



@balia\_cl

@elisa.amanel

# Recetas con tu procesadora de alimentos



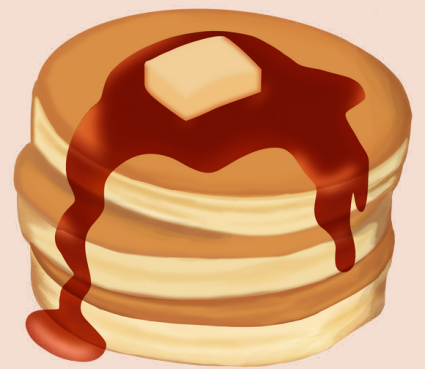
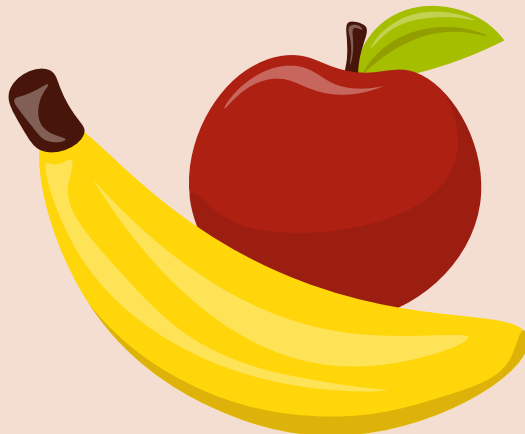
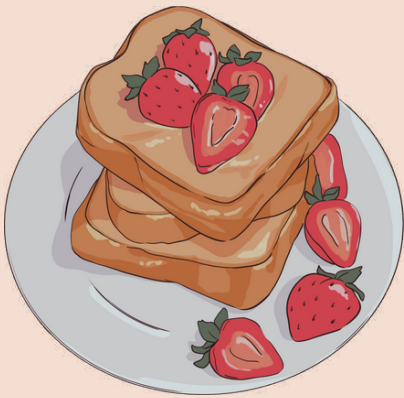
 Balia®

---

BALIA.CL

# IDEAS DE DESAYUNO

ELISA.AMANEL



# IDEAS DE DESAYUNO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Es fuente importante de proteína vegetal, fibra, vitaminas A y C, hierro y flavonoides, que le brindan propiedades antioxidantes. Son muy versátiles y puedes incluirlos en múltiples platillos

## PATE DE ARVEJITAS

- Cocinar 1 taza de arvejas al vapor por minutos. Cambiamos a modo trituratora y agregamos la mitad de un diente de ajo, 2 cucharadas de jugo de limón y 2 cucharadas de sesamo. Triturar en automático o manual hasta formar una pasta y listo ✓.

**Apta desde los 6 meses.  
Acompañalo con pan casero, frutas y verduras**

# IDEAS DE DESAYUNO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La avena posee vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, y vitamina E. Con respecto al contenido mineral, la avena posee mayor cantidad de calcio, hierro y zinc que el resto de cereales.

## PANQUEQUES DE PLÁTANO Y AVENA

- Pon en la trituradora Balia, un plátano, un huevo, 5 cucharadas de avena instantánea (opcional una cucharada de coco rallado).
- Calentar en un sartén antiadherente un poco de aceite. Agregar la mezcla en porciones pequeñas, cocinar por ambos lados y servir.

**Apta desde los 6 meses.**

**Acompañalo con frutas , mantequilla de maní o palta.**

# IDEAS DE DESAYUNO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La espinaca es una buena fuente de folatos, vitamina C, vitamina A, vitaminas del grupo B, hierro, calcio, fósforo, potasio y magnesio.

## PANQUEQUES DE ESPINACA

- Coser un puñado de espinaca al vapor. Luego procesar, agregando 50 ml de leche (fórmula, vegetal, materna o la que uses). Agregar un huevo, 1/2 taza de avena, hasta formar una masa semi-líquida. Llevar al sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. Finalmente cortar en tiras y servir.

**Apta desde los 6 meses.  
Acompañalo con frutas**

# IDEAS DE DESAYUNO



## PANQUEQUES DE PLÁTANO Y ZANAHORIA

Agrega a tu procesadora 1/2 plátano, 3 cucharadas de agua, una pizca de canela y 1/2 taza de avena instantánea. Disponer la mezcla en un contenedor y agregar una zanahoria rallada fina. revolver hasta formar una masa. Llevar al sartén y cocinar por ambos lados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina A y B, fundamentales para ayudar a que nuestro sistema inmune se mantenga fuerte. Por cada 100 gramos de zanahoria, se encuentran 5'9mg de vitamina C, 0'1mg de vitamina B6, 0'3mg de hierro, 33mg de calcio y 12mg de magnesio.

**Apta desde los 6 meses.**

**Acompañalo con frutas, mantequilla de maní o de almendras.**

# IDEAS DE DESAYUNO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina A y B,

Proporcionan cuatro nutrientes esenciales

que son la fibra, la vitamina C, la vitamina K y el manganeso.

La vitamina C que contienen los arándanos te ayudará a evitar los molestos resfriados y a aliviar los síntomas gripales.

## QUEQUES DE ARÁNDANOS

- Trituramos 2 plátanos maduros, una taza de avena, 2 huevos, una cucharada de polvos de hornear, una pizca de canela.
- Luego vertemos la masa en un bowl y agregamos una taza de arándanos.
- Disponer en moldes de cupcakes y hornear por 20 minutos a 170•
- Dejar enfriar y servir.  
Recuerda pinchar un palito para asegurarte de que estén bien cocidos.

**Apta desde los 6 meses.**

Recuerda que debes haber introducido todos los ingredientes de la receta antes de ofrecerlo en conjunto.

---

BALIA.CL

# IDEAS DE ALMUERZO

ELISA.AMANEL





# IDEAS DE ALMUERZO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La carne de pollo es fuente importante de nutrientes como proteínas, lípidos, Vitamina 3 y minerales como calcio, hierro, zinc, sodio, potasio y magnesio, entre otros. De fácil digestión.

## HAMBURGUESA DE POLLO CON VERDURAS

- Cocinar al vapor una pechuga de pollo, un diente de ajo pequeño y un trozo de pimentón rojo.
- Cambiar a modo trituradora.
- sacar la mezcla y agregar 1 un huevo, 4 cucharadas de copos de avena y zanahoria rallada. Agregar condimentos a gusto( orégano, comino o ají color).
- Forma bolitas y aplástalas para formar hamburguesas.
- Cocina por ambos lados y sirve.

**Apta desde los 6 meses.**

El pollo puede ser en preparaciones o cocido en corte BLW.

# IDEAS DE ALMUERZO



## SALSA VERDE SIMPLE Y RÁPIDA

Pon en la trituradora agrega una palta, 1/2 taza de cilantro, unas gotas de limón y un diente de ajo pequeño. procesar todo hasta formar una pasta y servir en la pasta fría o caliente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La palta mejora la digestión. Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.

### **Apta desde los 6 meses.**

Agrega choclo y tomate picados para hacer una ensalada fría. El choclo en grano solo ofrecer a los 12 meses, sino usar el corte BLW.

# IDEAS DE ALMUERZO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La papa es una fuente importante de carbohidratos, almidón, proteínas de calidad, B6 y potasio.

## CROQUETAS DE PAPA Y ARVEJAS

Pela dos papas medianas o una grande y córtala en cubos.

Añade en la vaporera las papas cortadas y 1/2 taza de arvejas.

Cuando todo esté bien cocido pasa a modo tritadora, agregando un huevo.

Una vez lista la mezcla agrega harina de avena. Forma hamburguesas y ponlas en un sartén antiadherente.

**Apta desde los 6 meses.**

Acompaña con tomate, palta u otra verdura.

# IDEAS DE ALMUERZO



## ALBÓNDIGAS DE GARBANZO

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El garbanzo contiene vitamina K, hierro, fosfato, calcio, magnesio, manganeso, zinc las cuales contribuyen a la construcción y mantenimiento de la estructura y la resistencia ósea.

Pon en la trituradora 1 taza de garbanzos cocidos, hasta que forme una pasta.

Luego pon la mezcla en un bowl y añade cebolla picada muy fina y cilantro picado.

(Puedes añadir otra verdura si lo deseas). Mezclamos con harina de avena, formando bolitas que irán al horno por 20 minutos a 180 grados.

### **Apta desde los 6 meses.**

Agrega poca harina de avena para que la mezcla moldee, pero no lo suficiente para que quede dura, sino las albóndigas en el horno quedarán con una consistencia muy difícil de comer para tu bebé.

# IDEAS DE ALMUERZO



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- El brócoli es una buena fuente de provitamina A y vitamina C.
- Con potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro. El azufre que contiene le aporta propiedades antimicrobianas. También contiene ácido fólico.
- Alto contenido en fibra, es saciante.
- Su quercitina actúa como antiinflamatorio.

## PASTELETOS DE BRÓCOLI

Utiliza tu procesadora de alimentos Balia en modo vapor para coser trozos de brócoli. Moler con un tenedor en un Bowl, agregando 2 huevos y 5 cucharadas de harina de avena. Agregar aliños a gusto ) orégano, comino, etc. Colocamos en moldes para quequitos y lo llevamos al horno por 20 minutos A 180 grados.

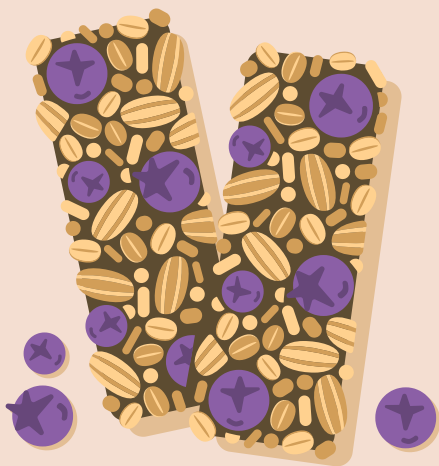
**Apta desde los 6 meses.**

---

BALIA.CL

# IDEAS DE MERIENDAS

ELISA.AMANEL



# IDEAS DE MERIENDAS



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La zanahoria es rica en fósforo, el cual vigoriza las mentes y cuerpos cansados. Es muy útil para eliminar los cólicos y favorece la digestión. Es un vegetal diurético que evita la retención de líquidos.

## PANCAKES DE ZANAHORIA

### Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de harina de trigo integral
- 1 huevo (u opcional para veganos: 1 cucharada de chia y 3 de agua)
- Especias al gusto

### Cómo preparar:

1. Rallamos la zanahoria en crudo.
2. Echamos todos los ingredientes en un procesador de alimentos y trituramos.
3. Hacemos forma de tortitas con la masa, engrasamos una sartén y cocinamos a fuego medio por ambos lados.

**Apta desde los 6 meses.**

# IDEAS DE MERIENDAS



## GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- La mantequilla de maní es una excelente fuente de fibra alimentaria, además contiene vitaminas B3, B5, B6 y E. También contiene minerales, contiene altas cantidades de manganeso, fósforo, cobre y magnesio. Además, de contener dosis altas de hierro, potasio y tiamina..

· Triturar 2 plátanos el plátano, añadimos 1/2 taza de harina de avena o copos de avena directo a la máquina.

Verter en un Bowl con 3 cucharadas de mantequilla de maní natural y 3 cucharadas de copos de avena, hasta formar una masa similar a la plasticina.

Formar galletitas en la lata del horno y hornear por 15 minutos a 180 grados.

Deja enfriar y a disfrutar.

**Apta desde los 6 meses.**

**Recuerda que tu bebé ya debe haber probado todos estos alimentos por separado.**



# IDEAS DE MERIENDAS



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Las fresas son ricas en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales, lo que ayuda a mantener un intestino saludable. Los antioxidantes ayudan en la absorción de nutrientes clave, además de las proteínas y el hierro. La fibra juega un papel fundamental para ayudar a hacer la digestión y regularla.

## QUEQUE DE AVENA/FRUTILLA

Agrega a tu procesadora 1 plátan. una taza de frutillas, 10 cucharadas grandes de harina de avena, 1 cucharadita de chia, 1 cucharada de polvos de hornear.

Mezcla todo en la procesadora y dispone en moldes para el horno o freidora por 20 minutos a 180 grados.

**Apta desde los 6 meses.  
Recuerda que tu procesadora se limpia sola.**

# IDEAS DE MERIENDAS



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La manzana nos aporta vitaminas B1 y B6, que evitan el agotamiento mental y refuerzan la memoria. También es fuente de fósforo, mineral presente en los fosfolípidos del cerebro, potasio y sodio, indispensables para la conducción nerviosa.

## PASTELETOS DE BRÓCOLI

Parte una manzana y ponla a coser al vapor. Ralla otra manzana. Mezcla ambas y pon una taza de avena instantánea , una pizca de canela y un huevo.

Dispone en un molde rectangular y lleva al horno por 10 minutos a 180 grados. Deja enfriar y corta es tiras amplias formando las barritas.

**Apta desde los 6 meses.**

# IDEAS DE MERIENDAS



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- La pera es una fruta que posee vitaminas A, B, C y K, minerales como cobre, hierro, potasio y magnesio, además de ácidos saludables.

## DONUTS DE PERA

Pela y corta dos peras maduras. Ponlas en la tritadora, agrega un huevo, 50 ml de leche vegetal, materna o fórmula para menores de un año.

Dispone en un Bowl con una taza de harina de avena.

Agrega la mezcla a moldes para donuts y hornea a 180 grados por 20 minutos.

Deja enfriar antes de sacarlas del molde.

**Apta desde los 6 meses.**



Encuentra éste y muchos  
productos más para facilitar  
tu maternidad en:

**[www.balia.cl](http://www.balia.cl)**