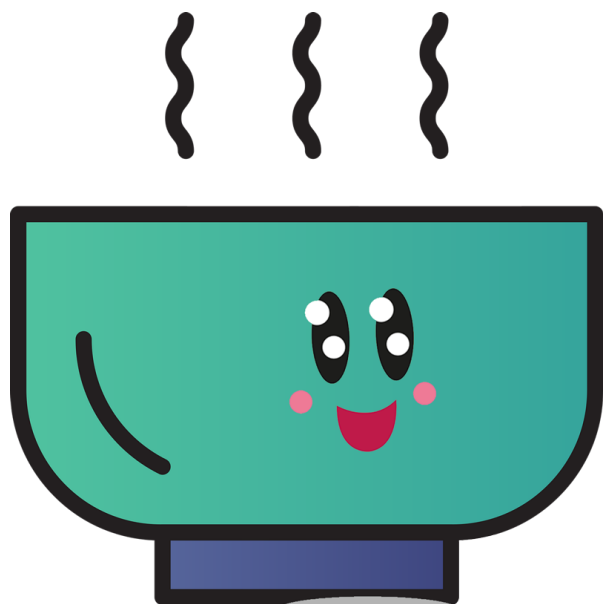


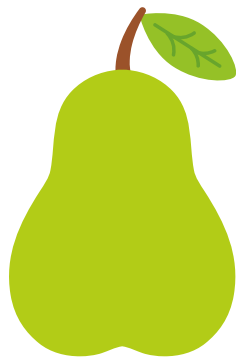
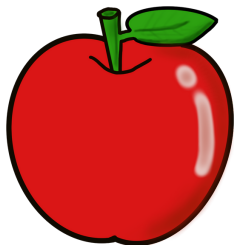
**Papillas  
de frutas**



@un\_bebe\_en\_casa



# Papilla de manzana y pera



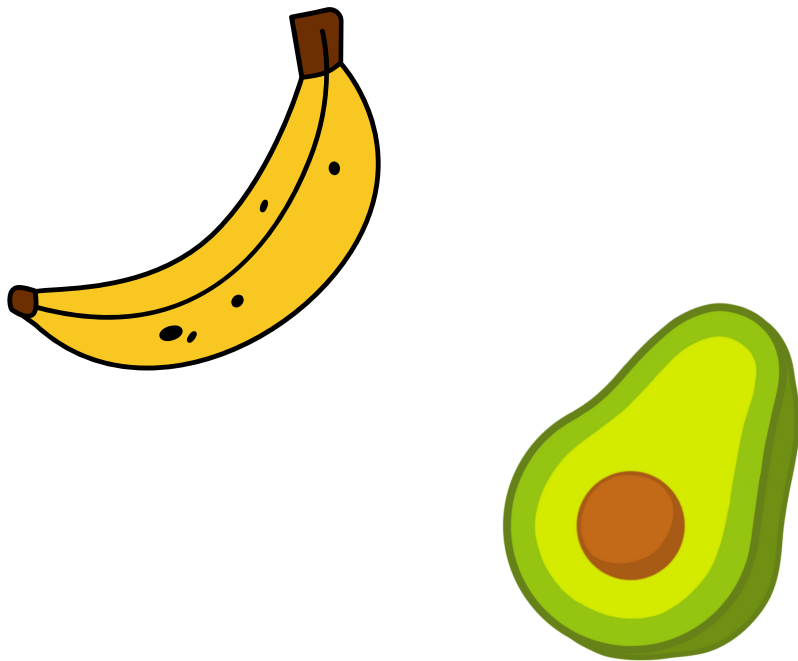
## INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 pera madura
- Agua

## PASO A PASO

- Pela y corta la manzana y la pera en trozos pequeños.
- Coloca los trozos de fruta en un cazo con agua suficiente para cubrirlos.
- Cocina a fuego medio hasta que las frutas estén tiernas. El tiempo de cocción suele ser de 10 minutos.
- Retira las frutas del agua y deja que se enfríen un poco.
- Luego, tritura las frutas hasta obtener una textura suave y sin grumos.
- Deja que la papilla se enfríe antes de servirla al bebé.

# Papilla de plátano y aguacate



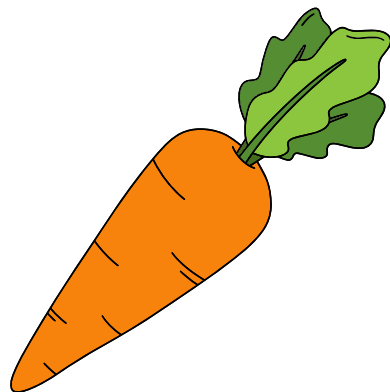
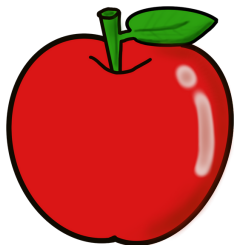
## INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1/2 aguacate maduro
- Leche materna o fórmula infantil (opcional)

## PASO A PASO

- Pela el plátano y el aguacate y colócalos en un recipiente.
- Con un tenedor, aplasta ambos ingredientes hasta obtener una consistencia suave. También puedes triturarlos para que no queden grumos.
- Si deseas una textura más líquida, agrega un poco de leche materna o fórmula infantil.
- Mezcla bien y ofréceselo a tu bebé.

# Papilla de manzana y zanahoria



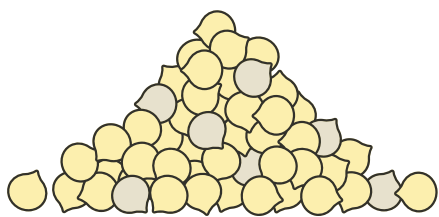
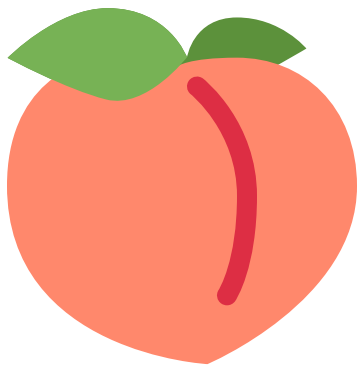
## INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 zanahoria
- Agua

## PASO A PASO

- Pela la manzana y la zanahoria, y córtalas en trozos pequeños.
- Cocina los trozos de manzana y zanahoria al vapor hasta que estén tiernos. Aproximadamente unos 15 minutos.
- Retira del vapor y deja enfriar.
- Tritura los ingredientes y si notas que la consistencia es demasiado espesa puedes añadir un poco de agua de la cocción.

# Papilla de melocotón y quinoa



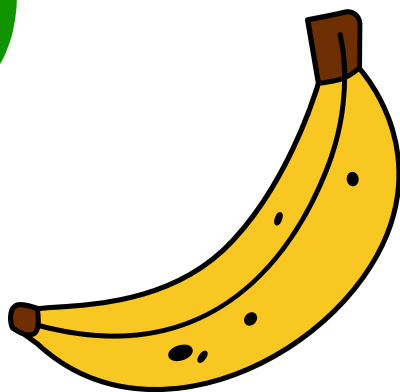
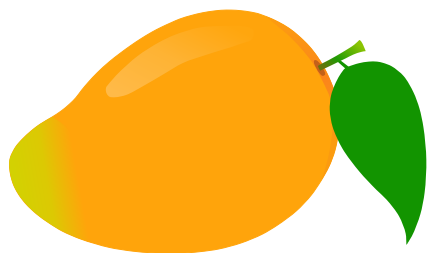
## INGREDIENTES

- 1 melocotón maduro
- 2 cucharadas de quinoa
- Agua

## PASO A PASO

- Pela el melocotón y retira el hueso.
- Corta la pulpa del melocotón en trozos pequeños.
- Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
- Tritura el melocotón hasta obtener una textura suave.
- Agrega la quinoa cocida a la pulpa de melocotón y tritura.
- Si es necesario, agrega un poco de agua para ajustar la consistencia.
- Sirve.

# Papilla de mango, plátano y avena



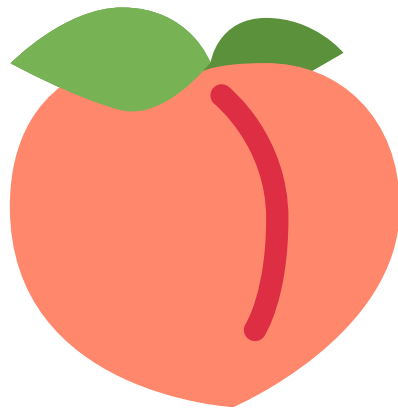
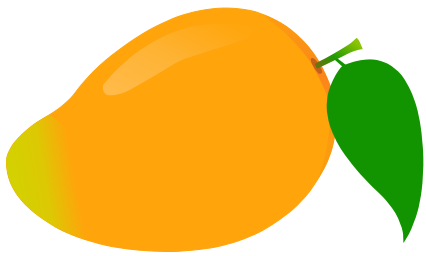
## INGREDIENTES

- 75 gramos de mango maduro
- 1/2 plátano pequeño
- 1 cucharadita (de las de café) de copos de avena
- Agua o leche materna/fórmula infantil (opcional)

## PASO A PASO

- Pela el mango y sácale la pulpa
- Pela el plátano y córtalo en trozos pequeños.
- Coloca el mango, el plátano y la avena en un recipiente y tritúralos.
- Deliciosa papilla hecha.

# Papilla de mango y melocotón



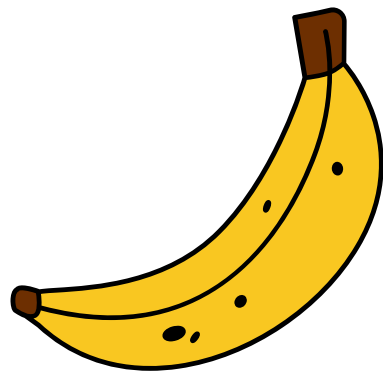
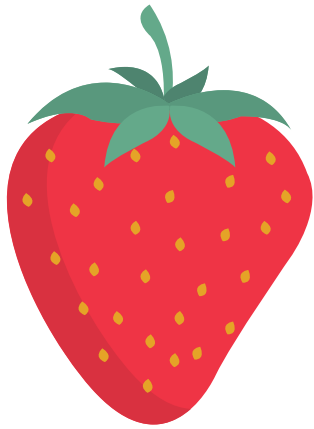
## INGREDIENTES

- 1 mango maduro (100 g)
- 1 melocotón maduro (100 g)

## PASO A PASO

- Pela el mango y el melocotón y corta en trozos.
- Tritura las frutas hasta obtener una textura suave.

# Papilla de fresas y plátano



## INGREDIENTES

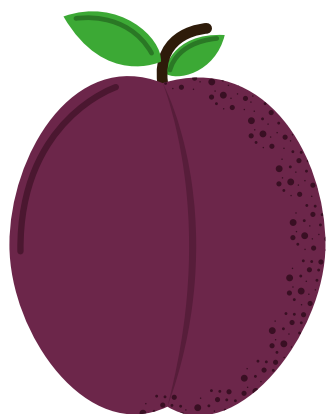
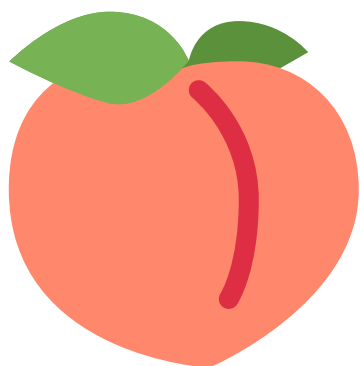
- 2 fresas maduras
- 1 plátano maduro (100 g)

## PASO A PASO

- Lava las fresas y retira las hojas.  
Corta en trozos.
- Pela el plátano y córtalo en rodajas.
- Tritura las fresas y el plátano hasta obtener una textura suave.



# Papilla de melocotón y ciruela



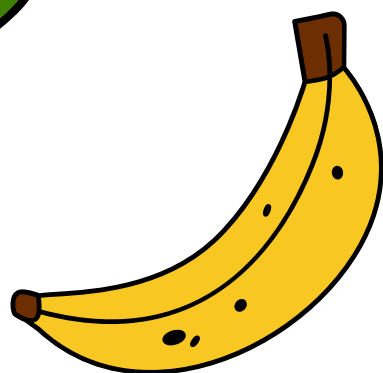
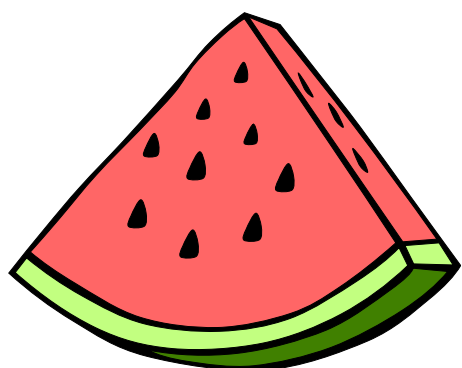
## INGREDIENTES

- 1 melocotón maduro (100 g)
- 2 ciruelas maduras (100 g)

## PASO A PASO

- Pela el melocotón y corta en trozos.
- Retira el hueso de las ciruelas y corta en trozos.
- Coloca el melocotón y las ciruelas en un recipiente y tritúralos con un hasta obtener una consistencia suave.

# Papilla de sandía y plátano



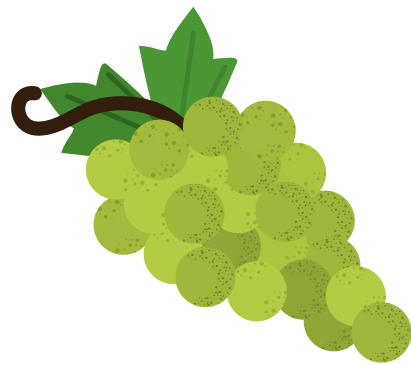
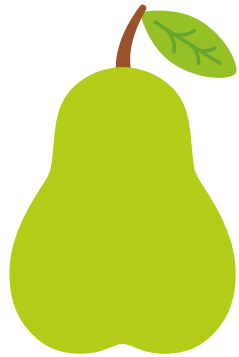
## INGREDIENTES

- 1 raja de sandía sin semillas
- 1 plátano maduro (100 g)

## PASO A PASO

- Corta la sandía en trozos pequeños.
- Pela el plátano y córtalo en rodajas.
- Coloca la sandía y el plátano en un recipiente y tritúralos hasta obtener una textura suave.

# Papilla de pera y uva



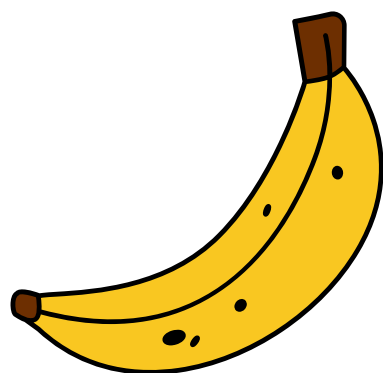
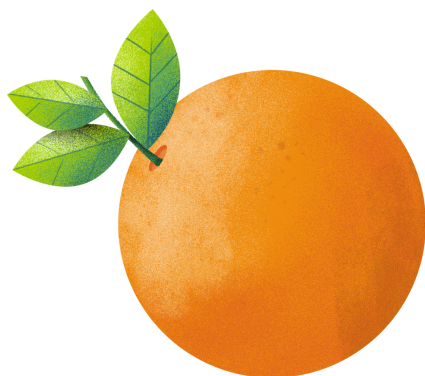
## INGREDIENTES

- 1 pera madura (100 g)
- 100 g de uvas

## PASO A PASO

- Pela la pera y corta en trozos.
- Lava las uvas, pela y retira las semillas.
- Tritura la pera y las uvas.
- ¡Papilla lista y súper rica!

# Papilla de naranja y plátano



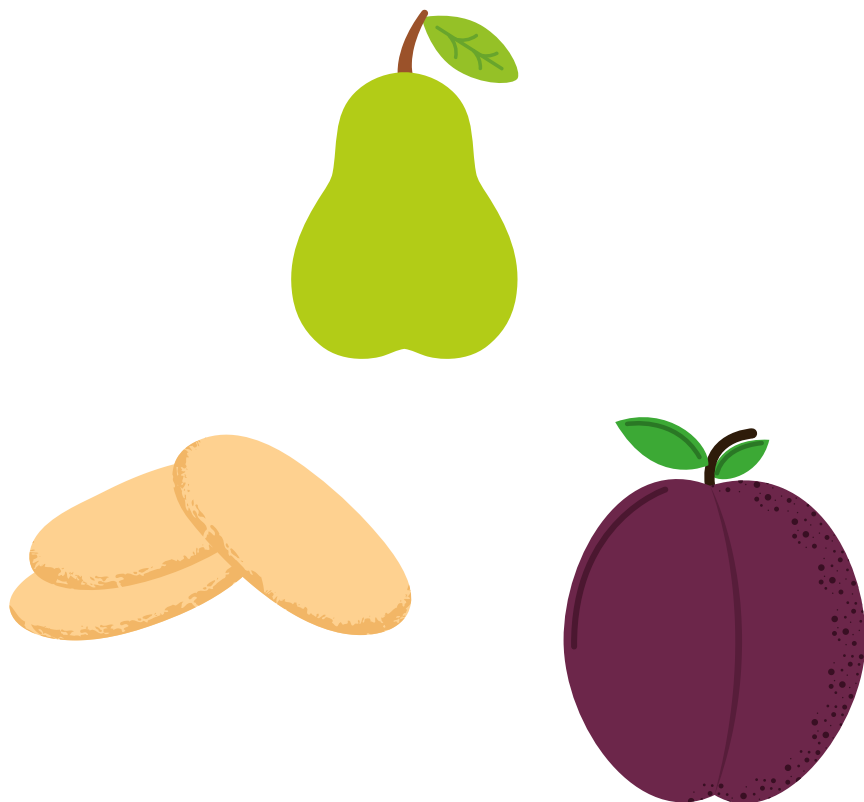
## INGREDIENTES

- 1 naranja
- 1 plátano maduro

## PASO A PASO

- Pela y trocea la naranja, quitándole las partes blancas.
- Pela el plátano y córtalo en rodajas.
- Tritura el plátano y la naranja.
- Puedes añadir un poco de leche materna o de continuación.

# Papilla de pera, ciruela y galletas



## INGREDIENTES

- 1 pera madura (100 g)
- 2 ciruelas maduras (100 g)
- 2 galletas tipo María

## PASO A PASO

- Pela la pera y corta en trozos.
- Retira el hueso de las ciruelas y corta en trozos.
- Tritura la pera, las ciruelas y las galletas desmenuzadas.
- Añade leche materna o de continuación si la papilla ha quedado demasiado densa.