



INGREDIENTES:

- **a partir del 7º mes**
- **para una papilla**
- 1 manzana golden
- 1 naranja de zumo
- 1 plátano maduro
- 50 gramos de cereales sin gluten

ELABORACION:

1. Pelar la manzana, quitarle las pepitas y el centro duro y reservar.
2. Pelar bien la naranja, quitándole toda la piel toda la piel blanca, retirar las pepitas y partir y partir en cuartos. Reservar.
3. Pelar el plátano partirlo por la mitad longitudinalmente y después en dos o tres trozos.
4. Ponerlo en el vaso junto con la manzana y la naranja reservada e introducir el cestillo en el vaso, tapar y **programar 3 minutos a temperatura 50 grados velocidad 3 y medio.**
5. Abrir el vaso y **utilizar la muesca de la espátula para extraer el cestillo**, (asegurándonos bien que está bien introducida para que no se nos vaya a caer).
6. Incorporar los cereales y con la espátula bajar los restos de fruta de las paredes hacía el fondo del vaso. Volver a introducir el cestillo, tapar y **programar 1 minuto a velocidad de 5 a 10 progresivo.**
7. Comprobar que ha quedado bien **triturado (de no ser así programar 1 minuto más a la misma velocidad)**

Comentario:

Dar zumos de frutas en los meses más tempranos de la vida (segundo o tercer mes por ejemplo) no tiene justificación y puede dar lugar a cuadros de alergias o intolerancia.

Las necesidades vitamínicas del bebé en esos primeros tiempos están cubiertas con la leche de la madre o de inicio, y además con los preparados farmacológicos que suelen recetar los pediatras.

Esta imagen pertenece al libro de comida infantil de Vorwerk.