

babybrezza®

One Step Baby Food Maker



Rețete de mâncare pentru bebeluși

-BABY BREZZA FOOD MAKER DELUXE-

Sănătos și făcut în casă

Trecerea la alimentele solide a bebelușului este una dintre primele experiențe încântătoare pentru un părinte. Bebe crește! Nu mai este un nou-născut! Hrănirea cu solide a bebelușului poate veni, de asemenea, cu multe provocări și întrebări despre care sunt cele mai sănătoase opțiuni pentru micuțul tău. Noi venim cu soluția! Baby Brezza One Step Baby Food Maker oferă soluția ideală pentru hrănirea copiilor mese sănatoase fără prea mult efort.

Această carte de rețete este un ghid pentru gătitul simplu pentru bebeluși. Sperăm că vă va fi ușor, satisfăcător și distractiv să creați mese gătite în casă pentru bebelușul dvs. cu Baby Brezza One Step Baby Food Maker. Vă rugăm să vizitați și www.babybrezza.com pentru mai multe rețete, dar și pentru sfaturi despre trecerea la solide, indicii pentru prepararea meselor sau multe altele.

Noțiuni de bază

Discutați cu medicul pediatru despre momentul în care începeți să hrăniți bebelușului alimente solide. Societatea canadiană de pediatrie recomandă începerea alimentelor solide de la 6 luni. Cu toate acestea, circumstanțele bebelușului dvs. pot fi diferite, deci cel mai bine este să consultați medicul.

Consultați întotdeauna medicul pediatru cu privire la întrebările cu privire la alimentele solide. Această carte de rețete este menită ca un ghid general, nu ca un sfat medical.

Sfat important: alimentele noi trebuie introduse încet. Așteptați cel puțin două sau trei zile înainte de a oferi un nou tip de mâncare. În acest fel, dacă bebelușul dvs. dezvoltă o reacție alergică, va fi mai ușor să identificați sursa.

Rețetele noastre

Unele dintre rețetele noastre au fost adaptate de la WhoIesomeBabyFood.com, un site web independent cu misiunea de a îi învăța pe părinți că prepararea mâncării de casă pentru copii este unul dintre cele mai minunate lucruri pe care le puteți face pentru bebelușul dvs. Editorul site-ului, Maggie, a contribuit cu rețetele sale la carte de rețete pentru a-i ajuta pe mămici și tătici să își extindă alegerile atunci când hrănesc bebelușul. WhoIesomeBabyFood.com nu este afiliat cu Baby Brezza. Site-ul web este plin de informații utile despre hrănirea bebelușului și vă încurajăm să-l vizitați pentru a afla mai multe.

Scurte referințe

Vârsta	Cereale	Fruite	Legume	Proteine	Lactate
6-8 luni	orez, orz, ovăz	Mere, avocado, banane, ere, caise, avocado, mango, piersici, prune, prune uscate, dovleac	Cartofi dulci, dovlecei, Fa sole verde, morcovi, mazăre, dovlecei	Pui, Curcan, Tofu, Ouă	Consultați medicul pediatru
8-10 luni	Ca mai sus La care se adaugă: In, Quinoa, Mei, Pâine prăjită, Graham Biscuiți	Ca mai sus La care se adaugă: Afine, Pepene galben, Pepene roșu, Cireșe, Afine, Smochine, Struguri, Kiwi, Papaya	Ca mai sus La care se adaugă: Sparanghel, Brocoli, Conopidă, Vânăță, Cartof, Ceapa, Ardei, Praz, Ciuperci, Păstarnac	Ca mai sus La care se adaugă: Fasole, Vită, Porc	Consultați medicul pediatru
10-12 luni	Ca mai sus La care se adaugă: Paste	Ca mai sus La care se adaugă: Citrice	Ca mai sus La care se adauga: Anghinare Sfeclă, Porumb, Castraveți, Spanac, Roșii	Ca mai sus La care se adaugă: Pește alb	Consultați medicul pediatru

Recomandări de gătire pentru mâncăruri simple

Ingrediente	Cantitate recomandată	Porționați în	Timp de gătire la abur (minute)	CANTITATE OBȚINUTĂ
Fructe				
Mere ¹	2 Medium	cubulețe	15	¾ cană
Afine	1¾ cană	bucăți întregi	10	1 cană
Mango ¹	1	cubulețe	15	1 cană
Piersici ¹	2	cubulețe	15	¾ cană
Pere ¹	2	cubulețe	10	1 cană
Prune ¹	3	cubulețe	15	1½ cană
Prune uscate ²	o cană și jumătate	bucăți întregi	20	1 cană
LEGUME				
Broccoli ²	1 tulpină mare	capete tăiate	15	¾ cană
Dovleac	2/3 Squash	cubulețe	20	¾ cană
Morcov	4	¼" Sliced	25	½ cană
Cartofi	3	cubulețe	20	1 cană
Păstăi proaspete	4 cană	pe jumătate	20	1 cană
Păstăi congelate	4 cană	pe jumătate	20	1 cană
Mazăre	4 cană	bucăți întregi	20	1 cană
Cartofi dulci	2 Medium	cubulețe	25	1½ cană
Zucchini ¹	2½ Medium	cubulețe	15	½ cană
CARNE				
Pui ³	1 cană	N/A	25	1 1/3 cană
Miel ³	1 cană	N/A	25	¾ cană

La denumirea ingredientelor cifrele reprezintă:


- 1- aceste alimente au un conținut ridicat de apă. Vă recomandăm scurgerea apei din recipient după gătitul la abur, înainte de blendare.
- 2- Piureurile din aceste alimente sunt foarte groase. Vă recomandăm să adăugați între 125-180 ml de apă înainte de blendare
- 3- Limitați cantitatea de carne gătită la aburi la 1 cană, pentru a vă asigura că aceasta atinge o temperatură internă sigură de 165 ° F (75 ° C). Întotdeauna asigurați-vă să aveți carnea bine gătită înainte de servire.

Piureri simple


Piureuri de bază


1. Spălați, curățați, scoateți miezul (dacă este necesar) și tăiați fructele sau legumele în bucăți. Consultați „Instrucțiuni de gătit pentru alimentele de bază” pentru detalii.

2. Puneți fructele sau legumele în bol și umpleți rezervorul cu apă.

3. Consultând „Ghidul de gătit pentru produsele alimentare de bază” setați .

timpul de gătit corespunzător. Verificați apoi dacă alimentele dorite pentru gătire au nevoie de adăugarea sau îndepărtarea de lichid înainte de amestecare.

4. Apăsăți butonul .

5. Când ați terminat prepararea mâncării, asigurați-vă că alimentele pentru bebeluși se răcesc la o temperatură adecvată pentru copilul dumneavoastră înainte de hrănire. Verificați consistența pentru a vă asigura că preparatul are densitatea dorită. Dacă este necesar, țineți apăsat  pentru a blenda suplimentar

6. Poftă bună! De asemenea, vă puteți păstra mâncarea în frigider sau congelator pentru mai târziu.

Sfaturi de gătit

- Tăiați ingredientele la bucăți mai mici înainte de a le pune în castron. Bucățile mai mici se gâtesc mai ușor la abur și se pot blenda mai ușor, asigurând pe lângă o textură mai fină și o înghițire și o digestivă mai ușoară pentru bebelușul dumneavoastră.
- Verificați dacă există suficientă apă în rezervor înainte de a găti la abur. Dacă rezervorul rămâne fără apă aparatul va emite un bip rapid de 5 ori pentru a vă informa că trebuie reumplut.
- Castronul aparatului de gătit poate conține până la patru căni de ingrediente brute. Food Maker-ul funcționează cel mai bine atunci când este umplut chiar sub capacitatea maximă.
- Toate piureurile pot fi amestecate cu apă suplimentară, lapte matern sau formula pentru a crea o consistență mai subțire.
- Pentru cele mai bune rezultate, utilizați apă purificată.

Piure din dovlecel si fasole verde

Cantitate obtinută: aproximativ o cană

Ingrediente:

- 1/3 dintr-un dovlecel, curățat și tăiat în patru bucați
- 100 grame de fasole verde, taiate pe jumătate.

Preparare:

1. Puneți în bol ambele ingrediente și setați aparatul pe funcția de gătire la abur și pasare, timp de 15 minute.
2. Pentru o consistență mai fină, prelungiți timpul de pasare cu 30-60 secunde.

Optional:

1. Adăugați o jumătate de linguriță de mărar proaspăt tocat.
2. Adăugați o linguriță de ulei de măsline.
3. Adăugați apă, lapte de sân sau formula.

Piure din carne de curcan si prune

Cantitate obtinută: Aproximativ 2 căni

Ingrediente:

- O cană și jumătate de carne de curcan tăiată în bucați mici
- 10 prune

Preparare:

1. Adăugați prunele în bol, iar deasupra carnea de curcan. Setati functia de gatire la abur si pasare pentru 25 minute.
2. Adăugați un sfert de cană de apă, lapte de san sau formula și pasați suplimentar pentru încă 30-60 secunde.

Opțional:

1. Adăugați un vârf de cuțit de cimbru sau oregano.
2. Adăugați un sfert de cană de orez gatit, mei sau orz.
3. Adăugați o linguriță de arpagic sau busuioc marunțit.
4. Adăugați o lingură de ceapă. (minim 8 luni)
5. în loc de apă, lapte de sân sau formulă, puteți adăuga iaurt.

Piure din caise si cartofi dulci

Cantitate obtinută: aproximativ o cană

Ingrediente:

- 2 cartofi dulci mici, curățați și tăiați în bucăți
- 1-2 caise uscate

Preparare:

1. Adăugați în bol ambele ingrediente și setați funcția de gătire la abur și blenduire pentru 20 minute.
2. Adăugați un sfert de cană de apă, lapte de sân sau formulă și pasați pentru încă 30-60 secunde.

* VERIFICAȚI ÎMPREUNĂ CU PEDIATRUL CÂND ESTE POTRIVIT SĂ ADĂUGAȚI UN ALIMENT NOU

Piure din morcovi si pere

Cantitate obtinută: aproximativ o cană

Ingrediente:

- 3 morcovi medii, curățați și tăiați în bucăți.
- O pară mică, curățată și tăiată în bucăți.

Preparare:

1. Adăugați morcovii și perele în bol și setați funcția de gătire la abur și pasare pentru 15 minute.
2. Pentru o consistență mai fină, pasați pentru încă 30-60 secunde.

Opțional:

1. Adăugați câteva picături de suc de ghimbir.
2. Adăugați apa, lapte de sân sau formula de lapte .

Piure din mere si prune

Cantitate obtinută :Aproximativ o cană

Ingrediente:

- 2 mere, curatate si taiate in bucati
- 4 prune

Preparare:

1. Adăugați merele și prunele în bol și setați funcția de gătire la abur și pasare pentru 10 minute.
2. Scoateți surplusul de lichid.
3. Pentru o consistență mai fină, prelungiți timpul de pasare cu 30 secunde și adăugați , după gust, din lichidul scos anterior.

Piure din cartofi dulci și banană (recomandat de la 6 luni în sus)



Cantitate obținută: Aproximativ o cană

Ingrediente:

- 1 cartof de dimensiuni medii curățat și spălat, tăiat cubulețe
- O jumătate de banană (curățată) tăiată mărunt

Preparare:

- ☺ Gătiți la abur cartoful timp de 20 de minute
Adăugați banana feliată și blendați pentru amestecare timp de 30 de secunde

Opțional:

- Adăugați scorțișoară sau nucșoară măcinată după gust*
- Adăugați un sfert de cană de apă, lapte de sân sau formulă și pasați pentru încă 30-60 secunde.

Piure din cartofi dulci și mango



Cantitate obținută: Aproximativ o cană

Ingrediente:

- 1 cartof de dimensiuni medii curățat și spălat, tăiat cubulețe
- Jumătate de cană de mango tăiat cubulețe
- 45ml suc de prune

Preparare:

- ☺ Gătiți la abur cartoful și mangoul timp de 20 de minute
- ☺ Adăugați 45 ml suc de prune și blenduiți pentru omogenizare

☺ * VERIFICAȚI ÎMPREUNĂ CU PEDIATRUL CÂND ESTE POTRIVIT SĂ ADĂUGAȚI UN ALIMENT NOU

Piure din cartofi dulci, păstârnac, măr și scorțișoară (recomandat de la 8 luni în sus)

Cantitate obținută: Aproximativ o cană și jumătate

Ingrediente:

- Jumătate de păstârnac curățat și tăiat în cubulețe mici
- Un cartof dulce mic curățat și tăiat în cubulețe mici
- Un măr curățat și tăiat în cubulețe mici
- O linguriță de scorțișoară

Preparare:

- Puneți păstârnacul, cartoful, mărul și scorțișoara în aparatul de gătit și setați aparatul la gătire cu abur și blenduire timp de 20 de minute. Mai blendați 30 de secunde dacă este necesar

Piure din orz cu carne de miel (recomandat de la 8 luni în sus)



Cantitate obținută: Aproximativ o cană și jumătate

Ingrediente:

- O cană de carne de miel tăiat mărunț
- Jumătate de cană de orz gătit
- 2 lingurițe de pătrunjel

Preparare:

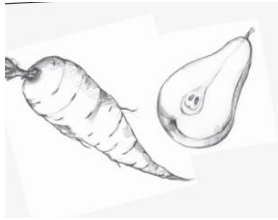
- Carnea de miel, orzul și pătrunjelul se pun la gătit cu abur pentru 25 de minute
- Blendați timp de 60 de secunde
(este posibil să trebuiască să desprindeți bucățelele de carne una de cealaltă după gătirea cu aburi)

Opțional:

- Puteți adăuga la gătirea cu aburi și 2 prune
- Puteți adăuga înainte de blenduire și 2 linguri de ceapă saute/broccoli fiert
- Adăugați un sfert de cană de apă, lapte de sân sau formula dacă doriți

- * VERIFICAȚI ÎMPREUNĂ CU PEDIATRUL CÂND ESTE POTRIVIT SĂ ADĂUGAȚI UN ALIMENT NOU

Piure din păstârnac și pere (recomandat de la 8 luni în sus)



Cantitate obținută: Aproximativ o cană și jumătate

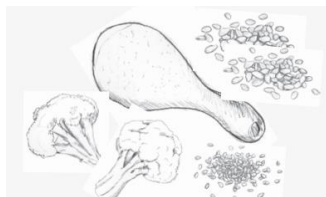
Ingrediente:

- Un păstârnac măricel curăț și tăiat cubulețe
- O pară coaptă bine curățată și tăiată cuburi

Preparare:

- Puneți păstârnacul și para în aparatul de gătit și setați gătitul cu abur și blendare timp de 15 minute
- Dacă doriți o consistență mai subțire continuați blendarea pentru încă 30 de secunde

Piure din carne de pui, orez maro, broccoli și susan(recomandat de la 8 luni în sus)



Cantitate obținută: Aproximativ o cană și jumătate

Ingrediente:

- O jumătate de cană de piept de pui tăiat în bucăți mici
- O cană de capete de broccoli
- Jumătate de cană de orez gătit
- O linguriță de semințe de susan
- O linguriță de arpagic tăiat

Preparare:

- Carnea de pui, broccoliul, orezul și semințele de susan se pun la gătit cu abur pentru 25 de minute
- Adăugați și arpagicul iar apoi blendați timp de 60 de secunde (este posibil să trebuiască să desprindeți bucățelele de carne una de cealaltă după gătitul cu aburi)

Piure din cartof, porumb și morcov (recomandat de la 10 luni în sus)



Cantitate obținută: Aproximativ o cană și jumătate

Ingrediente:

- Un cartof roșu curățat în cubulețe și tăiat
- Jumătate de morcov curățat și tăiat
- Jumătate de cană de porumb congelat
- Jumătate de linguriță de arpagic tăiat
- Jumătate de cană de iaurt simplu (optional)

Preparare:

- Adăugați legumele în aparat și setațile la gătire cu abur și blenduirea pentru 15 minute
- Adăutați arpagicul și mai blendați încă 30 de secunde

Piure din quinoa, cod și cocos (recomandat de la 10 luni în sus)



Cantitate obținută: Aproximativ o cană și jumătate

Ingrediente:

- Jumătate de cană de quinoa gătită
- Jumătate de cană de cod proaspăt tăiat în bucățele mici
- 30 de ml de apă de cocos/lapte de cocos

Preparare:

- Gătiți codul la aburi pentru 20 de minute.
- Apoi adăugați quinoa și laptele de cocos și blendați pentru 30-60 secunde

* VERIFICAȚI ÎMPREUNĂ CU PEDIATRUL CÂND ESTE POTRIVIT SĂ ADĂUGAȚI UN ALIMENT NOU

babybrezza®

Please visit

babybrezza.ca

For cooking tips, recipes, accessory products and more.

