

Puré de patata y calabacín

- 1 puerro
- 1 calabacín
- 4 patatas



Preparación

1. Puedes hacerlo más suave añadiendo un poco de la leche que tome el bebé, incluyendo, por supuesto, la leche materna.
2. La leche se añade al final, para evitar que la cocción elimine sus propiedades. Recuerda que no hay que mirar el reloj y que debes tener mucha paciencia. Es importante que sea un momento de tranquilidad.

Fibra: 3-5 g.*

* Valoración aproximada de aporte de fibra alimentaria.