1/4 taza de copos de quinoa
1/4 taza de copos de mijo
1/2 taza de agua caliente
1 cucharada de mantequilla de almendras
2 albaricoques secos picados
1 dátil medjool picado

COBERTURA
Frutos rojos
Yogur de coco
Semillas de cáñamo

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mézclalos bien. Me gusta usar agua caliente para que la mantequilla de almendras quede suave y los copos estén ligeramente tibios, lo cual es muy reconfortante por la mañana.

2. Añade tus ingredientes favoritos y este porridge energético estará listo. También me encanta preparárselas a Hailey cuando viajamos, ya que es muy fácil llevar un paquete pequeño de copos de quinoa, copos de mijo, un frasco de mantequilla de almendras y dátiles.



@Carolinedeisler

Batido potenciador de hierro

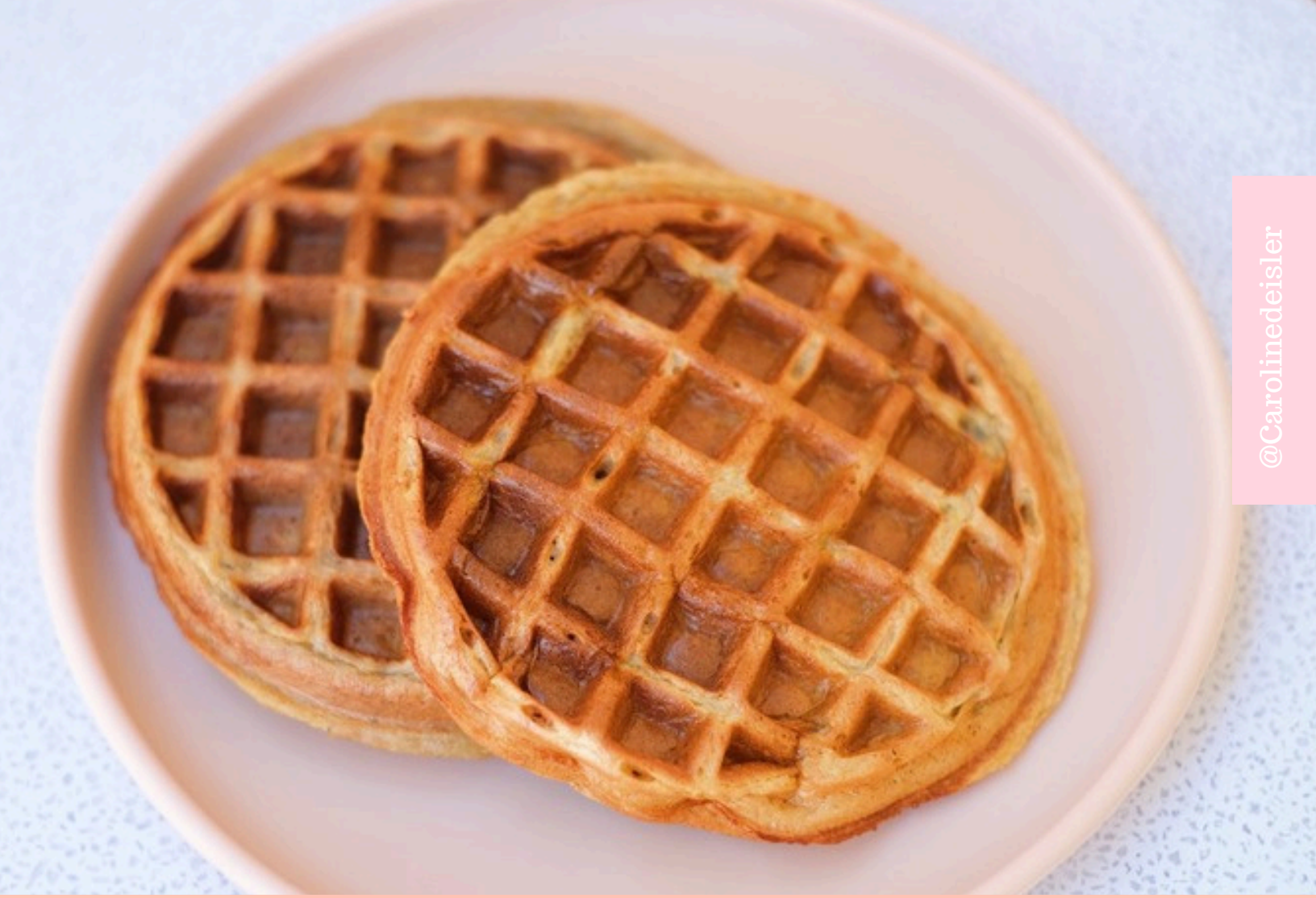
Ingredientes

2 hojas de col rizada, sin tallo
2 tallos de apio
1/2 taza de mango congelado
1 plátano congelado
2 tazas de agua
1 nuez de Brasil
1 cucharada de semillas de lino
2 tazas de leche de almendras

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡A Hailey le encantan sus batidos verdes!

Una forma muy sencilla de incluir en su dieta más verduras ricas en hierro.



@Carolinedeisler

Waffles de avena y plátano

Ingredientes

1/2 taza de avena
1/2 taza de agua
1 cucharada de semillas de lino
1 plátano grande maduro
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

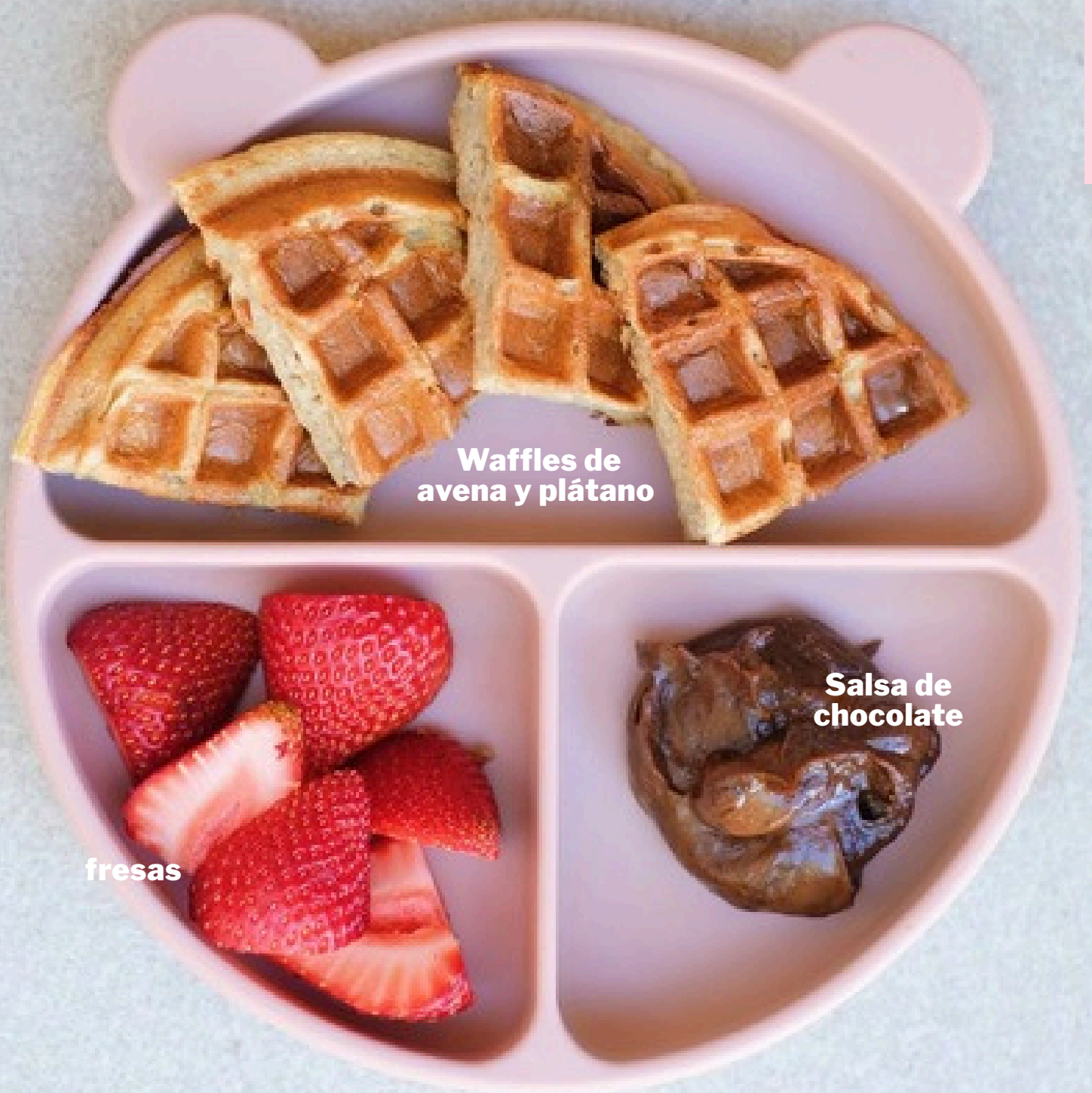
Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora pequeña y mezcla hasta que quede suave.

2. Vierta la masa en una waflera caliente y déjela cocer unos minutos. Importante: Apague la waflera y déjela enfriar unos minutos antes de desmoldarla para evitar que se pegue.

¡Los hago siempre! ¡Es una forma fantástica de incorporar avena y semillas de lino a la dieta de Hailey, ambas ricas en hierro!

Idea de comida



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Tostada - 3 maneras

Ingredientes

Pan de masa madre fresco

Aguacate cremoso

Hummus + semillas de cáñamo

Mantequilla de maní + plátano

Instrucciones

1. Corta el pan en rodajas y retira la corteza para que sea más fácil de masticar.
2. Para la versión con aguacate, licúe 1 aguacate maduro, el jugo de 1/2 limón, 1/4 de taza de agua y 1/4 de taza de anacardos. Añada hierbas frescas (opcional).
3. Para la versión de hummus, mezcle 1/2 taza de garbanzos cocidos, 1 cucharada de tahini, jugo de 1/2 limón, 1/4 taza de agua y cubra con semillas de cáñamo.
4. Para la versión de mantequilla de maní, agregue una capa de mantequilla de maní suave y cubra con rodajas finas de banana.



@Carolinedeisler

Batido de dátiles

Ingredientes

3-4 dátiles medjool sin hueso
1 plátano pequeño
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharada de semillas de lino
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de mantequilla de almendras
1/4 taza de avena
1 taza de agua

Instrucciones

1 Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡El batido más cremoso y delicioso para darle energía a tus pequeños y aportarle muchos nutrientes a su dieta!

Hago esto casi a diario para Hailey y me encanta prepararlo la noche anterior para que todas las semillas tengan tiempo de remojarse durante la noche. También me gusta variar y usar semillas de calabaza o nueces de Brasil.



@Carolinedeisler

Pudín de chía y chocolate

Ingredientes

3 cucharadas de semillas de chía
1/2 taza de agua

CREMA DE CHOCOLATE
1 cucharada de polvo de algarroba
1 plátano maduro
2 dátiles medjool
1/4 taza de agua
2 cucharadas de nueces pecanas

Instrucciones

1. Remoje las semillas de chía en agua durante la noche o al menos durante 30 minutos.

2. Añade todos los ingredientes de la crema de chocolate a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede cremoso. Sírvelo así o añade ingredientes como plátanos cocidos, ¡que son un favorito en casa! Simplemente coloca rodajas de plátano en una sartén antiadherente con una pizca de azúcar de coco y cocina hasta que estén suaves.



Bocados de plátano

Ingredientes

2 plátanos maduros

3 dátiles medjool
1/4 taza de agua
1 cucharada de mantequilla de nueces

Instrucciones

1. Licúa los dátiles, el agua y la mantequilla de frutos secos hasta obtener una mezcla homogénea. Me gusta alternar con diferentes mantequillas de frutos secos para darle a Hailey una amplia variedad de nutrientes.

2. Corta los plátanos en trozos de 1 a 2 cm de grosor, añade una capa de caramelo de dátiles y cubre con otra rodaja de plátano. ¡También puedes añadir coco rallado! ¡Un aperitivo fácil y delicioso que se prepara en 5 minutos!



@Carolinedeisler

Barras de desayuno

Ingredientes

2 plátanos grandes maduros, machacados
1 taza de avena
1 cucharada colmada de mantequilla de maní

1/2 taza de arándanos
2 dátiles medjool picados

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius. Machaca los plátanos con un tenedor, añade la avena y la mantequilla de cacahuete, y mezcla bien.

2. Transfiera la mezcla a una bandeja para hornear pequeña forrada con papel de horno, cubra con arándanos y trozos de dátiles y hornee durante 13 minutos.

El snack más rápido y fácil para niños pequeños a partir de los 12 meses.



@Carolinedeisler

Tofu revuelto

Ingredientes

75 g de tofu firme

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharada de levadura nutricional

1/2 aguacate

1 rebanada de pan de masa madre blando

Instrucciones

1. Seca el tofu con un paño de cocina y escurre el exceso de líquido. Debe quedar seco y desmenuzable.

2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente y fríe el tofu unos minutos hasta que esté dorado. Agrega la cúrcuma en polvo y la levadura nutricional.

3. Machaca el aguacate con un tenedor y agrégalo encima del pan de masa madre suave, cubre con el tofu revuelto y el desayuno supercargado de tus pequeños estará listo.



@Carolinedeisler

Batido de chocolate

Ingredientes

2-3 plátanos congelados
2 cucharadas de polvo de algarroba
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 taza de agua

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡El batido de cacao frío más cremoso y delicioso! La algarroba no contiene cafeína, lo cual es fantástico para bebés y niños pequeños. A mí también me encanta y lo tomo casi a diario.

Refuerzo de hierro

Muffins de avena



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Muffins de avena

Ingredientes

1 plátano grande maduro
1/2 taza de avena
1/2 taza de agua
2 dátiles medjool
1 cucharada de mantequilla de almendras

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Añade el plátano, la avena, el agua, los dátiles y la mantequilla de almendras a una licuadora pequeña y mezcla hasta que quede suave.
3. Vierte la mezcla en moldes pequeños de silicona para muffins, cúbrelos con arándanos, plátano o rodajas de manzana y hornéalos durante 25 minutos. ¡Deja que se enfríen y disfruta!



Avena con chocolate

Ingredientes

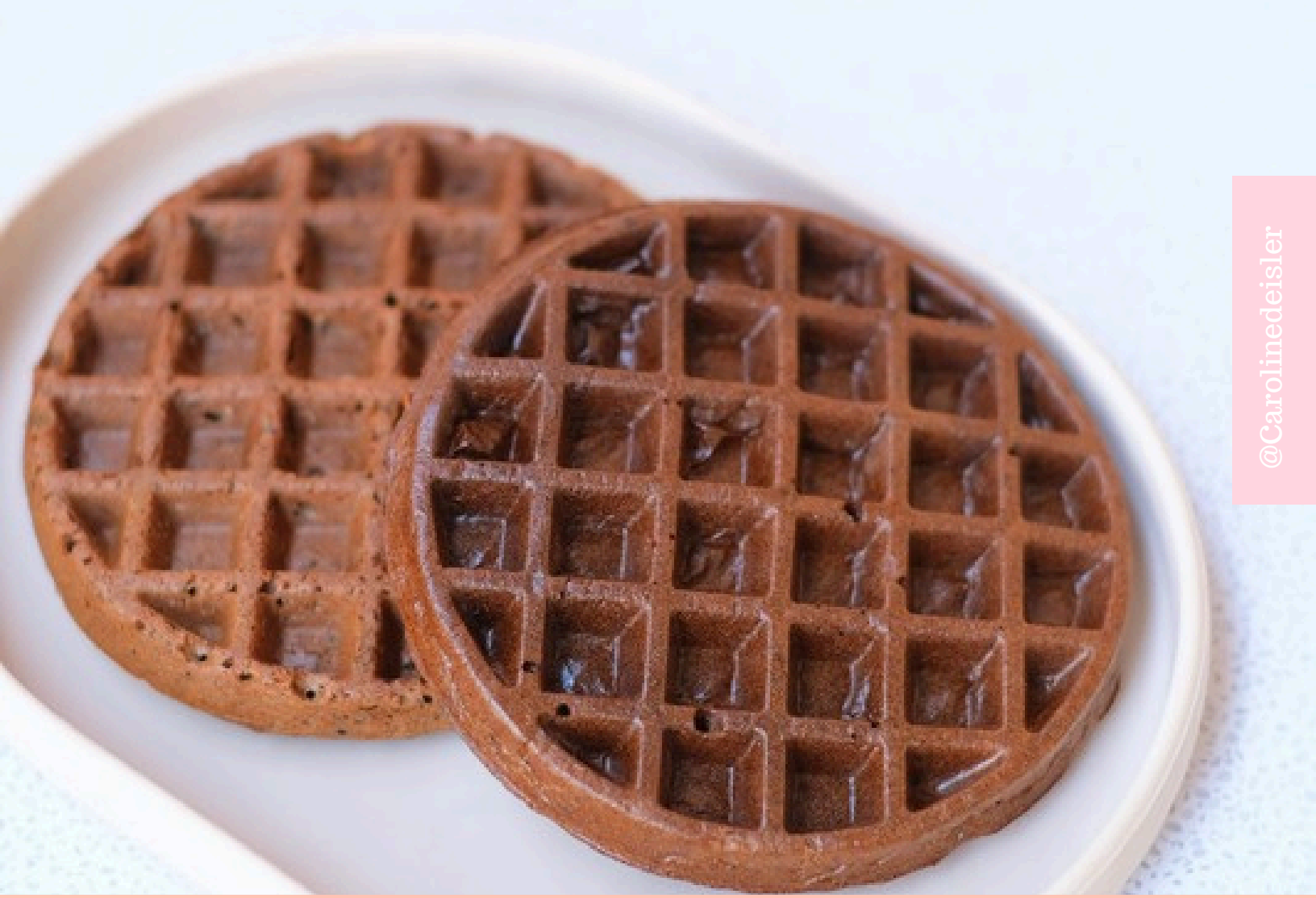
1/4 taza de avena
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de semillas de lino molidas
1/2 taza de agua

CREMA
1 plátano maduro
2 dátiles medjool
1 cucharada de polvo de algarroba
1 cucharada de mantequilla de almendras
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Añade avena, semillas de chía, semillas de lino molidas y agua a un recipiente y déjalas en remojo durante la noche.
Puedes rotar aquí con diferentes semillas, como semillas de cáñamo o incluso semillas de calabaza mezcladas.

2. Prepara la crema mezclando todos los ingredientes hasta que quede suave y luego incorpórala a la mezcla de avena. ¡Este tazón de avena es delicioso!



@Carolinedeisler

Waffles de chocolate

Ingredientes

3/4 taza de granos de trigo sarraceno remojados
1/2 taza de leche de almendras (o agua)
1 plátano grande
1 cucharada de semillas de lino
1 cucharada de semillas de cáñamo
1-2 cucharadas de polvo de algarroba

1 cucharadita de aceite de coco para freír

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora pequeña y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega aceite de coco a la waflera y vierte la masa. Hornea durante unos minutos hasta que esté crujiente. Deja que el waffle se enfríe un poco antes de desmoldarlo para evitar que se pegue.

2. Este waffle es uno de los favoritos de Hailey y ¡lo hacemos sin parar! La masa también es genial para panqueques, y tanto los waffles como los panqueques son increíbles para llevar como snack, ya que las mamás siempre necesitan tener algo a mano, ¿verdad? ¡Jaja! Y además, no ensucia nada, ¡sí!

Idea de comida



@Carolinedeisler

Paletas de caramelo

¡¡¡Los helados más deliciosos y saludables!!!



@Carolinedeisler

Listo en

10 minutos + congelación

Ingredientes

Paletas de caramelo
2 plátanos maduros
3 dátiles medjool
1 cucharada colmada de mantequilla de avellanas
1/4 taza de agua

CREMA DE CHOCOLATE
2 cucharadas de mantequilla de avellanas
1 cucharada de polvo de algarroba

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora pequeña y mezcla hasta que quede suave.

2. Transfiera la mezcla a sus moldes de silicona para helado y congélelos durante la noche o al menos 3 horas.

3. Disfrútalos así o sumérgelos en nuestra deliciosa crema de chocolate mezclando mantequilla de avellana y algarroba en polvo. ¡ÑAM ÑAM ÑAM! Ahora se los doy a Hailey siempre y ¡le encantan! ¡A mí también me encantan, jeje!

manzanas

(después de los 15 meses o más, ya que las manzanas crudas pueden ser un peligro de asfixia)



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Donuts de manzana

Ingredientes

1-2 manzanas

DULCE DE LECHE
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cucharada de mantequilla de maní

IDEAS PARA LA COBERTURA
Coco deshidratado
Semillas de cáñamo
Frutos rojos

Instrucciones

1. Corta las manzanas en rodajas de 1 cm de grosor. Retira el corazón con un cortador de galletas. Yo usé uno con forma de corazón para que quedaran aún más bonitas.

2. Licúa todos los ingredientes del caramelo hasta obtener una mezcla homogénea y añade una capa gruesa sobre las rodajas de manzana. ¡Siéntete libre de añadir más ingredientes!

   Importante: Las manzanas crudas pueden ser un alimento que causa asfixia.



@Carolinedeisler

HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes

3 plátanos congelados
1-2 cucharadas de polvo de algarroba
1 cucharada de mantequilla de avellanas
1/4 taza de leche de almendras

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a tu procesador de alimentos o licuadora pequeña y mezcla hasta que quede cremoso.

2. Disfrútalo de inmediato o, si prefieres bolas de helado, vierte la mezcla en un recipiente apto para congelar y congélalo durante unas horas. A Hailey y a mí nos encanta este helado, y el polvo de algarroba no contiene cafeína, así que no tendrás un bebé loco después, jaja.



@Carolinedeisler

HELADO DE VAINILLA

Ingredientes

3 plátanos congelados
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 taza de leche de almendras

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a tu procesador de alimentos o licuadora pequeña y mezcla hasta que quede cremoso.

2. Vierte la mezcla en un recipiente apto para congelar y congélalo durante unas horas. ¡Así podrás preparar auténticas bolas de helado!



@Carolinedeisler

Galletas de avellana suaves

Ingredientes

2 tazas de avellanas molidas
5 albaricoques secos, remojados en agua caliente durante 15 minutos y picados
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 cucharadita de canela
2 cucharadas de manzana rallada

Salsa de caramelo: Mezcle 6 dátiles medjool y 1/2 taza de agua

OPCIONAL: Para una versión con sabor a chocolate (sin cafeína), agregue 2 cucharadas de polvo de algarroba.

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 170 grados centígrados y comenzar remojando los albaricoques secos en agua caliente y reservar.
2. Prepare la salsa de caramelo mezclando dátiles y agua hasta obtener una crema y rallando la manzana. Pique los albaricoques remojados y mézclelos con el resto de los ingredientes.
3. Forma galletitas con las manos y colócalas en una bandeja forrada con papel vegetal. Hornea durante 12 minutos y deja que se enfríen. Rocía con un chorrito de mantequilla de frutos secos para añadir más grasa saludable. ¡Me encantan estas galletitas!

Quesadilla de lentejas

Wraps de lentejas que aportan hierro a tu pequeño

@Carolinedeisler



Listo en

20 minutos

Ingredientes

1/2 taza de lentejas rojas, remojadas durante la noche
1 taza de agua

RELLENO
1 aguacate
1 cucharada de chispas de hierro o semillas de cáñamo

Pasos

1. Enjuague las lentejas remojadas y agréguelas a la licuadora con 1 taza de agua. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y luego vierta la mezcla en una sartén antiadherente.
2. Freír por cada lado un par de minutos. Dejar enfriar el wrap de lentejas y cortarlo en tiras.
3. Puedes servirlo solo como un sustituto saludable del pan o añadir aguacate como relleno para hacer una quesadilla más parecida a un sándwich. ¡Ambas son deliciosas!



@Carolinedeisler

Chips de plátano

Ingredientes

1 plátano, pelado y rebanado
1 cucharadita de azúcar de coco

Instrucciones

1. Pela y corta el plátano en trozos de 2 cm de grosor.
2. Añade trozos de plátano a tu freidora de aire, añade una pizca de azúcar de coco y hornea durante 15 minutos a 190 grados centígrados.
3. Agítalo un poco a la mitad y, opcionalmente, añade un poco de azúcar de coco. ¡Me encantan estos bocaditos! Son muy fáciles de preparar y un snack rápido, delicioso y saludable, o un complemento para la comida de cualquier bebé o niño pequeño. ¡También son increíbles para llevar!

Tortitas de batata

¡Una increíble alternativa de pan saludable con aguacate!

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

1/2 taza de batata, pelada y horneada
1/2 taza de harina de avena
1 huevo de linaza: 1 cucharada de semillas de lino, 2 cucharadas de agua

Hornear durante 10 minutos por cada lado.

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Mezcle la batata, la harina de avena y el huevo de lino y forme pequeñas hamburguesas con las manos.
3. Colócalas en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéalas durante 10 minutos de cada lado.
4. Déjalas enfriar y sírvelas como snack o como sustituto de una tostada de aguacate. ¡Me encantan también para los viajes!

Idea de comida



@Carolinedeisler



Copos de quinoa

Ingredientes

1/4 taza de quinoa
200 ml de leche de coco
1 cucharadita de canela
3 dátiles medjool picados
1 cucharada de pasas

COBERTURA
Plátano
Arándanos

Instrucciones

1. Enjuague la quinoa y agréguela a una olla antiadherente con 200 ml de leche de coco. Llévela a ebullición y cocínela a fuego lento durante 15 minutos.

2. Agregue canela, dátiles picados y pasas hasta que quede una mezcla cremosa y pegajosa.

3. Déjalo enfriar, transfiérelo a un tazón y cubra con plátanos y arándanos (los arándanos pueden ser un alimento asfixiante, asegúrate de triturarlos o cortarlos por la mitad).

¡Estos copos son una forma fantástica de añadir más grasas saludables y proteínas completas a la dieta de tus pequeños! También puedes darle un toque diferente añadiendo algarroba en polvo para una versión con sabor a chocolate.



Pudín de vainilla

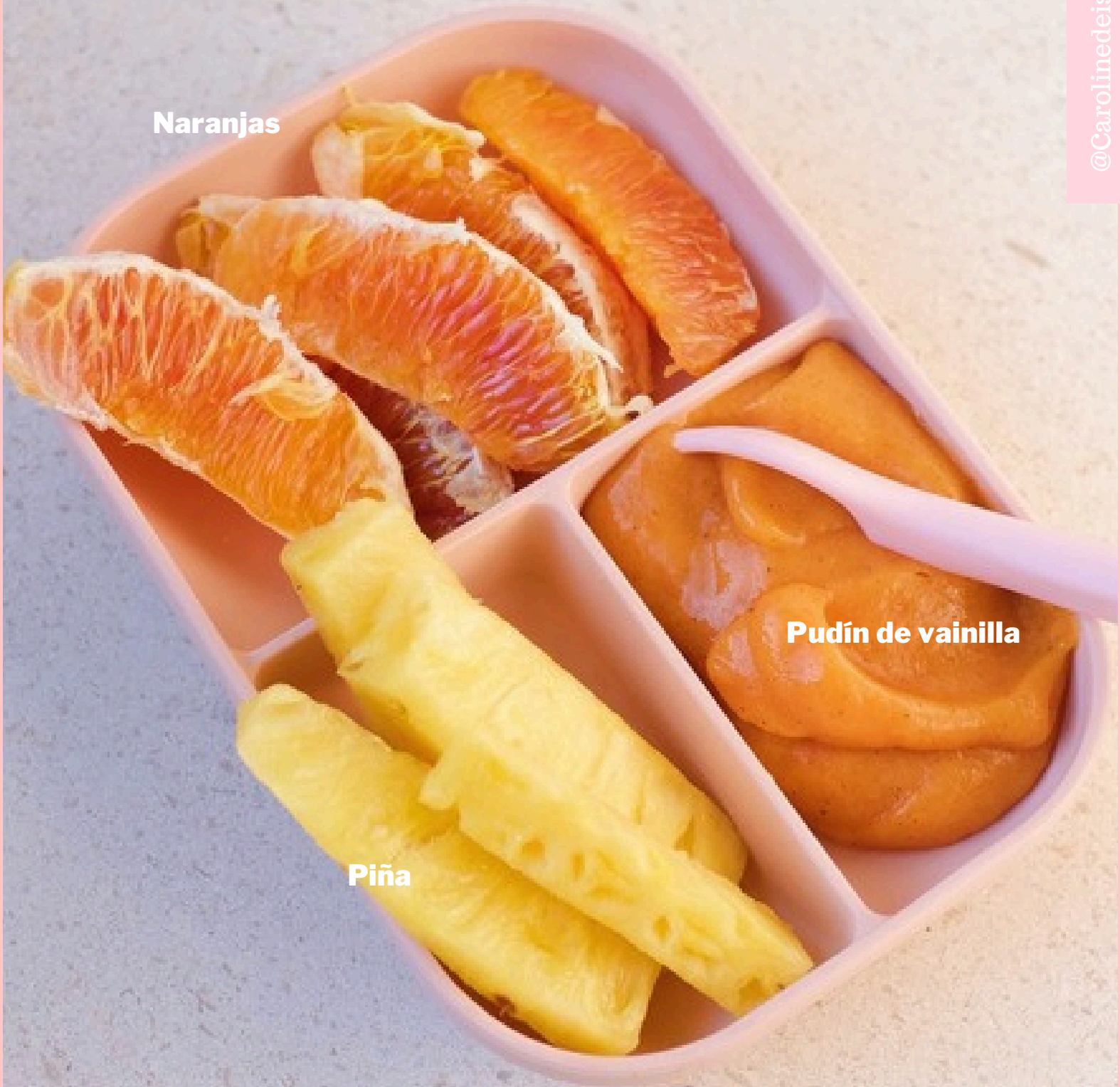
Ingredientes

2 caquis maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

Instrucciones

1. Añade los caquis y la vainilla a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡El pudín de vainilla para bebés más fácil y delicioso que preparo a diario durante la temporada de caquis! ¡ÑAM!

Idea de comida



@Carolinedeisler



Pudín de chocolate

Ingredientes

2 caquis maduros
1 cucharada de polvo de algarroba

Instrucciones

1 Añade caquis y algarroba en polvo a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. ¡El pudín de chocolate más fácil y delicioso, sin cafeína y riquísimo! Imprescindible durante la temporada de caquis.



@Carolinedeisler

Deliciosos frutos rojos

Ingredientes

1 plátano maduro
1/2 taza de arándanos silvestres congelados
2 dátiles medjool
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de semillas de cáñamo
1/2 -1 taza de agua

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Los frutos rojos tienen un contenido muy alto de antioxidantes y son un alimento increíble para estimular el cerebro, especialmente para bebés de 6 meses o más. Es muy conveniente licuarlas, ya que los arándanos pueden representar un peligro de asfixia.



@Carolinedeisler

Galletas de mantequilla de maní

Ingredientes

1 taza de almendras molidas
1/2 taza de harina de avena
3 cucharadas de mantequilla de maní
2 plátanos maduros, machacados

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Machaca los plátanos con un tenedor y añádelos a un bol con almendras molidas, avena y mantequilla de cacahuete. Mezcla bien y forma galletitas con las manos.
3. Hornéalos durante 18 minutos y déjalos enfriar después. Me encanta comerlos con Hailey, untados con más mantequilla de cacahuete o en nuestra salsa de chocolate.



Brownies de plátano

Ingredientes

2 plátanos maduros blandos (deben estar casi negros)
1 taza de harina de avena
1/2 taza de polvo de algarroba
4 dátiles grandes
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza + 2 cucharadas de leche de almendras

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Pele los plátanos y agréguelos a un procesador de alimentos, pulse hasta que quede suave y luego agregue el resto de los ingredientes y pulse nuevamente hasta que estén todos combinados.
3. Transfiera la mezcla a su molde para muffins, utilicé un molde de silicona que hace que sea muy fácil obtener esa forma perfecta de brownie y también hace que sea fácil sacarlos después.
4. Hornear durante 22-25 minutos y dejar enfriar completamente antes de desmoldar. ¡Están riquísimos! El polvo de algarroba no contiene cafeína, pero sabe igual que el cacao en polvo, ¡perfecto para nuestros peques!



@Carolinedeisler

Pudding de chocolate y aguacate

Ingredientes

1 plátano grande maduro
1 aguacate maduro
1/3 taza de leche de almendras
2 cucharadas de polvo de algarroba

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

2. ¡El pudín de chocolate más rápido y saludable, rico en grasas saludables y con sabor a postre!

Panqueques de plátano

Una forma fácil de hacer que los plátanos sean más nutritivos

@Carolinedeisler



Listo en

15 MINUTOS

Ingredientes

1/2 taza de harina de avena
1/4 taza de leche de almendras
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1-2 plátanos maduros, cortados en rodajas

CARAMELO
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cucharada de mantequilla de maní

Instrucciones

Corta el plátano en trozos de 1 a 2 cm de grosor.

1. Mezclar la harina de avena, la leche de almendras y la vainilla.
2. Sumerja cada trozo de plátano en la mezcla de masa y agréguelo a una sartén antiadherente.
3. Hornear durante unos minutos de cada lado y opcionalmente añadir una pizca de azúcar de coco.
4. Prepare la salsa de caramelo mezclando dátiles, agua y mantequilla de maní y sírvala como aderezo aparte.



Yogur de fresa

Ingredientes

75 g de tofu firme
1 taza de fresas
1 cucharada de jarabe de arce (o jarabe de dátiles)
1/4 - 1/2 taza de agua

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora pequeña y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Qué fácil es añadir tofu a la dieta de tu pequeño! También puedes servirlo como batido, ya que comerlo con cuchara puede ser un poco engorroso, jaja.

Barras de

Pan de plátano

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Barras de pan de plátano

Ingredientes

3 mini bananas
1 taza de avena
1,5 cucharadas de mantequilla de almendras
2 dátiles medjool
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 -1/2 taza de agua

COBERTURA
1 plátano en rodajas

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

2. Añade todos los ingredientes a una licuadora pequeña y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla en moldes de silicona para barritas, añade trozos de plátano por encima y hornea durante 25 minutos.

3. Déjalos enfriar antes de desmoldarlos y ¡listos para disfrutar! También me encantan como snack para llevar, ya que no ensuciarán mucho, jaja.

Bolas energéticas

Aprobadas para bebes

@Carolinedeisler





Bolas de chocolate

Ingredientes

7 dátiles medjool grandes, sin hueso
1-2 cucharadas de polvo de algarroba
1 cucharada de mantequilla de almendras o avellanas

Instrucciones

1. Añade los dátiles a un procesador de alimentos y licúa hasta obtener una pasta de dátiles pegajosa, agrega mantequilla de almendras o avellanas y el polvo de algarroba y pulsa nuevamente hasta que esté bien combinado.

2. Forma bolitas energéticas con las manos ligeramente mojadas y ¡listísimas! Me encanta hacer el doble o el triple de raciones para que todos tengamos un snack saludable a mano para unos días, aunque normalmente se acaban en un día, ¡jaja!

Idea de comida

Bola de coco y almendras

Bola de chocolate

Brócoli

Pepino



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Bolitas de coco y almendras

Ingredientes

1/2 taza de almendras molidas
1 cucharada de mantequilla de almendras blancas
3 dátiles medjool

1/2 taza de coco rallado

Instrucciones

1. Añade las dátiles a un procesador de alimentos y licúa hasta obtener una pasta de dátiles pegajosa, agrega las almendras molidas y la mantequilla de almendras y pulsa nuevamente.

2. Forma bolitas con las manos ligeramente húmedas y rebózalas en coco rallado. ¡Un snack súper fácil, delicioso y saludable para tus pequeños!



@Carolinedeisler

Bolitas de Mango

Ingredientes

1 taza de mango fresco maduro
1 taza de avena (use harina de avena para bebés menores de 1 año)
1/2 taza de coco rallado
2 dátiles medjool grandes
Jugo de 1/2 limón

COBERTURA
Más coco rallado

Instrucciones

1. Añade el mango maduro, la avena, los dátiles, el coco y el jugo de limón a un procesador de alimentos y licúa hasta que estén bien combinados. (También puedes sustituir el coco por harina de almendras si eres alérgico al coco).

2. Forma bolitas con las manos, rebózalas en coco rallado y ¡tus deliciosas bolitas de mango estarán listas! ¡Estas también son de mis favoritas, jeje, y siempre se acaban en minutos!



@Carolinedeisler

Bolitas de arándanos

Ingredientes

4 dátiles medjool
1/2 taza de avena
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de arándanos
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharadita de polvo de arándano disecado o espirulina

Instrucciones

1. Agregue avena, dátiles, coco, arándanos, semillas de cáñamo y espirulina o polvo de arándanos disecado a un procesador de alimentos y presione hasta que estén bien combinados.
2. Añade las dátiles y pulsa nuevamente hasta obtener una mezcla pegajosa.
3. Forma bolitas con las manos, rebózalas en coco rallado y ¡estarán listas para disfrutar! Me encantan y siempre preparo algunas para mí también.

Idea de comida



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Bolitas de frambuesa

Ingredientes

5 dátiles medjool sin hueso

150 g de frambuesas frescas
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de avena
1/2 taza de frambuesas disecadas
1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. Añade las dátiles a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles.

2. Agregue las frambuesas, el coco rallado, la avena, las frambuesas disecadas, la vainilla y pulse nuevamente hasta que estén bien combinados.

3. Forma bolitas con las manos, rebózalas en más coco y ¡a disfrutar! ¡Están riquísimas y son un bocadillo delicioso!



@Carolinedeisler

Bolas energéticas con semillas

Ingredientes

2 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de linaza
1 cucharada de semillas de cáñamo

4 albaricoques secos, remojados
3 dátiles medjool, remojados

Instrucciones

1. Añade todas las semillas a un procesador de alimentos y tritura hasta que estén finamente molidas. Agrega la mezcla de semillas a un tazón pequeño.

2. Añade los dátiles y los albaricoques secos al procesador de alimentos y tritura hasta obtener una pasta pegajosa. Mezcla la pasta con la mezcla de semillas y forma bolitas.

¡El snack perfecto para aumentar el hierro de tu bebé y tu niño pequeño (y de toda la familia)!



@Carolinedeisler

Bolitas de pastel de zanahoria

Ingredientes

6 dátiles medjool
2 zanahorias ralladas
1/2 taza de coco rallado

Instrucciones

1. Añade las dátiles a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una textura pastosa.
2. Añade la zanahoria rallada y el coco y pulsa nuevamente.
3. Forma bolitas con las manos ligeramente mojadas y ¡tus deliciosas bolitas de pastel de zanahoria estarán listas! ¡Son las favoritas de todos en casa!

Batido de tarta de manzana

¡Un increíble batido repleto de vitaminas para todos los días!

@Carolinedeisler



Listo en

5 MINUTOS

Ingredientes

2 manzanas pequeñas
1 taza de leche de almendras
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 albaricoques secos (o dátiles medjool)
1/4 taza de avena
2 plátanos congelados

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.

¡Me encanta lo delicioso y nutritivo que es este batido! Es una excelente manera de darles manzanas a tu bebé, ya que servirlas en rodajas puede ser un peligro de asfixia.



Porridge de mijo

Ingredientes

1/4 taza de copos de mijo
1/2 taza de agua caliente

CREMA
3 dátiles medjool
1 plátano pequeño
5 anacardos
1/2 taza de agua

Instrucciones

1. Mezcle los copos de mijo con agua caliente y déjelos remojar durante unos minutos hasta que queden cremosos.

2. Añade todos los ingredientes de la crema a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

3. Mezcla la crema en tu tazón de mijo, cubre con semillas de cáñamo y trozos de banana o arándano, ¡y el desayuno o merienda de tus pequeños estará listo!



@Carolinedeisler

Frutos rojos y crema

Ingredientes

1 taza de frutos rojos de temporada

1 taza de yogur de coco
1 plátano maduro

Una pizca de semillas de cáñamo

Instrucciones

1. Añade el yogur de coco y el plátano a una licuadora y mezcla hasta que quede cremoso.

2. Mezcle la crema de coco con los frutos rojos y cubra con una pizca de semillas de cáñamo.

3. ¡Qué manera tan deliciosa de añadir grasas saludables a los frutos rojos! A Hailey le encanta.



Bollos de lentejas que aumentan el hierro

Ingredientes

1 taza de lentejas rojas (remojadas y enjuagadas)
4 cucharadas de agua
5 cucharadas de semillas de lino molidas
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Instrucciones

1. Remojar las lentejas en agua durante la noche o al menos durante 3 horas.
   Enjuague las lentejas remojadas y agréguelas a un procesador de alimentos junto con 4 cucharadas de agua y procese hasta que quede suave.
2. Agregue las semillas de lino molidas, el polvo de hornear, el vinagre de sidra de manzana y mezcle bien.
3. Dejar reposar 10 minutos para que la masa se endurezca un poco y precalentar el horno a 180 grados centígrados.
4. Forma bollitos con las manos y hornéalos en una bandeja forrada con papel vegetal durante 25 minutos. ¡Un aporte extra de hierro y proteínas fácil y sin complicaciones (jaja) para cualquier comida!



@Carolinedeisler

Bocados de tofu

Ingredientes

150 g de tofu firme

1-2 cucharadas de aceite de sésamo

1 cucharada de polvo de arrurruz (o maicena)
1 cucharada de levadura nutricional
2 cucharadas de copos de mijo
1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

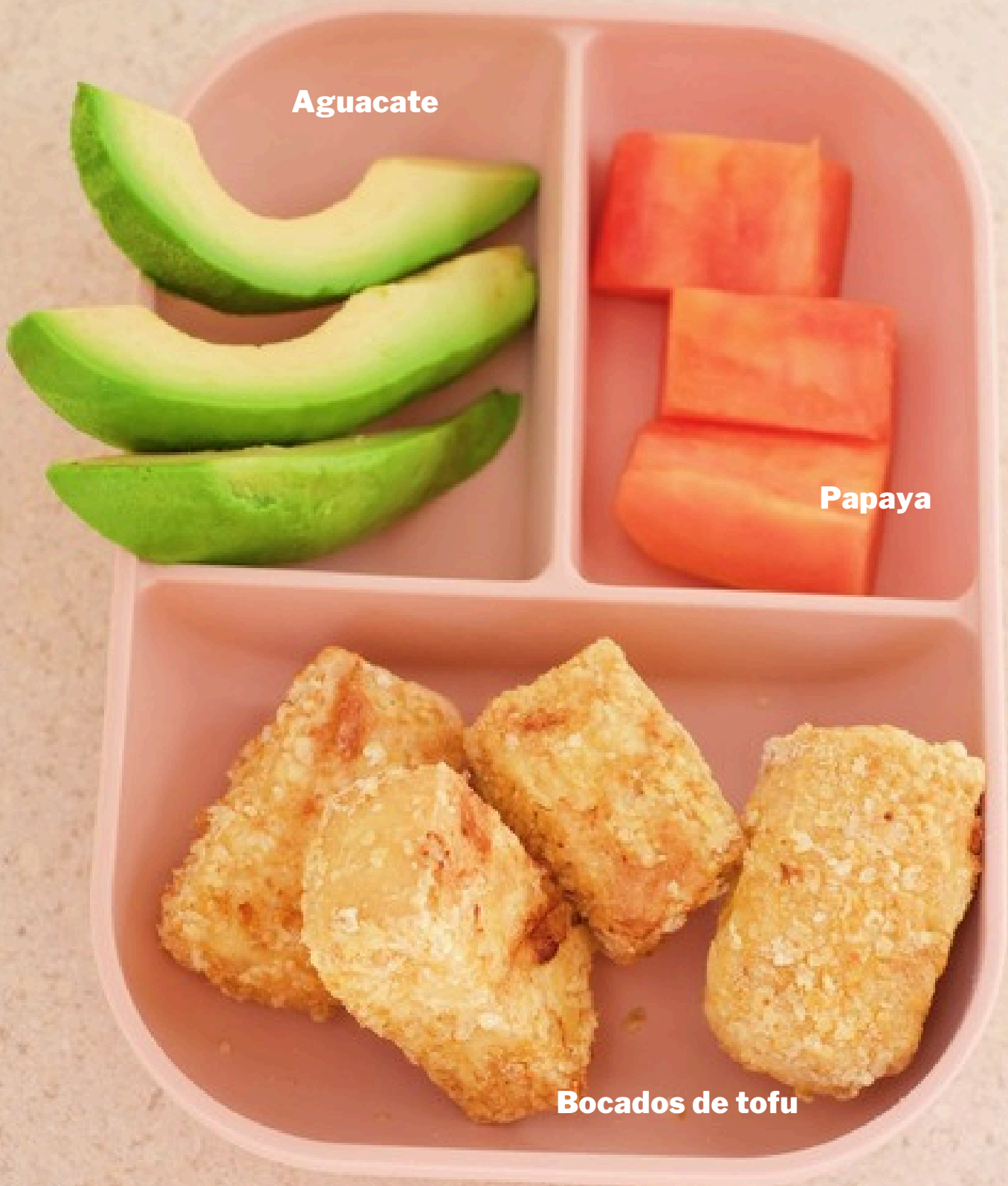
Instrucciones

1. Seca el tofu con un paño de cocina para escurrir el exceso de líquido. Me gusta usar tofu orgánico, fresco y de producción local, y la diferencia de calidad es enorme. Vale la pena comprar uno de buena calidad y sin aditivos. Corta el tofu en cuadrados o rectángulos.

2. Marina el tofu en aceite de sésamo y luego sumérgelo en la mezcla de "harina".

3. Fríelos en la freidora de aire durante 15 minutos a 180 grados Celsius y ¡tus deliciosos bocaditos de tofu estarán listos! Asegúrate de dejarlos enfriar primero, ya que el interior puede estar bastante caliente. ¡Una fuente increíble de proteínas y calcio!

Idea de comida



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Hummus que aumenta el hierro

Ingredientes

1 taza de frijoles blancos cocidos
1/2 taza de remolacha horneada
1 cucharada de tahini
1 dátil medjool
Jugo de 1 limón
1/2 taza de agua

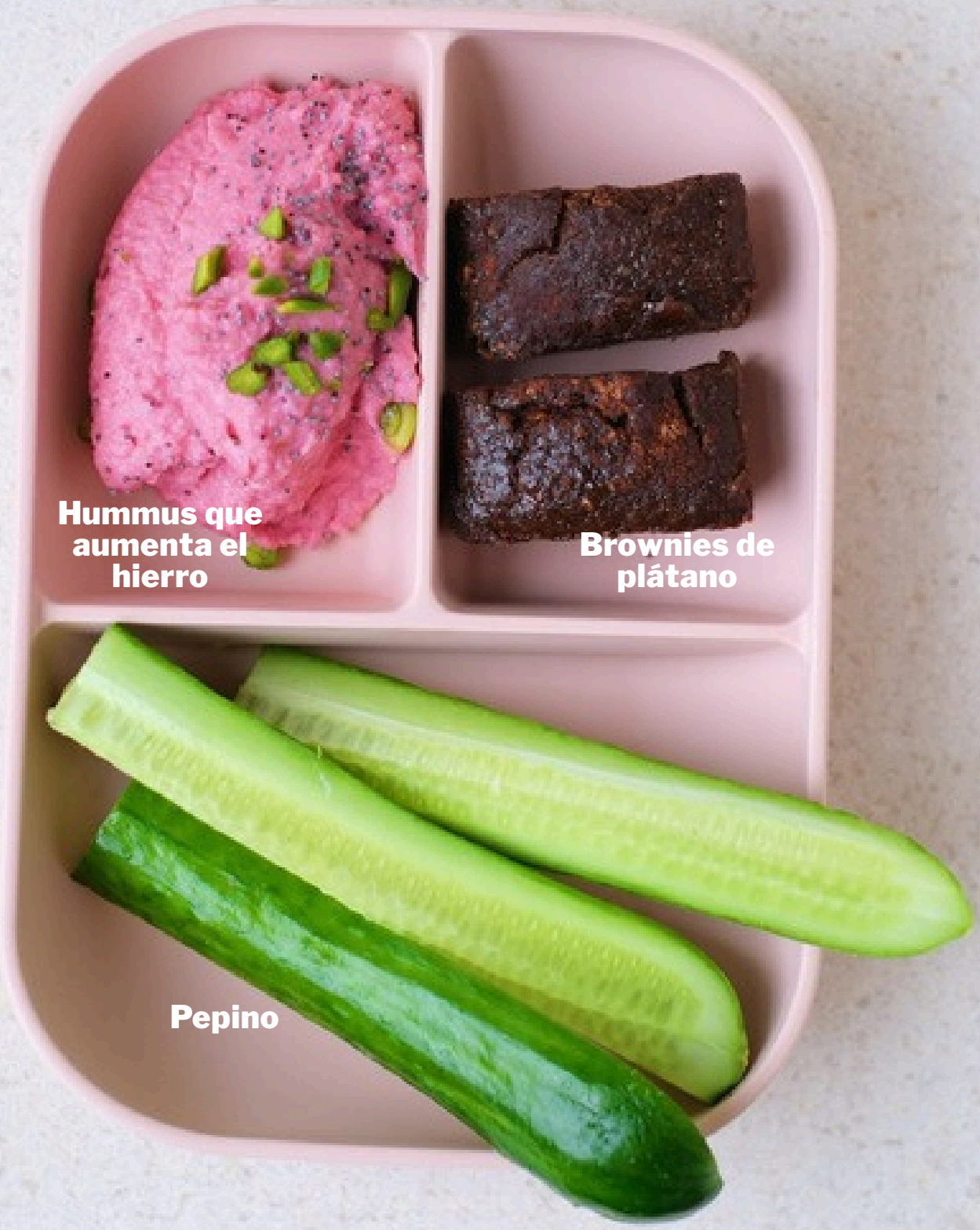
Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y mezcla hasta que quede suave.

2. Una forma fácil y deliciosa de incorporar más alimentos ricos en proteínas y hierro a la dieta de tu bebé. Me encanta servirlo como salsa fresca con rodajas de pepino o gajos de papa.

Idea de comida

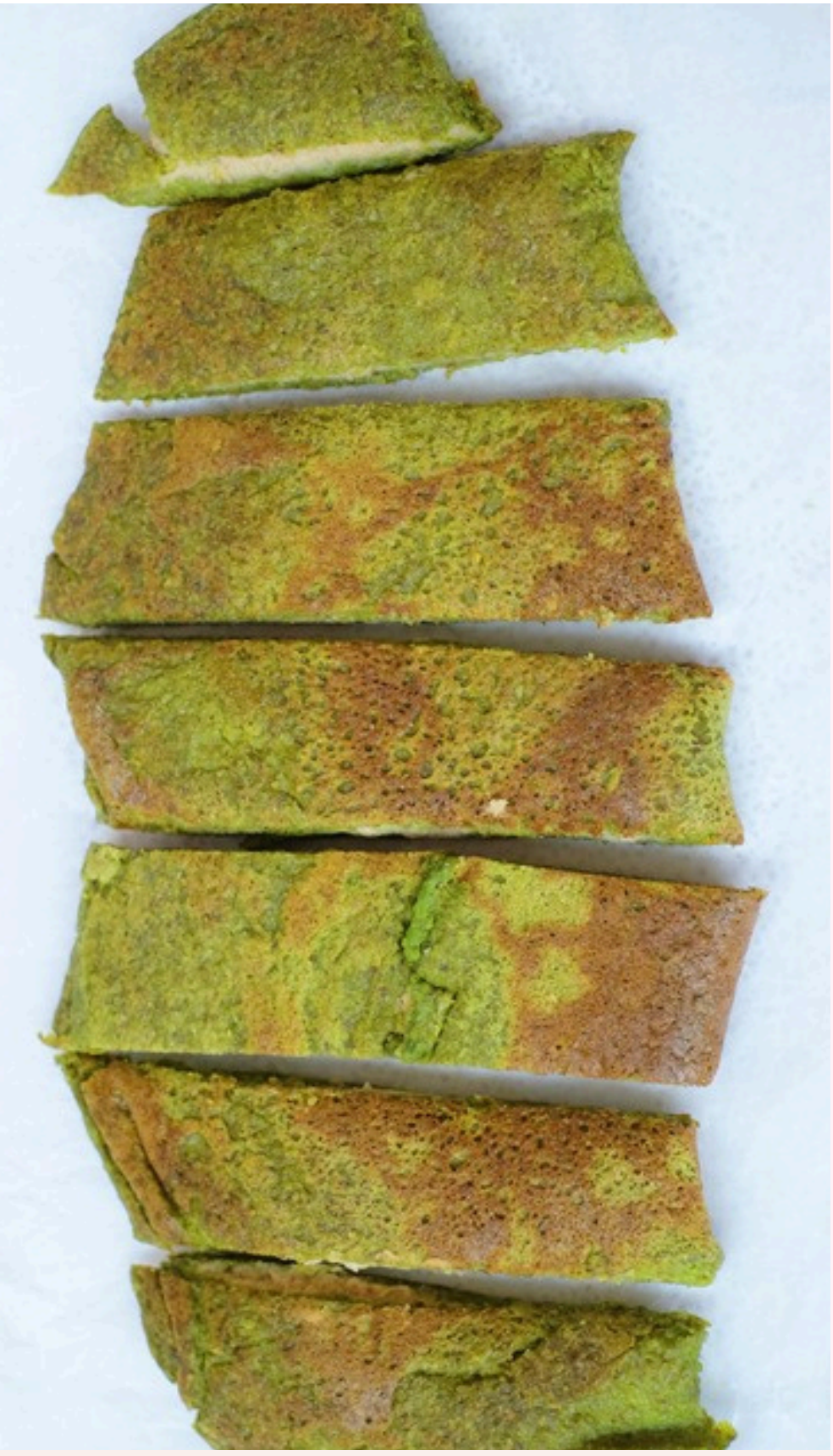
@Carolinedeisler



Quesadilla de espinacas

Wraps de espinacas con hierro para tu pequeño

@Carolinedeisler



Listo en

20 minutos

Ingredientes

1/2 taza de harina de avena
1/2 taza de leche de almendras
1 plátano grande
Un puñado de espinacas frescas
1 cucharada de semillas de lino
1 cucharada de semillas de cáñamo

Aceite de coco o de oliva para freír

RELLENO
3 cucharadas de hummus

Pasos

1. Agregue la harina de avena, la leche de almendras, el plátano, las espinacas, las semillas de lino y las semillas de cáñamo a una licuadora pequeña y mezcle hasta que quede suave.
2. Añade la mezcla a una sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite de coco y fríela durante unos minutos antes de darle la vuelta con cuidado para freírla por el otro lado.
3. Añade una generosa capa de hummus, dóblala y corta tu deliciosa quesadilla de espinacas en tiras.
4. Me encanta lo suave y esponjosa que es la textura, ¡perfecta para bebés de 6 meses o más y para todos los niños pequeños como una increíble fuente de hierro!



@Carolinedeisler

Buñuelos de manzana

Ingredientes

1/2 taza de harina de trigo sarraceno
1/2 taza de agua
1 cucharada de pasas
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de semillas de lino

2 manzanas pequeñas, ralladas
1 cucharada de aceite de coco

Instrucciones

1. Agregue la harina de trigo sarraceno, el agua, las pasas, la vainilla y las semillas de lino a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

2. Transfiera la mezcla a un tazón, agregue las manzanas ralladas y mezcle bien.

3. Añade un poco de aceite de coco a una sartén antiadherente y, con una cuchara, vierte la mezcla formando pequeños buñuelos. Fríelos por cada lado durante un par de minutos hasta que estén dorados y crujientes.

4. Me recuerdan a los panqueques de manzana que comíamos de niños, pero estos son mucho más sanos y una excelente fuente de proteínas. También puedes cambiar las pasas por 2 dátiles medjool.

RECETAS de Pastas

Para bebé



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Macarrones con queso

Ingredientes

Pasta de garbanzos sin gluten (me encanta usar pasta de garbanzos para obtener hierro adicional)

1 papa grande
1 zanahoria
1 cucharada de levadura nutricional (yo uso una con vitamina B12 añadida)
1/2 -1/4 taza de agua de cocción
1/4 taza de anacardos

Instrucciones

1. Pele y pique la patata y la zanahoria y cocínelas al vapor o durante 20 minutos hasta que estén tiernas. Remoje los anacardos en agua.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Enjuaga los anacardos y agrégalos a la licuadora junto con la papa, la zanahoria, la levadura nutricional y un poco de agua de cocción de la pasta. ¡Lícualo todo y tendrás lista la salsa de queso más cremosa!
4. ¡Mezcla esto con la pasta y deja que tus pequeños disfruten! ¡También me encanta agregar aquí nuestro parmesano vegano o chispas de hierro!

Idea de comida



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Orzo de guisantes verdes

Ingredientes

50 g de orzo seco

SALSA
1/2 taza de guisantes verdes, descongelados
1/2 taza de anacardos remojados
1/2 manojo de cebollino fresco
1 cucharada de levadura nutricional (con vitamina B12 añadida)
Jugo de 1 limón
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Cocine el orzo según las instrucciones del paquete.
2. Añade todos los ingredientes de la salsa a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.
3. Mezcla la crema con el orzo y ¡el almuerzo o la cena de tus pequeños estará listo! ¡Me encanta lo nutritivo y delicioso que es! Una gran fuente de proteínas y grasas saludables.



@Carolinedeisler

Pasta con pimiento rojo

Ingredientes

50 g de pasta de lentejas rojas (¡excelente para obtener un aporte extra de proteínas y hierro!)

1 pimiento rojo
1/3 taza de anacardos
2 mitades de nueces
1 cucharada de levadura nutricional
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y remoje los anacardos en agua.
2. Añade todos los ingredientes de la salsa a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
3. Mezcle la salsa con la pasta y cubra con una pizca de semillas de cáñamo o nuestras chispas de hierro para obtener un aporte extra de hierro.

Parmesano

Vegano rico en vitamina B12



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Parmesano vegano

Ingredientes

2 cucharadas de levadura nutricional
1 cucharada de anacardos

Instrucciones

1. Añade los anacardos a una licuadora y licúalos hasta que estén en polvo, agrega la levadura nutricional y licúa una vez más.

2. Siéntete libre de preparar una porción más grande y guardarla en un frasco hermético durante 1 o 2 semanas. Personalmente, uso levadura nutricional con vitamina B12 añadida para un aporte extra de nutrientes.



@Carolinedeisler

Carbonara para bebé

Ingredientes

50 g de pasta de trigo sarraceno sin gluten (excelente para un aporte extra de proteínas)

3 champiñones, finamente rebanados
2 cucharadas de frijoles edamame, cortados por la mitad

CREMA
1/2 taza de anacardos remojados
1/2 taza de agua
1 cucharada de levadura nutricional

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. En una sartén antiadherente, saltee los champiñones (a partir de los 12 meses).
3. Para la crema, mezcle anacardos, agua y levadura nutricional. Mezcle la crema con la pasta y añada champiñones y, opcionalmente, edamame (a partir de los 12 meses).
4. ¡El brócoli al vapor también es un acompañamiento vegetal increíble! ¡A Hailey le encanta esta pasta!

Idea de comida



@Carolinedeisler



Pasta rosa de remolacha

Ingredientes

50 g de fusilli de espelta

SALSA
1/2 taza de remolacha cocida
1/2 taza de anacardos remojados
1/4 taza de leche de almendras
Jugo de 1/2 limón

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. ¡Agrega remolacha, anacardos y leche de almendras a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso!
3. Mezcla la salsa con la pasta y ¡tu pasta súper linda, deliciosa y muyyy nutritiva estará lista!
4. Cúbrelo con nuestro parmesano vegano, chispas de hierro o algunos pistachos molidos.



@Carolinedeisler

Pasta con brócoli

Ingredientes

50 g de harina de espelta
1 cucharadita de aceite de oliva

SALSA
1 taza de brócoli al vapor
1/4 taza de anacardos remojados
1 cucharada de levadura nutricional
1/2 taza de leche de almendras

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Me encanta usar fusilli de espelta, ya que se mantiene bien y es fácil de agarrar. Una vez cocida y escurrida, añada una cucharadita de aceite de oliva.

2. Para preparar la salsa, licua todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea y mézclala con la pasta. ¡El almuerzo o la cena de tu peque está listo!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Conchas de pasta rellenas

Ingredientes

8 conchas de pasta grandes

SALSA
75 g de tofu firme
1 cucharada de levadura nutricional
1/2 taza de frijoles edamame cocidos (o guisantes verdes)
1/4 taza de anacardos
Jugo de 1 limón
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y déjela enfriar.

2. Añade todos los ingredientes de la salsa a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

3. Vierte la mezcla en conchas de pasta o úsala como salsa para cualquier variedad de pasta. Es difícil preparar una porción más pequeña de esta salsa, ya que la licuadora no la tritura bien, así que puedes usarla perfectamente para el día siguiente.



@Carolinedeisler

Lasaña fácil

Ingredientes

Láminas de lasaña sin gluten

SALSA DE PIMIENTO ROJO
1 taza de pimiento rojo picado
1,5 tazas de frijoles mantecosos, enjuagados
1 cucharada colmada de tahini
Jugo de 1 limón
1 cucharada de levadura nutricional
1/4- 1/2 taza de agua

QUESO
1/2 taza de semillas de girasol
3 nueces de Brasil
1/2 taza de agua

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Añade todos los ingredientes de la salsa en una licuadora pequeña y mezcla hasta que quede suave.
3. Coloca tu lasaña en capas: láminas de fideos, salsa, láminas de fideos, salsa, láminas de fideos.
4. Prepara el queso mezclando semillas de girasol, nueces de Brasil y agua (lo ideal es que hayan estado en remojo un rato). Agrega la capa de queso a tu lasaña, cubre el molde con papel vegetal o papel aluminio y hornéalo durante 35 minutos. ¡Me encanta que no tome más de 10 minutos de preparación y que sea rico en hierro, proteínas y grasas saludables! ¡Todo un éxito!

Muffins de polenta y brócoli

¡Un snack o guarnición saludable y salado para niños pequeños!

@Carolinedeisler



Listo en

35 minutos

Ingredientes

1 taza de polenta (harina de maíz)
1/2 taza de harina de quinoa
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharada de levadura nutricional
2 cucharadas de semillas de lino molidas
3 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de leche de almendras

1 taza de brócoli, cocidos al vapor y finamente picados
1 manojo pequeño de cebollino picado (opcional)

Instrucciones

Añade todos los ingredientes secos a un bol, mezcla el aceite de oliva y la leche de almendras y revuelve bien. Agregue brócoli picado al vapor y, opcionalmente, hierbas frescas y combine bien.

1. Vierte la mezcla en tus moldes de silicona para mini muffins. Obtendrás 16 mini muffins o 4 muffins de tamaño regular. ¡Me parecen los mini muffins perfectos para niños pequeños y monísimos, jeje!
2. Hornear durante 20 minutos a 180 grados centígrados y dejar enfriar después.



@Carolinedeisler

Bollos chinos faciles

Ingredientes

1/2 taza de arroz cocido
1/2 taza de brócoli al vapor
1/2 taza de guisantes verdes
1 cucharada de aceite de sésamo

3 -4 papeles de arroz integral

Instrucciones

1. Añade aceite de sésamo a una sartén antiadherente con arroz, brócoli y guisantes. Deja freír unos minutos y mezcla bien.

2. Sumerge el papel de arroz en agua tibia durante unos segundos hasta que se ablande y colócalo en un plato. Agrega la mezcla de arroz y dobla el papel de arroz.

3. Fríelos en la freidora de aire durante 10-15 minutos a 180 grados y ¡listos! ¡Tus deliciosos bollos chinos estarán listos! A partir de los 12 meses.

Idea de comida



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Guacamole de guisantes

Ingredientes

1/2 taza de guisantes verdes descongelados
Un puñado de espinacas frescas
1/4 taza de anacardos remojados
Jugo de 1 limón
1/4 taza de agua
1 aguacate maduro

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora pequeña y mezcla hasta que quede cremoso.

2. Me encanta esta potente salsa para acompañar papas, aguacates, para untar sobre tostadas o como salsa para pasta.



Hummus que aumenta el hierro

Ingredientes

1,5 tazas de garbanzos cocidos, enjuagados
3 cucharadas de tahini
1/2 taza de agua
Jugo de 1 limón

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y pulsa hasta que quede cremoso.

2. Sirva solo o cubra con una cucharada de nuestras chispas de hierro.

¡Le doy a Hailey este hummus con todo! Como salsa con palitos de pepino, brócoli al vapor o con cuchara. El hummus es un alimento excelente para obtener hierro y está especialmente rico cuando se combina con un alimento rico en vitamina C como el brócoli.



@Carolinedeisler

Buñuelos de quinoa y brócoli

Ingredientes

1 taza de brócoli al vapor y finamente picado
1/2 taza de quinoa cocida
Jugo de 1/2 limón
1 cucharada de levadura nutricional
3 cucharadas de harina de avena

Aceite de oliva o de coco para freír

Instrucciones

1. Mezcla bien todos los ingredientes y forma pequeñas hamburguesas con las manos.

2. Freír en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva o de coco durante unos minutos por cada lado.

Me encanta prepararlos con brócoli al vapor que me sobró del día anterior y suelo tener quinoa cocida lista para usar en el refrigerador, así que solo me toma unos minutos prepararlos. ¡Un almuerzo, cena o snack excelente para obtener proteínas y hierro! Sírvelos con hummus fresco, aguacate, fresas o papaya para un aporte extra de vitamina C que favorece la absorción del hierro.

Idea de comida

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler



¡GRACIAS!

Muchísimas gracias a todos los que compraron este ebook. Espero que les haya inspirado en su proceso de alimentación vegana dirigida por el bebé y les haya ayudado a nutrir a su bebé con alimentos vibrantes y una nutrición óptima. ¡Estoy deseando leer sus comentarios y ver todas sus deliciosas comidas para bebes! ¡Les mando un abrazo enorme y todo el cariño de Hailey! :-)

¿QUIERES MÁS INSPIRACIÓN PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Ven y sígueme en Instagram, Youtube
y consigue mis otros ebooks.

@CAROLINEDEISLER

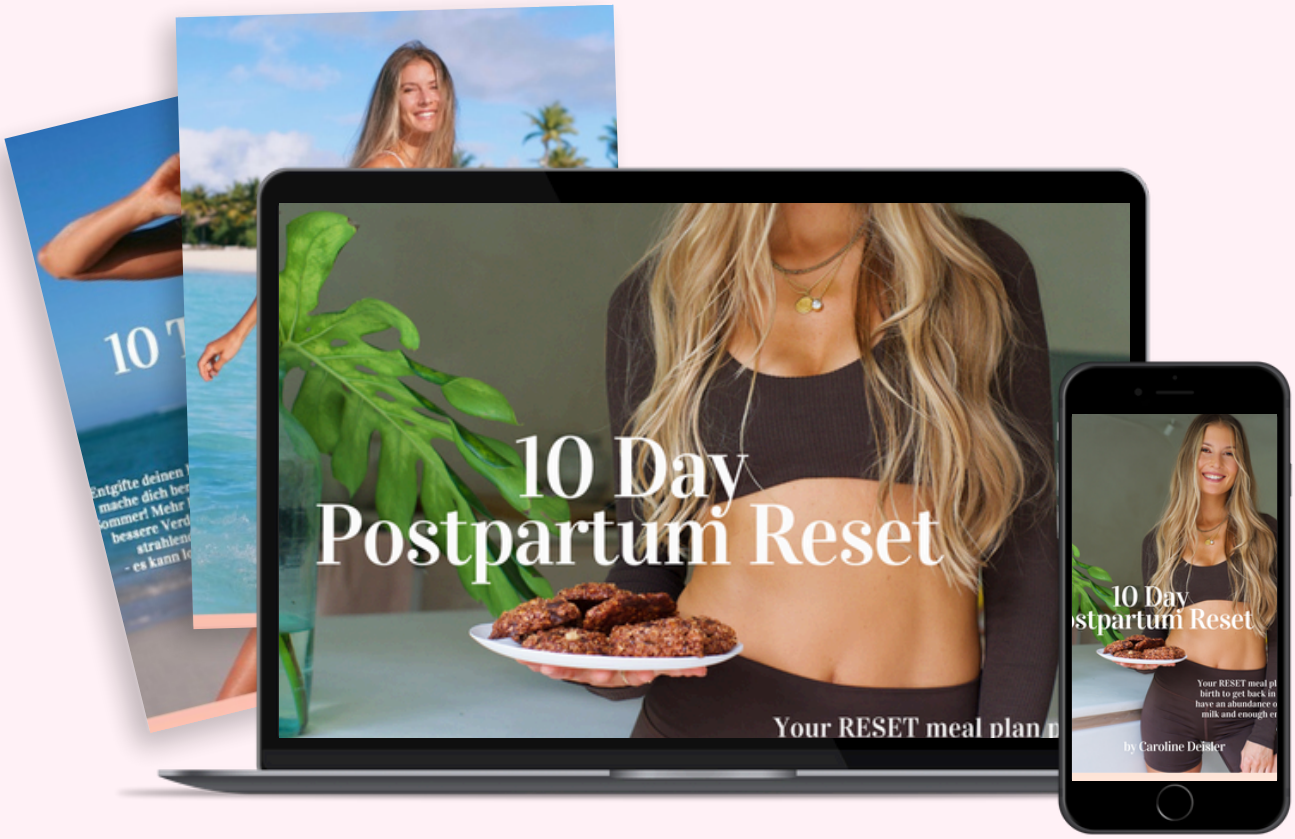
CONSIGUE MI LIBRO DE COCINA

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MI LIBRO DE COCINA DE TAPA DURA VEGAN RESET CON MÁS DE 100 RECETAS



ENVÍOS A TODO EL MUNDO

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MIS PLANES DE COMIDAS VEGANAS RESET Y OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS DE RECETAS

DESCARGAR AQUÍ