

Happy Recipes



natural  
wean



# RECETARIO DE HELADOS PARA BEBÉS

## Los helados:

\* Las recetas dan más o menos para **5 o 6 helados / polos**, si queréis que cunda más o la mezcla queda muy espesa podéis añadir más líquido (leche o agua según receta) a gusto, de ahí que haya recetas que ponga solo 'agua' sin concretar cantidad.

\* La textura es de polo, pero algunas recetas que lleven leche y grasas tipo **aguacate o leche de coco** (que aportan untuosidad) serán más cremosas que otras. Si queréis textura tipo helado de tarrina y tenéis una procesadora potente estilo Thermomix, poned la mezcla en cubiteras y cuando esté congelada, triturad a alta potencia... ¡ilisto!

\* La fruta se pelará y se le quitará el/los huesos.

\* Los frutos secos siempre **sin sal, al natural o tostados**. Además siempre molidos.

\* Os recomendamos que experimentéis y que no siempre mezcléis homogéneamente, dejad trocitos o añadidlos cortaditos. Nuestros bebés están aprendiendo y les gusta conocer nuevas texturas.

\* Si queréis utilizar leche materna, leed **aquí** las **recomendaciones** para alterar lo mínimo posible su sabor y calidad nutricional:



# 1

---

- **1** plátano
- **1** naranja
- **1/2** taza de leche vegetal / materna / de fórmula
- **3** dátiles
- **1** puñado de nueces molidas



# 2

---

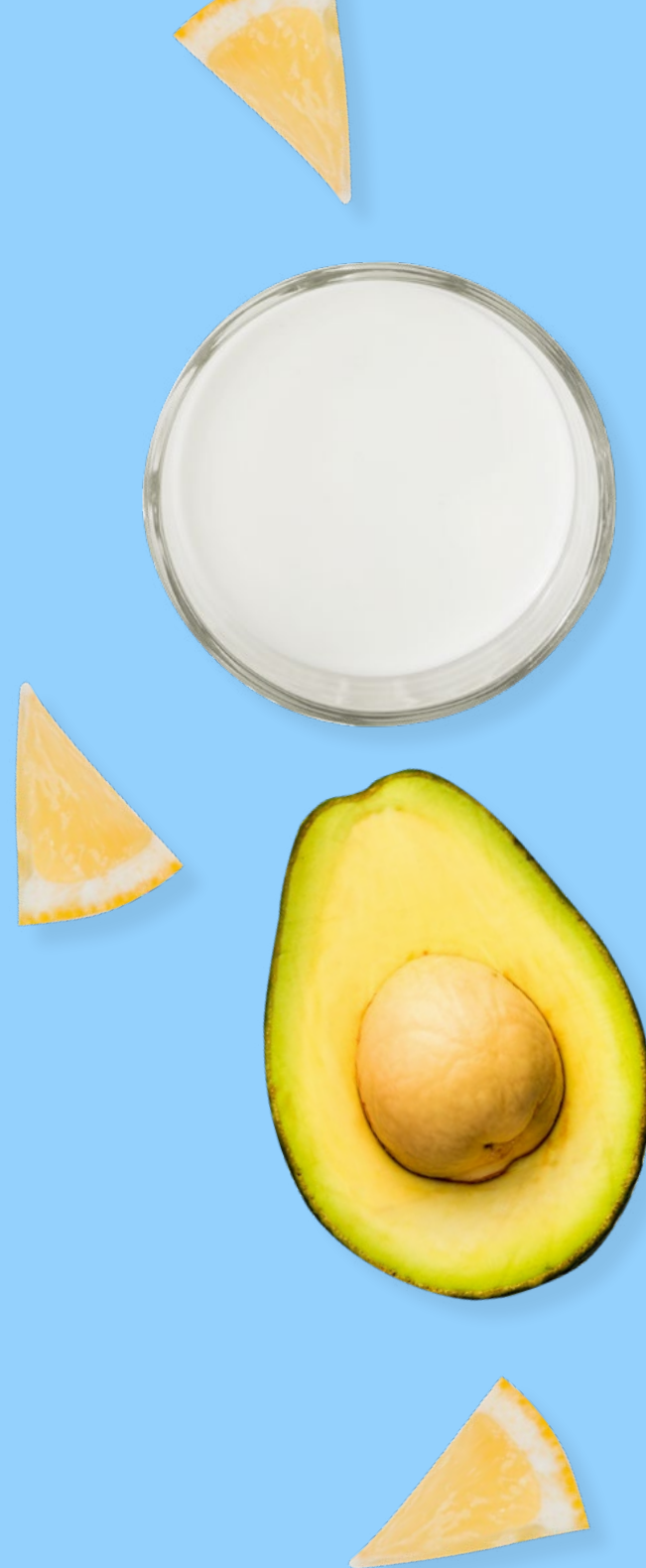
- **2** tazas leche vegetal / materna / de fórmula
- **3** cucharadas harina de algarroba
- **6** dátiles
- **1** puñado de almendras y avellanas molidas



# 3

---

- **1** aguacate maduro
- **1** taza y  $\frac{1}{2}$  de leche de coco
- **1** cucharada zumo de limón



# 4

---

- 1 plátano
- 1 taza leche vegetal / materna / de fórmula
- 1 puñado de almendras y avellanas
- Canela al gusto





# 5

---

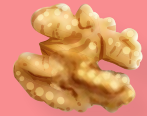
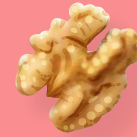
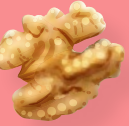
- 1 mango
- 1 taza de leche de coco
- **1/2 taza** de coco rallado
- menta picada (**opcional**)



# 6

---

- **2 tazas** leche avena
- **1** vaina de vainilla
- **1/2 taza** nueces molidas





# 7

---

- **2 tazas** de leche de coco
- **1/2 taza** de coco rallado
- **1/2 taza** avellanas molidas
- **8 dátiles**



# 8

---

- **3** peras
- **1 taza** de leche vegetal / materna / de fórmula
- **6** higos



Happy Recipes



natural  
wean

# 9

---

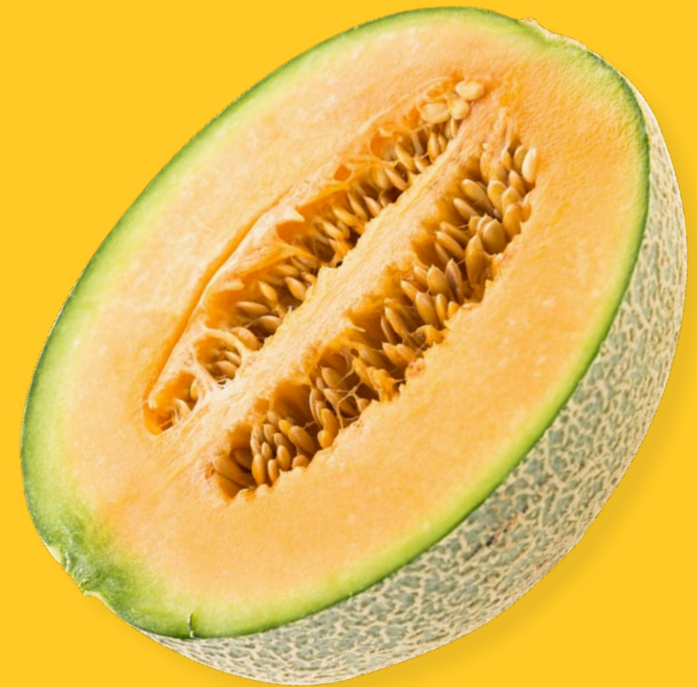
- **10** fresas medianas
- **1 taza** de leche vegetal / materna / de fórmula
- **1/2** plátano



# 10

---

- 2 rodajas de melón
- 1 taza de leche de coco
- 8 dátiles



# 11

---

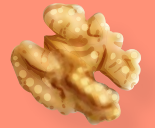
- 2 manzanas
- **1 taza** leche vegetal / materna / de fórmula
- **½ taza** almendra molida
- **Canela al gusto**



# 12

---

- **10** albaricoques
- **1** melocotón
- **1 taza y ½** leche vegetal/materna/de fórmula
- **1 puñado** de nueces y pistachos molidos





# 13

---

- 2 rodajas de sandía
- 1 **taza** de leche de coco
- 6 dátiles



# 14

---

- 250 gr puré de calabaza (calabaza cocida)
- 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de leche de coco
- Canela al gusto



Happy Recipes



natural  
wean

# 15

---

- **10** albaricoques
- **2** rodajas de melón
- **1 taza y ½** leche vegetal/materna/de fórmula
- **Extracto de vaina de vainilla** (opcional)



Happy Recipes



natural  
wean

# 16

---

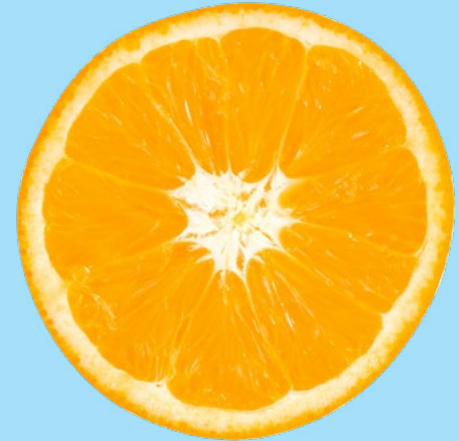
- 300 gr de piña
- ½ cucharadas de zumo de limón
- **Menta picada al gusto**
- Agua



# 17

---

- **1 taza** leche vegetal / materna/ de fórmula
- **1** naranja
- **½ taza** copos de avena
- **Piel de naranja rallada** (al gusto)





# 18

---

- 5 zanahorias crudas
- 2 naranjas
- 1 puñado de nueces molidas
- Agua





# 19

---

- **2 tazas** de puré de manzana (manzana cocida)
- **1 puñado** de almendras molidas
- **Canela al gusto**
- **Agua**



# 20

---

- 5 zanahorias crudas
- 1 mango
- ½ **taza** zumo de limón
- **Agua**



Happy Recipes



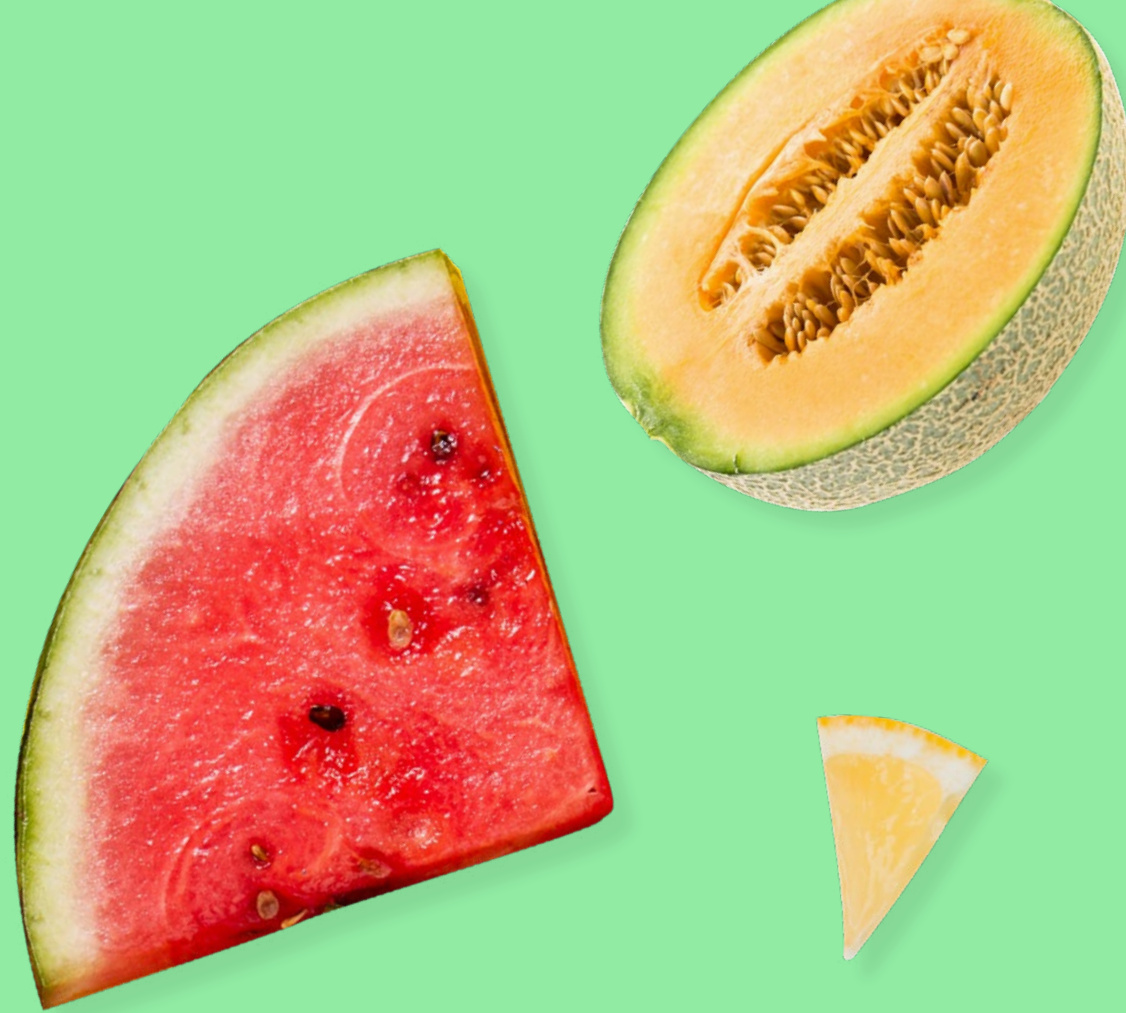
natural  
wean



# 21

---

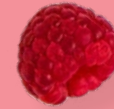
- 2 rodajas sandía
- 2 rodajas melón
- ½ **taza** zumo limón
- **Agua**



# 22

---

- 1 taza de cerezas
- ½ frutas del bosque
- 1 taza leche vegetal / materna / de fórmula



Happy Recipes



natural  
wean

# 23

---

- **1 taza y ½** leche vegetal / de fórmula
- **8** dátiles
- **2** kiwis
- **Corteza de limón rallada** (al gusto)





# 24

---

- **1 taza y ½** leche vegetal / materna /de fórmula
- **1 vaina** de vainilla
- **½ taza** de copos de avena suaves



Happy Recipes



natural  
wean





# 25

---

- 2 kiwis
- 1 naranja
- ½ mango
- Agua



# 26

---

- 2 kiwis
- 1/2 manzana
- 250 gr piña
- 2 cucharadas zumo de limón



# 27

---

- **2 taza** leche vegetal de avena
- **½ taza** de harina de almendra (almendra molida)
- **1 cucharadas** harina de algarroba
- **5 dátiles**



# 28

---

- **10** nísperos
- **2** naranjas
- **½ taza** avena en copos
- **½ taza** leche avena



Happy Recipes



natural  
wean

# 29

---

- **1 taza** leche de coco
- **200 gr** de piña
- **1** plátano



Happy Recipes



natural  
wean



# 30

---

- **½ taza** frambuesas
- **2 tazas** leche de coco
- **½ taza** coco rallado





# 31

---

- 2 manzanas
- 1 aguacate
- **Zumo de 1** limón
- Agua



# 32

---

- 2 naranjas
- 3 zanahorias
- **1/2 taza** anacardos remojados (3 horas)
- **Agua**



Happy Recipes



natural  
wean

# 33

---

- 200 gr de nísperos
- 2 melocotones
- **Canela** al gusto
- **Agua**



Happy Recipes



natural  
wean

# 34

---

- 100 gr de uvas
- 2 manzanas
- 2 cucharas zumo de limón
- Agua



Happy Recipes



natural  
wean



# 35

---

- ½ ramita de apio
- 3 zanahorias
- 1 mango
- Agua

