

## Papilla de frutas

- 100 g de manzana
- 75 g de pera
- 100 g de zumo de naranja
- 75 g de plátano



### Preparación

1. Lava las piezas de fruta, pélalas y córtalas en trocitos quitándoles las semillas y el corazón.
2. Pásalo por la batidora y listo. Procura consumirlo en periodos cortos de tiempo desde su preparación o guardar en un lugar fresco, sin exposición a la luz, para no perder los aportes vitamínicos. Puedes añadir 2-3 cucharadas de cereales sin gluten (hasta el 6º mes cumplido) y con gluten (a partir del 7º mes), según el gusto del bebé.

#### CONSEJO:

Es aconsejable que escojas las frutas maduras para una mejor digestión. Puedes cocer la fruta en agua hirviendo durante 1-2 minutos para mejorar el gusto si tu niño es reacio a tomar fruta. La introducción de otras frutas no es aconsejable durante el primer año de vida, ya que pueden producir alergias en los bebés.

Fibra: 3-5 g.\*

\* Valoración aproximada de aporte de fibra alimentaria.