



Ricettario Nutribaby





**Solutions
designed for life**



Nutribaby è la nostra gamma di robot da cucina intelligenti, completi ed essenziali, progettati dai genitori per i genitori.

In collaborazione con un gruppo di esperti di nutrizione infantile e di genitori, la gamma Nutribaby è stata sviluppata per preparare pasti vari e equilibrati in grandi quantità e con facilità!

Dalla cottura di frutta e verdura (senza dimenticare i cereali), al recupero del liquido di cottura, abbiamo selezionato ricette semplici, varie e gustose, ricche di vitamine e sapori.

Questo ricettario vi permetterà di cucinare per il vostro bambino in base alla sua età e alla stagione con la gamma di Nutribaby. Buon appetito!

SOMMARIO

- *Delizia di avocado fresco* 5
- *Trio di purè di verdure* 6
- *Merluzzo, patate dolci e broccoli* 7
- *Pollo con piselli* 8
- *Crocchette di pesce e spinaci impanate con
polvere di mandorle* 9
- *Zuppa estiva* 10
- *Purè di patata dolce* 11
- *Vellutata di zucchine* 12
- *Cereali con piccole verdure* 13
- *Smoothie vitaminizzato* 14
- *Green smoothie* 15
- *Composta alla vaniglia* 16
- *Dolce mela-kiwi* 17
- *Delizia dell'estate* 18

DELIZIA DI AVOCADO FRESCO

ETÀ: 12-18 MESI

PREPARAZIONE: 10min

COTTURA: 20min

STAGIONALITÀ DELLA

RICETTA: da maggio a ottobre

INGREDIENTI (~20 porzioni)

- 1 zuccina
- 2 patate
- 1 avocado (maturo)
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 3-4 foglie di menta fresca

CON L'OPZIONE (+)

GOURMET :

50 g di formaggio fresco,
come ricotta

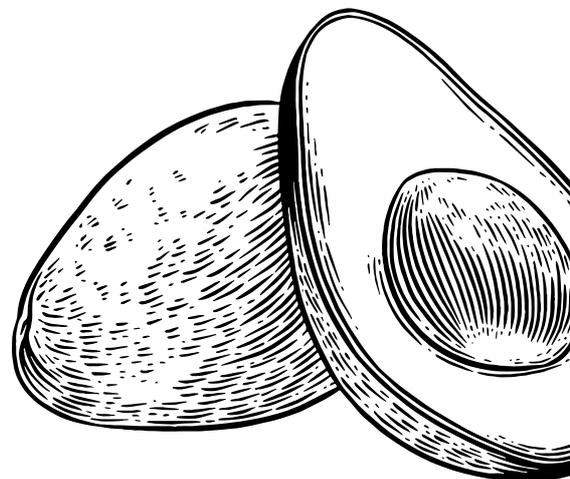
(+) goloso

Per una maggiore bontà, cremosità e croccantezza, potete aggiungere il formaggio fresco al punto 3 e servire la preparazione con dei grissini.

Attenzione: il composto di avocado si scurisce rapidamente, quindi gustate subito le vostre preparazioni!

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Lavare e tagliare a cubetti la zuccina e le patate.
- 2- Mettere i pezzi di patate nel primo cestello e avviare un ciclo di cottura di 20 minuti. Quando mancano 15 minuti, aggiungere il secondo cestello con i pezzi di zucchine.
- 3- Una volta cotti, mescolateli con la metà dell'avocado e le foglie di menta fresca + il succo di limone - regolatevi in base alla consistenza desiderata.
- 4- Servire freddo!



TRIO DI PURÈ DI VERDURE

ETÀ: 4-6 MESI

PREPARAZIONE: 30min

COTTURA: 30min

INGREDIENTI

- 2 patate
- 60 g di porri
- 100 g di spinaci
- 1 noce di burro

Consiglio

È possibile aggiungere gradualmente un po' di proteine animali, come pesce o carne. Due volte a settimana e poi a giorni alterni in piccole quantità (circa 20 g).

LE FASI DI PREPARAZIONE

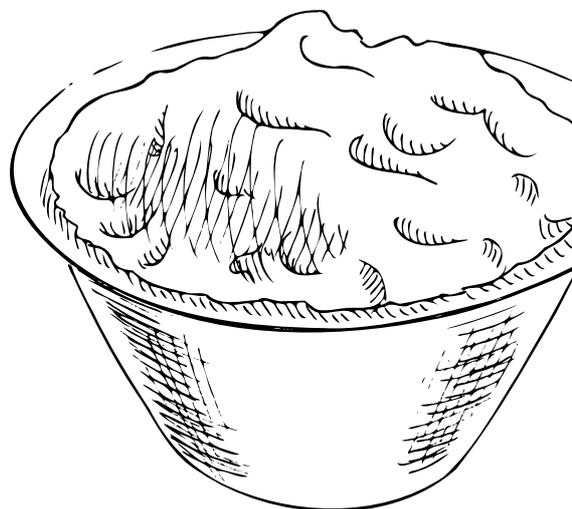
Prima di tutto, sbucciare le patate, tagliarle a cubetti e lavarle.

Mettere le patate nel primo cestello del Nutribaby e avviare un ciclo di cottura di 20 minuti.

Durante questo tempo, lavare e tagliare i porri in pezzi di 2 cm. Mettere in ammollo e lavare gli spinaci.

A 10 minuti dalla fine del ciclo, aggiungere i porri e gli spinaci al secondo cestello e cuocere per i restanti 10 minuti.

Frullare tutti gli ingredienti. Servire in una piccola ciotola e aggiungere un goccio di burro.



MERLUZZO, PATATE DOLCI E BROCCOLI

ETÀ: 6-9 MESI

PREPARAZIONE: 20min

COTTURA: 40min

INGREDIENTI

- 100 g di broccoli
- 120 g di patate dolci
- 1 spicchio d'aglio*
- 100 g di filetto di merluzzo
- olio d'oliva
- paprika
- cumino

**il bambino può iniziare a mangiare aglio intorno all'8° mese.*

LE FASI DI PREPARAZIONE

Pulire le verdure e sbucciare la patata dolce. Tagliare i broccoli a cimette e la patata dolce a cubetti. Sbucciare e tritare finemente l'aglio.

Cuocere la patata dolce a vapore per 30-35 minuti nel cestello del Nutribaby(+). Circa 15 minuti dopo la fine della cottura della patata dolce, aggiungere il pesce e l'aglio nel secondo cestello. Cuocere quindi i broccoli per 15-20 minuti. Conservare il fondo di cottura.

Controllare che il pesce non contenga lisce, altrimenti rimuoverle con cura. Mescolare il merluzzo con l'aglio e qualche goccia di olio d'oliva. Frullare la patata dolce con un po' di burro, il fondo di cottura, un pizzico di paprica e di cumino. Quindi frullare i broccoli con qualche goccia di olio d'oliva.

Servire al bambino 10 g di merluzzo, 100 g di patate dolci e 100 g di broccoli. È possibile somministrare la patata dolce e i broccoli separatamente o mescolarli insieme.



POLLO CON PISELLI

ETÀ: 12-18 MESI

PREPARAZIONE: 20min

COTTURA: 30min

INGREDIENTI

- 1 porzione di petto di pollo
- 1/2 patata
- 1 rametto di prezzemolo
- 1 noce di burro
- 75 g di piselli da sgranare (o surgelati)
- 1 foglia di lattuga

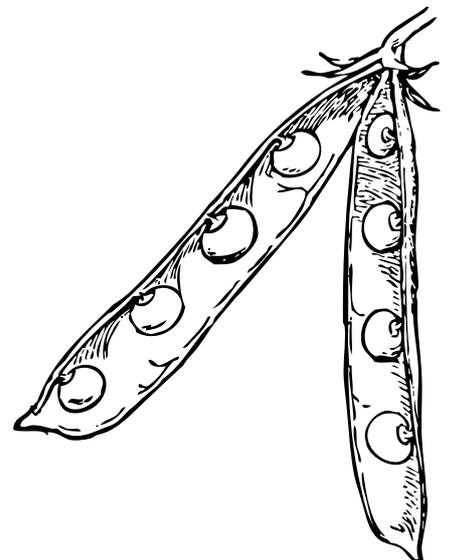
LE FASI DI PREPARAZIONE

Prima di tutto, sbucciare i piselli e lavarli. Lavare anche la patata e la lattuga. Tagliare la patata e il pollo in piccoli pezzi.

Mettere il pollo e i piselli nel primo cestello di cottura del Nutribaby(+) e avviare un programma di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungere il secondo cestello con le patate e la lattuga.

Al termine del tempo di cottura, mettere nel frullatore il pollo, i piselli e un po' di liquido di cottura e frullare. Aggiungere quindi la patata, il prezzemolo e la lattuga e frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Prima di servire, aggiungere una noce di burro quando il purè è caldo.



CROCCHETTE DI PESCE E SPINACI IMPANATE CON POLVERE DI MANDORLE

ETÀ: 18 MESI +

PREPARAZIONE: 20min

COTTURA: 30min

INGREDIENTI (Per circa 6-8 crocchette)

- 150 g di pesce bianco (merluzzo, nasello)
- 2 patate schiacciate
- 1 uovo
- 1 piccola manciata di spinaci freschi
- 100 g di polvere di mandorle
- olio



LE FASI DI PREPARAZIONE

Sbucciare e tagliare a cubetti le patate e metterle nel cestello del Nutribaby. Avviare il ciclo di cottura per 25 minuti.

Sciacquare il filetto di pesce e i germogli di spinaci e metterli insieme alle patate quando mancano 10 minuti alla fine della cottura.

Nel frattempo, sbattere l'uovo in un piatto fondo. Mettere da parte. Mettere la polvere di mandorle in un secondo piatto fondo.

Quando le patate e il pesce sono cotti, schiacciarli finemente con una forchetta e mescolare. Tritare gli spinaci cotti con un coltello. Mescolarli al purè di patate e al pesce.

Formare con le mani delle palline di circa 3 cm di diametro. Lasciarle raffreddare in frigorifero.

Una volta raffreddate, rotolarle prima nell'uovo sbattuto e poi nella polvere di mandorle, assicurandosi che siano completamente ricoperte. Versare un cucchiaio abbondante di olio in una padella e rosolare le crocchette.

Una volta cotte, metterle su carta assorbente. Sono pronte da mangiare!

ZUPPA ESTIVA

ETÀ: 12-18 MESI
PREPARAZIONE: 10min
COTTURA: 20min
STAGIONALITÀ DELLA RICETTA: da giugno a settembre

INGREDIENTI (~ 20 porzioni)

- 300 g di pomodori ciliegini
- 1 zuccina piccola
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 4-5 foglie di basilico fresco
- ½ cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo*)

CON L'OPZIONE (+)
GOURMET :
50 g di formaggio fresco,
come ricotta

***il bambino può iniziare a mangiare aglio intorno all'8° mese.**

(+) goloso

Per rendere la preparazione più golosa e croccante, potete cospargerla di pinoli. Si può anche preparare una miscela di formaggio fresco, olio d'oliva e basilico (mettere il basilico in un frullatore per sminuzzarlo) e aggiungere una pallina su ogni bicchiere.

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Lavare i pomodori, il peperone e la zuccina.
- 2- Eliminare i semi dal peperone e tagliare le verdure a pezzi.
- 3- Cuocere a vapore tutte le verdure per 20 minuti.
- 4- Frullare le verdure con l'olio d'oliva, (l'aglio*) e 2 foglie di basilico, aggiungere le foglie di basilico, aggiungere un po' d'acqua fredda per raffreddare la preparazione.
- 5- Servire fresco!



PURÈ DI PATATA DOLCE

ETÀ: 9-12 MESI

PREPARAZIONE: 5min

COTTURA: 15min

STAGIONALITÀ DELLA

**RICETTA : da gennaio a
dicembre**

INGREDIENTI (~20 porzioni)

- 2 patate dolci
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- un po' di prezzemolo
- ½ cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo*)

***il bambino può iniziare a mangiare aglio intorno all'8° mese.**

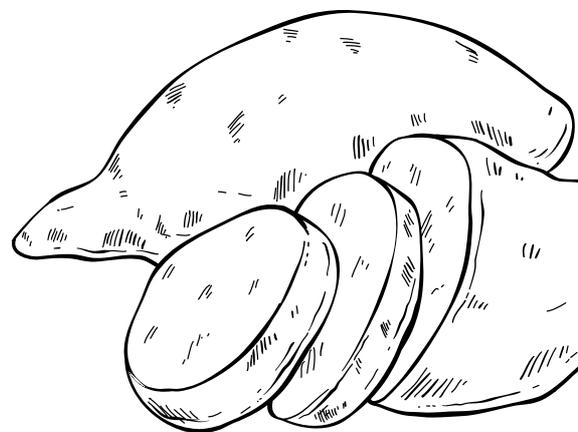
(+) goloso

Per rendere più sfizioso il piatto, potete accompagnarlo con spiedini di tacchino arrotolati con prosciutto:

- 1- Tagliare il tacchino e il prosciutto a strisciole.
- 2- Avvolgere il tacchino intorno al prosciutto e fissarlo con uno spiedino.
- 3- Cuocere a vapore per 15-20 minuti
- 4- Pronti!

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Lavare le patate dolci.
- 2- Tagliarle in due, cuocerle a vapore per 10-15 minuti (la buccia si staccherà più facilmente).
- 3- Tagliare le patate dolci a cubetti e cuocere per altri 5 minuti in modo che i cubetti siano teneri.
- 4- Mescolare i cubetti di patate dolci cotti con olio d'oliva, (aglio*) e prezzemolo, aggiungere un goccio di liquido di cottura.
- 5- Servire!



VELLUTATA DI ZUCCHINE

ETÀ: 9-12 MESI

PREPARAZIONE: 10min

COTTURA: 20min

STAGIONALITÀ DELLA

RICETTA: da maggio a ottobre

INGREDIENTI (~20 porzioni)

- 4 patate
- 2 zucchine
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- un po' di prezzemolo o erba cipollina
- 50 g di formaggio fresco, come la ricotta o la panna da cucina

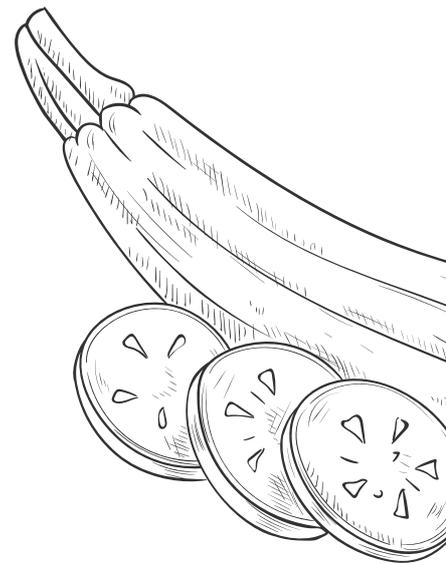
(+) goloso

Per rendere più sfizioso il piatto, potete accompagnarlo con spiedini di tacchino arrotolati con prosciutto:

- 1- Tagliare il tacchino e il prosciutto a striscioline.
- 2- Avvolgere il tacchino intorno al prosciutto e fissarlo con uno spiedino.
- 3- Cuocere a vapore per 15-20 minuti
- 4- Pronti!

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Sbucciare le patate, quindi tagliarle a cubetti e lavarle.
- 2- Mettere le patate nel primo cestello e avviare un ciclo di cottura di 20 minuti. Durante questo tempo, lavare le zucchine e tagliarle a pezzi di 2 cm.
- 3- A 10 minuti dalla fine del ciclo, aggiungere le zucchine al secondo cestello.
- 4- Al termine del tempo di cottura, versare le patate e le zucchine nel frullatore. Aggiungere un po' di liquido di cottura.
- 5- Aggiungere il formaggio cremoso (o un goccio di panna) e le erbe e frullare.
- 6- Servire!



CEREALI CON PICCOLE VERDURE

ETÀ: +18 MESI

PREPARAZIONE: 15min

COTTURA: 20min

STAGIONALITÀ DELLA

**RICETTA: da giugno a
settembre**

INGREDIENTI (~20 porzioni)

- 50 g di quinoa (o altro cereale, a piacere)
- 1 zucchina
- 2 carote
- 100 g di pomodori ciliegini
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- un po' di prezzemolo
- ½ cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo*)

****il bambino può iniziare a mangiare aglio intorno all'8° mese.***

(+) goloso

Per rendere più sfizioso il piatto, potete accompagnarlo con spiedini di tacchino arrotolati con prosciutto:

- 1- Tagliare il tacchino e il prosciutto a striscioline.
- 2- Avvolgere il tacchino intorno al prosciutto e fissarlo con uno spiedino.
- 3- Cuocere a vapore per 15-20 minuti
- 4- Pronti!

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Mettere i cereali nel contenitore del liquido di cottura e coprirli con acqua (circa 85 ml).
- 2- Lavare le verdure e sbucciare la zucchina e le carote.
- 3- Tagliarle a cubetti e iniziare a cuocere la carota nel primo cestello per 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungere il secondo cestello con le zucchine. Aggiungere i pomodorini per gli ultimi 3 minuti di cottura.
- 4- Mescolare il prezzemolo con l'olio d'oliva (+ l'aglio*).
- 5- Servire il tutto!



SMOOTHIE VITAMINIZZATO

ETÀ: futura mamma
PREPARAZIONE: 10min
COTTURA: 12min
STAGIONALITÀ DELLA RICETTA: da gennaio a dicembre

INGREDIENTI

- 2 mele
- 2 carote
- Succo d'arancia
- 1 limone (o succo di limone)

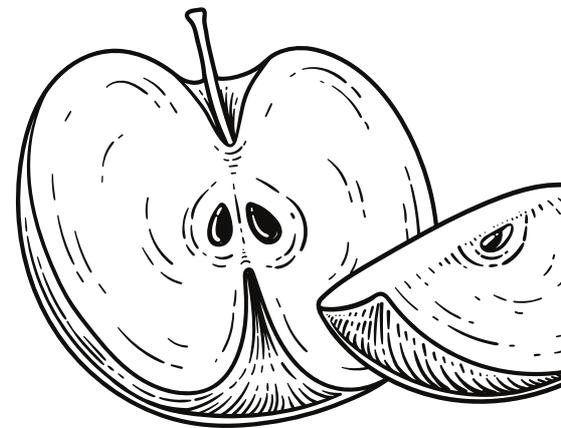
Informazioni nutrizionali

CAROTA: ricca di betacarotene, un potente antiossidante, favorisce lo sviluppo del nascituro e promuove la produzione di latte materno.

ARANCIA E LIMONE: ricchi di vitamina C, per combattere efficacemente la stanchezza e fare il pieno di energia!

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Lavare, sbucciare e tagliare le mele e le carote a pezzetti.
- 2- Avviare un ciclo di cottura di 15 minuti per cuocere le carote nel primo cestello. Quando mancano 12 minuti, aggiungere e cuocere le mele nel secondo cestello.
- 3- Aggiungere al frullatore il succo di arancia e di limone e gli ingredienti cotti.
- 4- Frullare bene fino a ottenere una consistenza vellutata (aggiungere acqua o succo d'arancia per raffreddare il preparato e renderlo più liquido).
- 5- Servire! - la preparazione deve essere fredda e liquida



GREEN SMOOTHIE

ETÀ: futura mamma
PREPARAZIONE: 10min
COTTURA: 10min
STAGIONALITÀ DELLA RICETTA: da gennaio a dicembre

INGREDIENTI

- 2 mele
- 2 banane
- Succo d'arancia
- 1 limone (o succo di limone)
- 2 manciate di spinaci freschi (circa 60 g)

Informazioni nutrizionali

BANANA: fornisce magnesio, perfetto per combattere i crampi. Ricca di carboidrati, aiuta anche a evitare nausea e vomito, così spiacevoli in gravidanza!

ARANCIA E LIMONE: ricchi di vitamina C, per combattere efficacemente la stanchezza e fare il pieno di energia!

SPINACI: aiutano a fare il doppio lavoro, con la vitamina B9 (o acido folico) per nutrire il sistema nervoso del nascituro, e magnesio per combattere i crampi della futura mamma!

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Lavare, sbucciare e tagliare a pezzetti le mele e le banane.
- 2- Avviare un ciclo di cottura di 10 minuti per cuocere le mele nel primo cestello. Quando mancano 7 minuti, aggiungere e cuocere le banane nel secondo cestello.
- 3- Aggiungere al frullatore il succo d'arancia, il succo di limone, gli spinaci freschi e gli ingredienti cotti.
- 4- Frullare bene fino a ottenere una consistenza vellutata (aggiungere acqua per raffreddare il composto e renderlo più liquido).
- 5- Servire! - la preparazione deve essere fredda e liquida



COMPOSTA ALLA VANIGLIA

ETÀ: 6-9 MESI

PREPARAZIONE: 5min

COTTURA: 15min

STAGIONALITÀ DELLA

**RICETTA: da gennaio a
dicembre**

INGREDIENTI (~20 porzioni)

- 3 mele
- 2 pere
- 1 bustina di
zucchero
vanigliato

CON L'OPZIONE (+)
GOURMET :
Biscotti (lingua di
gatto, Speculoos...)
/ 30 g di
marmellata di
castagne (in
stagione)

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Sbucciare e tagliare a cubetti le mele e le pere (si può mettere da parte qualche cubetto di mela per la decorazione).
- 2- Cuocere la frutta a vapore per 15 minuti
- 3- Mescolare la frutta cotta con lo zucchero vanigliato. Scegliere le consistenze della composta utilizzando diverse velocità di frullatura e liquidi di cottura, se necessario.
- 4- Servire! Si può decorare aggiungendo le mele a cubetti, tagliate finemente, sopra la preparazione (e aggiungere così un po' di croccantezza!).



DOLCE MELA-KIWI

ETÀ: 12-18 MESI

PREPARAZIONE: 10min

COTTURA: 15min

STAGIONALITÀ DELLA

**RICETTA: da novembre a
marzo**

INGREDIENTI

(~20 porzioni)

- 4 kiwi
- 2 mele
- 2 pere

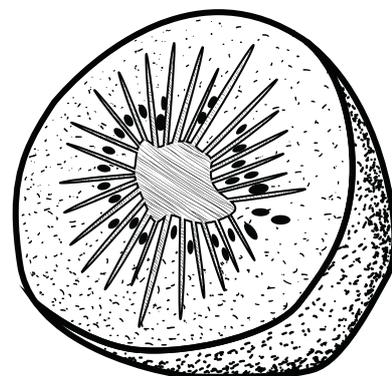
CON L'OPZIONE (+)

GOURMET :

Biscotti (lingua di
gatto, Speculoos...)

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Sbucciare e tagliare le mele, le pere e i kiwi.
- 2- Mettere i pezzi di mela nel primo cestello e avviare un ciclo di cottura di 12 minuti. Quando mancano 8 minuti, aggiungere il secondo cestello con i pezzi di pera e kiwi.
- 3- Frullare la frutta cotta, aggiungendo un po' del liquido di cottura.
- 4- Servire!



DELIZIA DELL'ESTATE

ETÀ: 6-9 MESI

PREPARAZIONE: 10min

COTTURA: 15min

STAGIONALITÀ DELLA

**RICETTA: da giugno a
settembre**

INGREDIENTI

(~20 porzioni)

- 15 albicocche (mature)
- ½ patata dolce
- Un po' di cannella in polvere

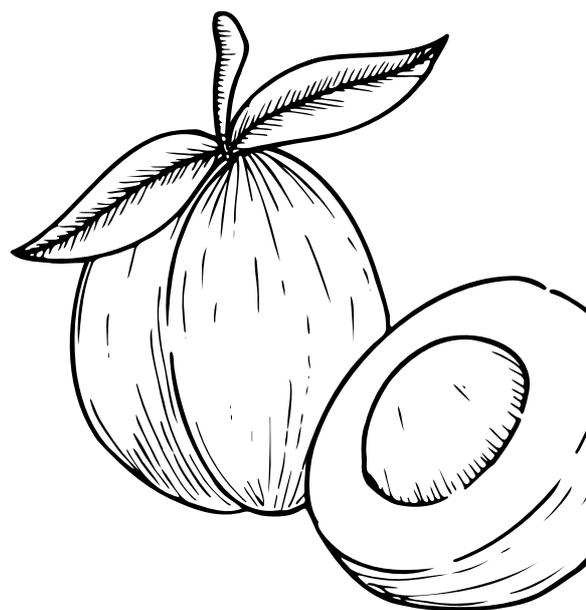
(+) goloso

Per rendere più sfizioso il piatto, si può accompagnare con biscotti (come lingue di gatto, speculoos...).

Per (+) golosità e cremosità, si può alternare con uno strato di formaggio fresco sotto o sopra la preparazione.

LE FASI DI PREPARAZIONE

- 1- Sciacquare le albicocche, snocciolarle e tagliarle a dadini.
- 2- Sbucciare e tagliare a cubetti la patata dolce.
- 3- Mettere la patata dolce tagliata a cubetti nel primo cestello e avviare un ciclo di cottura di 15 minuti. Quando mancano 10 minuti, aggiungere il secondo cestello con le albicocche tagliate a cubetti.
- 4- A cottura ultimata, frullare il tutto per ottenere una composta omogenea (se necessario, aggiungere liquido di cottura o un altro succo).
- 5- Servire!





www.babymoov.it



SAS 1 926 689.90 euros
16 rue Jacqueline Auriol - Parc Industriel des Gravanches
63000 Clermont-Ferrand
FRANCE

RCS Clermont-Ferrand N°492 408 448