

EL LIBRO DE RECETAS PARA

BEBÉS CON ALERGIA

A LA PROTEÍNA
DE LECHE DE VACA



*Con ingredientes adecuados para
la nutrición de tu bebé*

La nutrición en las primeras etapas de la vida puede tener un impacto en la salud futura.



ALERGIA

BIENVENIDOS AL LIBRO DE RECETAS PARA BEBÉS Y NIÑOS CON ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

El inicio de la alimentación complementaria puede ser emocionante a la vez que estresante. Aprender a comer con cuchara o con los dedos, y aceptar nuevos sabores y texturas, marca una etapa significativa en el desarrollo del bebé.

Puede resultar sencillo encontrar recetas para bebés sin alergias pero, ¿qué sucede cuando un bebé ha sido diagnosticado con alergia a la proteína de la leche de vaca?

La nutrición en las primeras etapas de la vida puede tener un impacto en la salud futura.

ESTE LIBRO HA SIDO DESARROLLADO PARA AYUDAR A PADRES DE NIÑOS CON ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA.

Encontrarás recetas nutritivas y deliciosas para bebés en el inicio a la alimentación complementaria y además, ayuda, información y asesoramiento en el diseño de una dieta variada y equilibrada. Todas las recetas son fáciles de preparar y están diseñadas para desarrollar hábitos alimenticios saludables desde las primeras etapas de la vida.

Si deseas obtener más información sobre alergia a la proteína de la leche de vaca o el inicio a la alimentación complementaria, consulta con tu profesional de la salud. Puedes visitar www.almiclub.com o llamar al 900 181 797 donde nuestro equipo de expertos te podrá asesorar.



La nutrición en las primeras etapas de la vida puede tener un impacto en la salud futura.

LAS RECETAS DE ESTE LIBRO

La introducción de alimentos variados en el inicio a la alimentación complementaria de tu bebé ayudará a que obtenga las vitaminas, minerales y nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse de manera saludable. Esto puede influir en la alimentación y dieta variada que llevará en el futuro.

Las recetas de este libro han sido desarrolladas con una combinación de diferentes sabores y texturas. Introduciendo cuantos más sabores y texturas nuevos como sea posible al inicio de la alimentación complementaria de tu bebé, le estarás dando la oportunidad de probar nuevos sabores y tener una dieta más sana y equilibrada a medida que crezca.

Ninguna de las recetas contiene azúcares o sal añadidos y son nutritivas, sabrosas y fáciles de cocinar.

La nutrición en las primeras etapas de la vida puede tener un impacto en la salud futura.

¿QUÉ PASA SI UNA RECETA CONTIENE UN INGREDIENTE AL QUE MI BEBÉ ES ALÉRGICO?

Cada receta incluye la lista de ingredientes necesarios para facilitar su identificación. **Ninguna de las recetas de este libro contiene leche de vaca o productos lácteos y están libres de huevo.**

Nota: Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA

LA TEXTURA ADECUADA

El inicio a la alimentación complementaria es una etapa importante en el desarrollo de tu bebé y hay mucho que aprender. Es importante dejar que tu bebé guíe el camino y esperar hasta que muestre signos de que está listo. Estos signos incluyen:

- Sentarse de manera independiente
- Sostener la cabeza en posición vertical
- Coordinar las manos, los ojos y la boca

Para obtener más información sobre los signos, visita www.almiclub.es

Una vez tu bebé muestra todos estos signos, entendemos que está listo para el inicio a la alimentación complementaria pero te aconsejamos siempre consultar con tu profesional sanitario antes de empezar con cualquier cambio en su dieta.



LA INTRODUCCIÓN ADECUADA DE LAS TEXTURAS

1



Etapa 1: Empieza ofreciendo a tu bebé purés suaves y de textura líquida. Estos son ideales para ayudar a tu bebé a aprender a tragar alimentos diferentes a la leche.

Etapa 2: Consiste en aprender a masticar. Esto se hace pasando de purés suaves a purés con texturas que animan al bebé a comenzar a mover la mandíbula.

2



3



Etapa 3: (9-12 meses). Una vez el bebé se haya acostumbrado a la comida triturada, estará listo para tomar trozos más grandes. En esta etapa, los alimentos se deben trocear en pequeñas porciones. La coordinación de tu bebé también estará mejorando a lo largo de este periodo, así que trata de introducir alimentos que puedan coger con los dedos.



ALERGIA

RECETAS:

1. PAPILLA DE CEREALES
2. REVUELTO DE TOFU
3. TORTITAS SALADAS CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO
4. BARRITAS DE CEREALES CON DÁTIL Y ALBARICOQUE
5. BATIDO DE FRESA
6. CREMA DE BONIATO Y CALABAZA
7. POLLO ESPECIADO EN SALSA CREMOSA
8. PASTA BOLOÑESA
9. PASTEL DE PESCADO CON PURÉ DE BONIATO
10. TAJÍN DE CORDERO
11. ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ESPÁRRAGOS Y TOMATES
12. PURÉ DE GUISANTES Y BRÓCOLI CON MENTA
13. PASTEL DE LENTEJAS MARRONES CON PURÉ DE APIONABO
14. CURRI DE LENTEJAS Y CALABAZA
15. PALITOS DE POLENTA
16. SALSA PARA MOJAR DE ALUBIAS BLANCAS
17. ENSALADA TABULÉ DE QUINOA
18. TORTITAS DE TRIGO SARRACENO
19. ARROZ CON LECHE
20. TARRITOS DE AGUACATE CHOCOLATEADO
21. PUDIN DE MANGO

SH: Sin huevo
SFS: Sin frutos secos
SS: Sin soja
ST: Sin trigo
SG: Sin gluten
SL: Sin lactosa

Nota: No podemos afirmar que sean recetas sin leche si contienen una fórmula adaptada, ya que ésta se produce a partir de leche de vaca extensamente hidrolizada. Recuerde comprobar todos los ingredientes de la receta. Las raciones son orientativas.

Condiciones de congelado: Este signo aparecerá en las recetas aptas para congelado junto al número de meses que se pueden conservar en este estado.



* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



PAPILLA DE CEREALES



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

INGREDIENTES

50 g de copos de avena (sin gluten, si lo prefieres),

copos de trigo sarraceno o copos de quinoa

350 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

½ cucharadita de semillas de chía

½ cucharadita de semillas de lino

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Vierte los copos, las semillas y la fórmula en un cazo pequeño y caliéntalo a fuego suave, removiendo, hasta que empiece a hervir.
3. Baja el fuego y déjalo cocer lentamente y destapado 5-10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que los cereales hayan absorbido toda la fórmula y los copos estén blandos.

CONSEJOS:

- Puedes servir la crema con una cucharada de puré de fruta (de manzana o pera, por ejemplo) o con unos trocitos pequeños de fresa.
- Para niños más mayores, añade durante el paso 1 un poco de manzana recién troceada, una cucharada de pasas, o un par de dátiles secos u orejones de albaricoque bien picados.
- Si recalientas la crema, puede que necesites añadir un poco más de fórmula para conseguir la textura deseada.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGos/lcFos) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

REVUELTO DE TOFU



PARA 4 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

CONTIENE soja.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5-8 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva	200 g de tofu en bloque
½ cebolla, picada finamente	½ cucharadita de cúrcuma en polvo
1 diente de ajo, machacado	½ cucharadita de orégano seco
1 cucharada de harina	4 tomates cherry picados finamente
200 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada	¼ de cucharadita de mostaza de Dijon
	1 manojo de hojas de espinaca tierna lavadas, sin tallo y picadas finamente

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente.
2. Añade la cebolla y el ajo, y sofríelos unos 5 minutos hasta que se ablanden.
3. Incorpora la harina y cocina durante 1 minuto.
4. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones y añádela gradualmente a la sartén, removiendo bien hasta que la mezcla quede espesa y sin grumos.
5. Tritura el tofu con un tenedor hasta que su textura quede como la de un huevo revuelto, e incorpóralo a la salsa junto con la cúrcuma, el orégano, los tomates y la mostaza.
6. Cocina 1-2 minutos, y luego incorpora las espinacas y cocina brevemente hasta que se ablanden.

CONSEJOS:

- Para niños más mayores, puedes añadir un poco de jamón bien picado junto con la cebolla.
- Puedes mezclar el revuelto con arroz para que gane sustancia.
- Lo puedes guardar en la nevera hasta 2 días y recalentarlo antes de servir.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA




AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

TORTITAS SALADAS CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO



PARA 10 TORTITAS PEQUEÑAS

Información alérgica: NO CONTIENE huevo, frutos secos, soja. CONTIENE trigo y gluten.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 2-3 minutos por tortita

INGREDIENTES

125 g de harina
300 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
Un poco de aceite de oliva
1 aguacate maduro
2 ó 3 tiras de salmón ahumado
Un poco de jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Echa la harina en un bol grande y haz un hueco en el centro. Vierte la fórmula gradualmente, removiéndolo sin parar con una cuchara de palo hasta conseguir una pasta fina y homogénea.
3. Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente.
4. Cuando el aceite esté caliente, vierte una cucharada colmada de la pasta en la sartén inclinándola de un lado a otro hasta conseguir una tortita de unos 12 cm de diámetro. Déjala cocinar alrededor de 1 minuto hasta que la tortita adquiera un color crema y no se vean partes de pasta cruda, y luego dale la vuelta con una pala y cocínala durante otro minuto hasta que esté dorada. Colócala sobre un plato llano mientras cocinas el resto de las tortitas.
5. Tritura el aguacate, cubre cada tortita con una tira pequeña de salmón ahumado, unta un poco de aguacate y rocía con el jugo de limón. Luego, enrrolla y sirve.

CONSEJOS:

- Corta cada tortita por la mitad para facilitar comerlas con las manos.
- Sustituye la harina por una alternativa sin trigo/gluten (p. ej. harina de trigo sarraceno o de arroz) para hacer tortitas sin trigo/gluten.
- Para hacer una versión dulce, rocía cada tortita con un poco de miel o rellénalas con un poco de plátano triturado y enróllalas.
- Estas tortitas se pueden congelar envueltas en papel de aluminio.

® Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Ayopando la Nutrición Temprana

BARRITAS DE CEREALES CON DÁTIL Y ALBARICOQUE



PARA 12 BARRITAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12-15 minutos

INGREDIENTES

50 g de avena (también puedes usar copos de trigo sarraceno, copos de quinoa o copos de mijo)
100 g de orejones de albaricoque, picados finamente
150 g de dátiles deshuesados, picados finamente
1 cucharadita colmada de mantequilla (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 ° C/160 ° C de convección/ 4 de gas.
2. Vierte todos los ingredientes en un bol y mezcla todo bien. Luego, con las manos limpias, amasa hasta que se forme una pasta homogénea.
3. Extiende la pasta uniformemente en una bandeja para horno forrada con papel de hornear formando un cuadrado de 13-14 cm.
4. Cocina la pasta 12-15 minutos hasta que esté dorada.
5. Retira la bandeja del horno y corta la pasta en seis hacia un lado y en dos hacia el otro para obtener 12 barras.
6. Deja enfriar y estarán listas para servir.

CONSEJOS:

- Se conservan bien en una lata hermética hasta una semana, y toda la familia puede disfrutarlas.
- Para un desayuno o tentempié saludables, puedes servir las acompañadas de un batido de fresa.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/leFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA




AlmiClub
Apoyando la Nutrición Temprana

BATIDO DE FRESA



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.
Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES

250 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
300 g de fresas maduras
1 plátano maduro, pelado y troceado

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Echa todos los ingredientes en un vaso de batidora o licuadora y bate hasta que no queden grumos.

CONSEJOS:

- Si las fresas están fuera de temporada, puedes usar fruta congelada —hay surtidos de bolsitas de frutos del bosque congelados, aunque tendrás que colar el batido si estos contienen pepitas.
- También puedes verter el batido en moldes para polo y congelarlos para niños más mayores.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



CREMA DE BONIATO Y CALABAZA



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

INGREDIENTES

200 g de boniato

200 g de pulpa de calabaza

400 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

1 cucharadita de nata de soja

PREPARACIÓN

1. Pela y trocea las verduras y échalas en una olla grande junto con la fórmula, preparada según las instrucciones de su envase.
2. Espera a que hierva a fuego lento, tapa la olla parcialmente y cocina a fuego bajo hasta que las verduras estén blandas. Incorpora la nata de soja.
3. Tritura la crema con una batidora de mano o en una licuadora hasta que no queden grumos.
4. Sírvela.

CONSEJOS:

- Para darle más sabor, ralla nuez moscada sobre la crema justo antes de servirla.
- Rocía la crema con un chorrillo más de nata de soja antes de servir.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA




AlmiClub
Apoyando la Nutrición Temprana

POLLO ESPECIADO EN SALSA CREMOSA



PARA 4 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, bien picada
1 diente de ajo, pelado y machacado
1 pimiento rojo pequeño, bien picado
½ cucharadita de estragón
200 g de pechuga de pollo pelada y deshuesada, cortada en daditos

1 cucharada de harina
1 cucharadita colmada de aceite de oliva
300 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
Un manojo de espinaca tierna picada
Arroz, cuscús o quinoa para acompañar

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén; añade la cebolla, el ajo y el pimiento, y póchalos hasta que se doren ligeramente, unos 5 minutos.
2. Incorpora el estragón, agrega los daditos de pollo y remueve hasta que cambie de color. Cocínalo a fuego lento durante 5 minutos mientras preparas la bechamel.
3. Para hacer la salsa: Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
4. Echa la harina, el aceite y la fórmula caliente en un bol y bate hasta que espese.
5. Añade la bechamel al pollo y deja que se cocine a fuego suave otros 5 minutos. Luego, incorpora las espinacas y cocina uno o dos minutos hasta que se ablanden.
6. Puedes servirlo con arroz, cuscús o quinoa para acompañar.

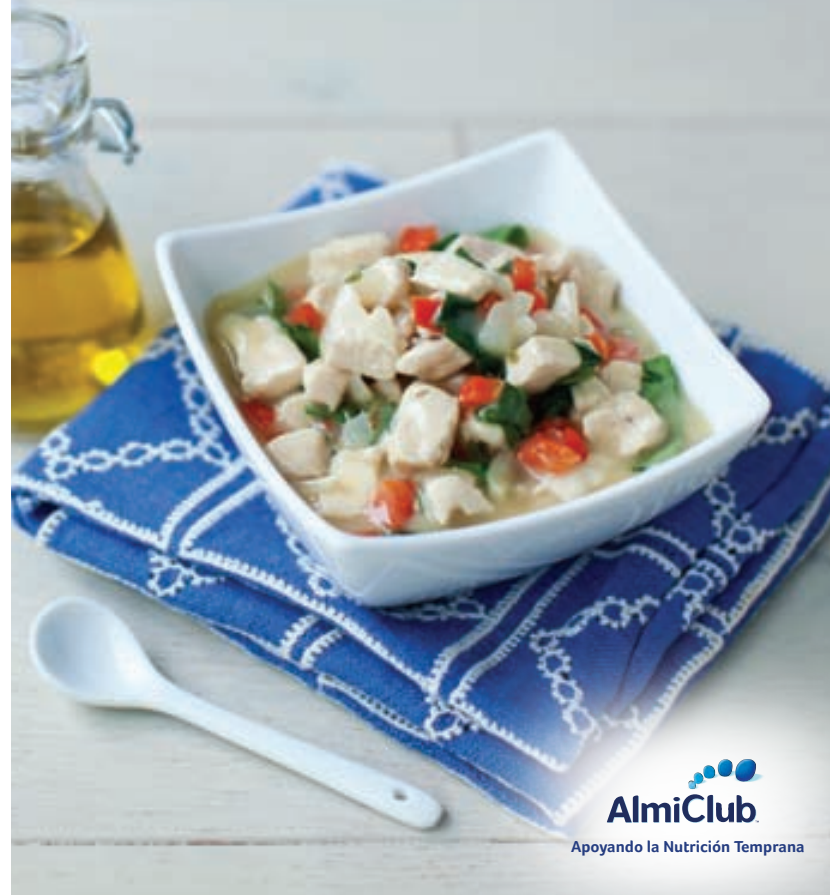
CONSEJOS:

- Puedes convertir este plato en vegetariano sustituyendo el pollo por dados de tofu o cualquier tipo de legumbre cocinada.
- Para hacer una versión sin gluten, sustituye la harina por harina sin gluten/trigo, o utiliza harina de maíz o de arroz.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/IGFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

PASTA BOLOÑESA



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

Boloñesa

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, pelados y machacados
- 250 g de carne picada (de ternera, cordero o cerdo) o lentejas marrones cocidas
- 1 pimiento rojo, bien picado
- 2-3 champiñones (opcional), bien picados
- 400 g de tomate troceado de lata
- 1 cucharadita de puré de tomate
- Una pizca generosa de orégano o especias surtidas

Pasta:

- 50 g de pasta pequeña (tipo espirales o macarrones cortos)
- 250 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén; añade la cebolla, el ajo y la carne picada, y cocínala hasta que se dore removiendo continuamente para deshacerla bien.
2. Agrega el pimiento rojo, los champiñones (si los usas), el tomate troceado, el puré de tomate y las especias, y remueve bien. Si usas lentejas, es el momento de añadir las.
3. Espera a que hierva, y luego baja el fuego y deja que se cocine suavemente durante 45 minutos hasta que la carne picada esté tierna. Si usas lentejas cocidas, reduce el tiempo de cocción de 1 hora a 20 minutos.
4. Mientras se cocina la boloñesa, prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
5. Vierte la pasta junto con la fórmula en una olla y cuece a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando, hasta que la pasta haya absorbido toda la fórmula; 20-30 minutos.
6. Cuando esté lista, utiliza una cuchara para servir la pasta y la boloñesa en un bol pequeño.

CONSEJOS:

- Este plato se puede elaborar sin gluten ni trigo sustituyendo la pasta y la harina por alternativas sin gluten/trigo.
- Para ahorrar tiempo otro día, haz el doble de boloñesa y congela varias raciones.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/ncFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

PASTEL DE PESCADO CON PURÉ DE BONIATO



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

Puré

500 g de boniatos, pelados y troceados en dados
3 cucharadas de leche de fórmula extensamente hidrolizada
¼ cucharadita de pimienta
El rallado de una nuez moscada o ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
El jugo de ½ lima fresca

Bechamel

1 cucharada de harina
1 cucharadita colmada de aceite de oliva
300 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
2 cucharadas de leche de coco enlatada previamente refrigerada (usa la capa espesa y cremosa de la superficie)

Relleno de pescado

2 cucharadas de aceite de oliva
150 g de pescado surtido, cortado en bocados
50 g de gambas cocidas, pequeñas o grandes, troceadas (para niños más mayores)
10 espárragos trigueros, cocidos al vapor hasta estar blandos (o un manojo de espinacas picadas)

PREPARACIÓN

1. Cuece o cocina al vapor los dados de boniato hasta que estén blandos, unos 10-15 minutos.
2. Mientras se cocinan, prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
3. Cuando el boniato esté cocido, machácalo junto con la fórmula al fuego para que se evapore cualquier exceso de líquido.
4. Incorpora la pimienta y la nuez moscada.
5. Mientras tanto, pon el pescado en un plato y cúbrelo con film transparente. Perfora el film y cocina el pescado en el microondas de 3 a 5 minutos, hasta que esté tierno. Si tiene piel, descártala.
6. Prepara la fórmula y viértela en una jarra. Incorpora la harina y el aceite a la fórmula caliente hasta que espese y no tengá grumos. Después, agrega la leche de coco y el jugo de lima.
7. Añade los espárragos o las espinacas y remueve bien. El calor de la bechamel ablandará las espinacas.
8. Echa el pescado y las gambas en una fuente de horno y vierte la bechamel por encima.
9. Cubre la mezcla con el puré de boniato y sirve el pastel.

CONSEJOS:

- Puedes hacer una versión sin gluten/trigo de este plato sustituyendo la harina por harina sin gluten/trigo, harina de maíz o de arroz.
- Para darle más textura, gratina la superficie de boniato hasta que quede tostada.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/ACFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

TAJÍN DE CORDERO



PARA 4 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharadita de dátíl
200 g de cordero para guisar, cortado en daditos	1 cucharada de puré de tomate
½ cebolla, picada finamente	¼ de naranja con piel, picada finamente
1 diente de ajo, picado finamente	½ rama de canela
400 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada	40 g de ciruelas pasas, deshuesadas y bien picadas
½ cucharadita de comino molido	40 g de orejones de albaricoque, bien picados
½ cucharadita de canela molida	
¼ de cucharadita de jengibre molido	

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 ° C/160 ° C de convección/ 4 de gas.
2. Calienta el aceite en una cazuela para horno con tapa, añade el cordero y cocínalo a fuego fuerte hasta que se dore, sin dejar de remover.
3. Agrega la cebolla y el ajo, baja el fuego y rehoga durante 5 minutos hasta que se ablande la cebolla.
4. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
5. Añade la fórmula, las especias, el puré de tomate y el dátíl al cordero, y ponlo a hervir mientras no dejas de remover.
6. Ajusta bien la tapa e introduce la cazuela en el horno durante 1 hora.
7. Incorpora la naranja, la rama de canela, las ciruelas y los albaricoques. Vuelve a meterlo en el horno y cocínalo otros 30 minutos.
8. Retira la rama de canela y sírvelo acompañado de cuscús de trigo sarraceno, mijo o quinoa.

CONSEJOS:

- Para hacer una versión vegetariana, sustituye el cordero por 200 g de garbanzos cocidos o enlatados y reduce el tiempo de cocción inicial a 20 minutos.
- Si lo prefieres, puedes cocinarlo al fuego en una cazuela tapada.

• Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ESPÁRRAGOS Y TOMATES



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25-30 minutos

INGREDIENTES

50 g de pasta tipo macarrones o espirales
250 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
1 lata de atún de 160 g o un pedazo de atún de 100 g a la plancha
6 puntas de espárrago triguero, cortadas en tiras
4 tomates cherry o ciruelas

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Vierte la pasta y la fórmula en un cazo y ponlo a hervir. Luego, baja el fuego y deja que hierva muy suavemente, tapado, hasta que la pasta haya absorbido toda la fórmula y esté tierna. Esto puede llevar unos 25-30 minutos.
3. Mientras tanto, escurre y desmenuza el atún, cuece los espárragos al vapor (o en el microondas) y pica bien los tomates.
4. Cuando la pasta esté lista, mezcla todos los ingredientes y sirve la ensalada templada o fría.

CONSEJOS:

- Para darle más sabor, rocía con aceite de oliva aromatizado con ajo y espolvorea con perejil.
- Para niños más pequeños que aún no sean capaces de masticar el tomate crudo, puedes pelar y cocinar los tomates o sustituirlo por aguacate machacado.
- Este plato se puede hacer sin trigo/gluten sustituyendo la pasta por una alternativa sin trigo/gluten.

** Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.*



ALERGIA




AlmiClub
Apoyando la Nutrición Temprana

PURÉ DE GUISANTES Y BRÓCOLI CON MENTA



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.
Tiempo de preparación: 5-10 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 patata grande, pelada y cortada en dados
50 g de guisantes congelados
6 hojas de menta fresca
25 g de brócoli, cortado en trozos pequeños
100 ml de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Pon la patata en una olla pequeña, cúbreala con agua y ponla a hervir. Cuécela a fuego lento unos 12-15 minutos hasta que esté tierna, escúrrela bien y tritúrala hasta formar una pasta homogénea.
2. Mientras, en otra olla, echa los guisantes y el brócoli, cúbrelos con agua y hiérvelos 5 minutos hasta que estén tiernos. Escúrrelos bien y tritúralos hasta conseguir un puré homogéneo.
3. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Incorpora el puré de verduras a la patata, y luego agrega y mezcla la fórmula.
4. Vuelve a poner la olla al fuego para que se evapore cualquier exceso de líquido.

CONSEJOS:

- Si lo prefieres, sustituye la patata por boniato.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/ltFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



PASTEL DE LENTEJAS MARRONES CON PURÉ DE APIONABO



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

Para las lentejas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 pimiento rojo, bien picado
- 1 tallo de apio, picado finamente
- 200 g de lentejas marrones (enlatadas o cocidas por ti)
- 200 g de apionabo, pelado y picado, u otra hortaliza similar
- 3 cucharadas de leche de fórmula extensamente hidrolizada

Para la bechamel

- 1 ½ cucharada de harina
- 1 cucharadita colmada de aceite de oliva
- 250 ml de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén; añade la cebolla y el ajo, y póchalos hasta que se ablanden, unos 5 minutos.
2. Agrega el pimiento picado, el apio, los condimentos y las lentejas escurridas.
3. Déjalo cocer durante 15 minutos, destapado, removiendo de vez en cuando.
4. Mientras pon el apionabo en una olla y cúbrelo con agua. Cuando hierva, cuece a fuego lento unos 15-20 minutos hasta que esté tierno. Escúrrelo bien, tritúralo y mézclalo con la fórmula ya preparada y un poco de aceite.
5. Para hacer la bechamel, vierte la fórmula caliente recién preparada en una jarra, añade la harina y el aceite, y bate todo bien hasta que espese.
6. Para emplatar, sirve una cucharada de lentejas en un plato hondo, échale una cucharada de bechamel por encima, y remata el plato con una capa de puré de apionabo.

CONSEJOS:

- Puedes hacer una versión sin gluten/trigo de este plato sustituyendo la harina por harina de maíz o arroz.
- Para cocer las lentejas, échalas en una olla, cúbreelas con abundante agua (sin sal) y ponlas a hervir. Cuécelas unos 25-35 minutos hasta que estén tiernas y luego escúrrelas bien. Congélaslas en raciones para otro día.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



1 MES



ALERGIA

AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

CURRI DE LENTEJAS Y CALABAZA



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva	85 g de lentejas rojas
1 diente de ajo, picado finamente	1 cucharadita de curri en polvo suave
1 cebolla pequeña, bien picada	1 pastilla de caldo bajo en sal
Un trozo de jengibre del tamaño de una uña, pelado y rallado fino	500 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
1/3 de calabaza, pelada y troceada	Un manojo de espinaca tierna picada
1 capa fina (aprox. 2 cucharaditas) de puré o leche de coco	2 cucharaditas de cilantro picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén grande; añade el ajo, la cebolla y el jengibre, y rehógalos 5 minutos hasta que se ablanden y se doren ligeramente.
2. Agrega los trozos de calabaza moscada, el coco, las lentejas y el curri en polvo. Cocínalo otros 2 minutos.
3. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Disuelve la pastilla de caldo en la fórmula caliente e incorpórala a la sartén. Espera a que hierva, baja el fuego, y cuece a fuego lento, removiendo de vez en cuando, unos 25-30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Añade las espinacas y el cilantro (si lo usas), y deja cocinar brevemente hasta que las espinacas se ablanden.
5. Puedes servir el curri acompañado de arroz, quinoa o tortillas de harina.

Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cfOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

PALITOS DE POLENTA



PARA 12 PALITOS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5-10 minutos, más tiempo de enfriado

Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES

200 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

50 g de polenta

1 cucharada de aceite de oliva

1 diente de ajo, machacado

½ cucharadita de especias surtidas u orégano seco

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Calienta la fórmula en una olla, incorpora la polenta y cócnala removiendo continuamente hasta que espese.
2. Extiende la mezcla sobre una bandeja forrada con papel para horno formando un cuadrado de 18 cm. Déjala enfriar, unas 2 horas.
3. Cuando esté fría, usa un cuchillo afilado para cortarla en ocho hacia un lado y por la mitad hacia el otro para obtener 16 rectángulos.
4. Calienta el aceite en una sartén antiadherente y añade las especias.
5. Fríe los palitos de polenta hasta que estén dorados por las dos caras, y luego incorpora el ajo y cocina a fuego suave un par de minutos con cuidado de que no se quemé.
6. Coloca los palitos sobre papel de cocina para escurrirlos.
7. Estarán deliciosos tanto calientes como fríos.

CONSEJOS:

- Se pueden servir como acompañamiento, de tentempié, en un picnic o para mojar en alguna salsa.
- Para hacer una salsa rápida para acompañar a los palitos, tritura 400 g de alubias blancas enlatadas, un par de tomates maduros troceados y un poco de pimiento rojo picado.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

SALSA PARA MOJAR DE ALUBIAS BLANCAS



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de cocción: 5 minutos

INGREDIENTES

½ lata de 400 g de alubias blancas (también puedes usar garbanzos), escurridas y enjuagadas

2 dientes de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de tahina (pasta de sésamo) - opcional

El jugo de ½ limón

1 aguacate maduro, troceado

100 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

Cebollinos, bien picados, para niños más mayores

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Echa las alubias, el ajo, el aceite de oliva, la tahina, el limón y el aguacate en un vaso de batidora junto con la fórmula, y báte hasta que no queden grumos.
3. Incorpora los cebollinos, si los usas.

CONSEJOS:

- Para potenciar su sabor y color, añade una remolacha pequeña picada junto con el aguacate.
- Se puede servir con palitos de polenta (en la página opuesta), pan de pita, palitos de pepino pelado o en una patata rellena.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lfFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA

AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

ENSALADA TABULÉ DE QUINOA



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 50 g de quinoa
- 200 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
- 1/3 de pepino, pelado y bien picado
- 6 tomates cherry, picados finamente
- 1/4 de cebolla morada, bien picada
- 2 cucharadas de perejil, picado finamente
- 2 cucharadas de menta, picada finamente
- El jugo de 1/4 de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Cuece la quinoa en la fórmula a fuego muy lento hasta que la absorba por completo (aprox. 20 minutos), removiendo de vez en cuando.
2. Vierte la quinoa en un bol e incorpora el resto de los ingredientes. Mezcla bien.

CONSEJOS:

- Para añadir proteína a este plato, puedes agregarle alguna legumbre.
- Si lo prefieres, puedes sustituir la quinoa por arroz.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lfFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

TORTITAS DE TRIGO SARRACENO



PARA 6 TORTILLAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

INGREDIENTES

100 g de harina de trigo sarraceno

160 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

Un poco de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase y déjala enfriar.
2. Echa la harina de trigo sarraceno en un bol grande y haz un hueco en el centro. Vierte la fórmula gradualmente, removiendo con una cuchara de palo hasta conseguir una pasta homogénea. Déjala reposar 10 minutos.
3. Remueve la pasta. Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente pequeña. Echa 2 cucharadas de la pasta en el centro de la sartén formando una tortilla de 12-13 cm, y cóccinala de 1 a 2 minutos hasta que se tueste por debajo. Dale la vuelta con una pala, cóccinala otro minuto y colócala en un plato. Añade un poco más de aceite a la sartén y continúa cocinando tortillas; la pasta debería llegarte para hacer seis tortillas.

CONSEJOS:

- Si prefieres utilizar harina de garbanzo, usa 220 ml de fórmula y sigue las mismas instrucciones de la receta.
- Como la pasta de las tortillas no lleva gluten ni huevo, estas tenderán a romperse al enrollarlas.
- Para congelar las tortillas, déjalas enfriar y envuélvelas en papel de aluminio.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lfOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA

AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

ARROZ CON LECHE



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: Hasta 1 hora y 30 minutos

INGREDIENTES

25 g de arroz para pudín o de grano corto
300 ml de fórmula extensamente hidrolizada
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de semillas de lino

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Echa todos los ingredientes en una olla.
3. Hierva a fuego muy lento, parcialmente tapado, durante 1-1 ½ horas, removiendo frecuentemente, o hasta que el arroz haya absorbido toda la fórmula. Si el arroz absorbe la fórmula antes de estar tierno, añade un poco más de fórmula.
4. Puedes servirlo tibio, solo o acompañado de plátano machacado o puré de fruta.

CONSEJOS:

- El arroz con leche se conserva en la nevera hasta 2 días. Al recalentarlo, puede que necesites añadir más fórmula para que se suelte.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

TARRITOS DE AGUACATE CHOCOLATEADO



PARA 2 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro grande cortado por la mitad, deshuesado y troceado
- 5 cucharaditas de cacao en polvo
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 cucharadas de leche de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Echa todos los ingredientes en un vaso de batidora y tritúralos hasta que se forme una pasta homogénea.
2. Reparte la mezcla en dos tarros pequeños y déjala enfriar durante al menos 1 hora o hasta que esté lista para servir.

CONSEJOS:

- Puedes guardar los tarritos en la nevera hasta 2 días.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

PUDIN DE MANGO



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos, más 2 horas de enfriado

INGREDIENTES

½ mango maduro
150 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
2 cucharadas de semillas de chía

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Pela y corta el mango, y luego tritúralo con la batidora. Mezcla la fórmula, la chía y la mitad del puré de mango.
3. Viértelo en un recipiente y déjalo enfriar durante 2 horas.
4. Cúbrela con el resto de la pulpa de mango, y ya estará listo para servir.

CONSEJOS:

- Prueba a hacerlo con otros purés de frutas; los de manzana, pera, albaricoque o melocotón quedan bien.
- Este postre se conserva bien en la nevera hasta 2 días.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana

EL LIBRO DE RECETAS PARA

BEBÉS CON ALERGIA

A LA PROTEÍNA
DE LECHE DE VACA



*Con ingredientes adecuados para
la nutrición de tu bebé*


AlmiClub
www.almiclub.es



<https://www.facebook.com/almiclub/>



<https://www.youtube.com/AlmiClub>



@Almiclub

Consulta con nuestros expertos en nuestro teléfono gratuito 900 181 797
TODOS LOS DIAS. LAS 24 HORAS.