

Puré de calabaza, patata y zanahoria

- 1 patata pequeña
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Pela y trocea la patata, la zanahoria y la calabaza. Ponlo todo en un cazo con agua en el fuego hasta que estén blandos. En unos quince minutos estará listo en cocción normal, también puedes hacerlo en la olla rápida o en microondas.
2. Pon en el vaso de la batidora la calabaza, patata y zanahoria junto con un par de cucharadas del agua de la cocción y tritura muy bien. Ya sólo te queda añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra en la ración que vayas a darle al peque.

Fibra: 3-5 g.*

* Valoración aproximada de aporte de fibra alimentaria.