

# ALIMENTACIÓN INFANTIL

# DÍA DE PLAYA



Menú pasta  
4 minutos – Presión 2

MENÚ INDIVIDUAL

## INGREDIENTES

Pasta

Agua

Sal

1 Salchicha (grande)

Aceitunas deshuesadas (al gusto)

Tomate frito (al gusto)



- Introducimos la pasta junto con el agua y una pizca de sal en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Colocamos el accesorio “vaporera” poniendo encima la salchicha (si son de las pequeñas colocaremos 1 ó 2 más). Cerramos la tapa y programamos:

Menú pasta – 4 minutos – Presión 2

- Finalizada la programación, ponemos a escurrir la pasta y pasamos a emplatar de la siguiente manera:
  - 1) Colocamos la pasta escurrida sobre un plato.
  - 2) Hacemos varios cortes a la salchicha sin llegar a cortarla del todo. La ponemos encima de la pasta.
  - 3) Cortamos a rodajas las aceitunas, que nos servirán de ojos y tentáculos.
  - 4) Servimos acompañado de tomate frito o mayonesa.

# BOSQUE ENCANTADO

## INGREDIENTES

1 Calabacín

2 Tomates cherry

4 Aceitunas negras

1 Zanahoria baby

5 ml. de aceite de oliva

Agua

Sal



Menú vapor ( - )  
1 minutos – Presión 4  
(Con accesorio disco perforado “vaporera”)

MENÚ INDIVIDUAL



- Sin pelar, cortamos el calabacín transversalmente. A continuación, con una de las partes cortamos en dos trozos. Con la otra parte y con ayuda de un corta verdura, iremos fileteando en láminas muy finitas.
- Echamos el agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el accesorio “disco perforado vaporera”.
- Colocamos sobre el disco las verduras fileteadas y los dos trozos de calabacín. Sazonamos, cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor ( - ) – 1 minuto – Presión 4

Finalizada la función emplatamos y adornamos el plato según ilustración:

- Los tomates cherry son el cuerpo de la mariquitita.
- Los calabacines enteros son los troncos.
- Las zanahorias baby son las patitas.
- Las aceitunas son la cabeza.
- Los ojos con un poco de mayonesa.
- Las antenas con unos tallos de perejil o cebollino.
- Rociamos con aceite (también puede añadirle cualquier salsa que le guste más al peque, como por ejemplo tomate, salsa de queso...)



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 5

6/8 PORCIONES

### INGREDIENTES

250 gr. de zanahorias

Agua

70 gr. de azúcar

50 gr. de coco rallado

8 Rebanadas de pan de molde  
(sin corteza)

## PASTELITO DE ZANAHORIAS

- Pelamos y cortamos las zanahorias en rodajas.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, agregamos las zanahorias, cerramos la tapa y programamos:

**Menú Alimentación infantil – 15 minutos – Presión 5**

- Una vez finalizada la cocción, escurrimos las zanahorias pasándolas por el pasapuré hasta conseguir una mezcla suave y homogénea.
- Agregamos el azúcar junto con el coco rallado, mezclando bien todos los ingredientes.
- En un molde pondremos la primera capa de pan para continuar con una de crema de zanahoria, y así, sucesivamente hasta terminar con una de pan.
- Se tapa con film transparente y se pone encima un contrapeso para que esté bien prensada. Mi recomendación en esta tarta es que se deje un día entero en el frigorífico antes de ser desmoldada.



### INGREDIENTES

1 Pechuga de pollo (picada)

100 gr. de miga de pan  
(remojada en leche)

1 Diente de ajo

Perejil picado

1 Huevo

1 Pizca de sal

Harina (para rebozar)

#### Para la salsa:

20 ml. de aceite de oliva

½ Cebolla

1 Zanahoria

150 ml. de caldo de carne

Sal

## PINCHITOS DE ALBÓNDIGAS DE POLLO

- En un bol colocamos la carne de pollo picada. Añadimos la miga de pan escurrida, el diente de ajo picado muy menudito, el huevo batido y una pizca de sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes y con ayuda de una cuchara vamos formando bolitas pasándolas por harina.
- Precalentamos el horno a 180 °C de temperatura.
- Colocamos las bolitas de pollo sobre papel sulfurizado encima de una bandeja de horno. Introducimos en el horno durante 2 ó 3 minutos. Retiramos y servimos.
- Ponemos el aceite en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos la cebolla junto con la zanahoria muy picadita, agregamos las bolitas de pollo, el caldo de carne y una pizca de sal.
- Cerramos la tapa y programamos:

**Alimentación infantil – 15 minutos – Presión 2**

- Finalizada la función, pasamos la salsa por el pasapuré y ensartamos las albóndigas acompañadas de la guarnición que más le guste al peque, acompañamos con patatas fritas.



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 5

MENU INDIVIDUAL

# PURÉ DE LENTEJAS



Menú infantil  
20 minutos



## INGREDIENTES

100 gr. de lentejas

1 Patata mediana

1 Zanahoria mediana

½ Cebolla

½ Tomate

1 Cucharada de aceite de  
oliva

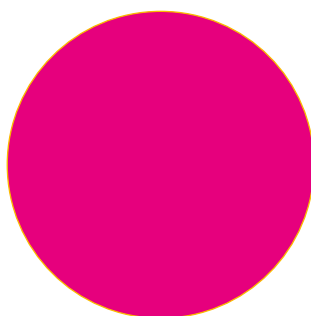
Agua



- Ponemos las lentejas en remojo 2 ó 3 horas antes de ser elaboradas.
- Enjuagamos y escurrimos las lentejas introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos la patata pelada y cortada a gajos pequeños junto con la zanahoria, la cebolla y el tomate.
- Incorporamos el aceite y cubrimos de agua, de tal manera, que nos quede dos dedos por encima del nivel de los ingredientes. Cerramos la tapa y programamos:

Menú infantil – 20 minutos – Presión 5

- Finalizada la cocción pasamos las lentejas junto con toda la verdura por el pasapuré o la batidora.



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 4



## INGREDIENTES

150 gr. de calabacín

150 gr. de zanahoria

1 Trocito de puerro (50 gr.  
aprox.) de la parte blanca

Agua (hasta cubrir los  
ingredientes)

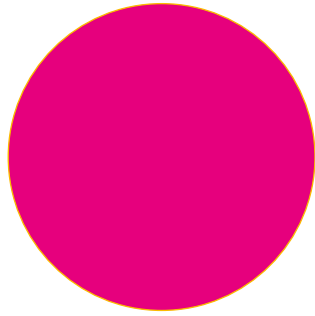
# CREMA DE ZANAHORIAS \*

- Pelamos y cortamos las verduras a trozos grandes, introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú alimentación infantil – 15 minutos – Presión 4

- Finalizada la función, escurrimos y reservamos una taza del caldo de la cocción.
- Trituramos las verduras con la batidora añadiendo poco a poco el caldo de la cocción hasta obtener la consistencia deseada.

\*A partir de los 6 meses.



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 4



MENÚ INDIVIDUAL

## PAPILLA DE VERDURAS (¡MI PRIMERA PAPILLA!)

A partir de los 6 meses, es una etapa de cambios para nuestros bebés, todo es nuevo para ellos; la alimentación a la que los teníamos acostumbrados va a cambiar; ¡los sabores, las texturas, los colores!... Todo un periodo de adaptación en el que tenemos que tener mucha paciencia y donde iremos incorporando los ingredientes paulatinamente y poco a poco, sabiendo combinar desde las primeras papillas los elementos que le sean ricos al paladar, y no caer en el riesgo de tener que comentar “mi bebé no quiere comer verduras”. Las primeras papillas, seguiremos realizándolas con la leche de adaptación que él toma normalmente.

### INGREDIENTES PAPILLA Nº 1

- 1 Patata (mediana)
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- 1 Cucharada de aceite (suave)
- 90 ml. de leche de adaptación

- Lavamos y picamos en dos o tres trozos la patata, introduciéndola en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Cubrimos de agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú alimentación infantil – 15 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, escurrimos y trituramos la patata, agregamos la leche e incorporamos una cucharada de aceite de oliva.

## PAPILLA Nº 1

### INGREDIENTES PAPILLA Nº 2

- 1 Patata (mediana)
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- ½ Zanahoria
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (suave)

- Pelamos y picamos la patata junto con la zanahoria introduciéndola en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**. Agregamos el agua, cerramos la tapa y programamos:

Menú alimentación infantil – 15 minutos – Presión 4

- Finalizada la función, escurrimos, reservando 100 ml. del caldo de la cocción.
- Trituramos las verduras junto con el caldo y agregamos la cucharada de aceite.

## PAPILLA Nº 2

### INGREDIENTES PAPILLA Nº 3

- 1 Patata (mediana)
- Agua (hasta cubrir los ingredientes)
- ½ Zanahoria
- 2 Judías verdes
- 1 Cucharadita de aceite (suave)

- Pelamos y picamos las patatas y la zanahoria, despuntamos y quitamos las hebras laterales de las judías, cortándolas en varios trozos.

- Introducimos todo en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, cubrimos de agua y programamos:

Menú alimentación infantil – 15 minutos – Presión 4

- Finalizada la función, reservamos 100 ml. del caldo de la cocción.
- Trituramos las verduras junto con el caldo de cocción y agregamos la cucharadita de aceite.

## PAPILLA Nº 3



Menú alimentación infantil  
20 minutos – Presión 5



MENÚ INDIVIDUAL

## INGREDIENTES

- 100 gr. de pollo sin grasa (pechuga)
- 1 Zanahoria mediana
- ½ Cebolla
- ½ Puerro
- 1 Diente de ajo
- ½ Cucharada de aceite
- 350 ml. de agua

# MI PRIMER CONSOMÉ

- Limpiamos el pollo de pieles y grasa introduciéndolo en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos la zanahoria, la cebolla, el puerro y el diente de ajo. Incorporamos el aceite y el agua. Cerramos la tapa y programamos:

**Menú alimentación infantil – 20 minutos – Presión 5**

“El caldo de ave es nutritivo, ligero y sano para nuestro bebé en los primeros meses de iniciación a las comidas (a partir de los 6 meses). Podemos dárselo acompañado de las verduras que con él se realizan debidamente triturados.

Al cabo de unos meses, podemos acompañar el caldo con una pasta menuda, fideos o sémola. Esta nueva textura, ayudará a nuestro bebé a iniciarse y comenzar la masticación.”



Menú alimentación infantil  
20 minutos – Presión 5



MENÚ INDIVIDUAL

## INGREDIENTES

- 100 gr. de pollo
- 1 Zanahoria mediana
- ½ Cebolla
- ½ Puerro
- ½ Rama de apio
- 2 Dientes de ajo
- ½ Cucharada de aceite
- 350 ml. de agua
- 15 gr. de pasta

# SOPA DE PASTA \*

- Limpiamos el pollo de pieles y grasas introduciéndolo en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos todas las verduras y la cucharada de aceite, añadimos el agua, cerramos la tapa y programamos:

**Menú alimentación infantil – 20 minutos – Presión 5**

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla.
- Colamos el caldo, reservamos la carne y las verduras.
- Volvemos a echar el caldo en la cubeta, incorporamos la pasta, cerramos la tapa y programamos:

**Menú pasta – 6 minutos – Presión 3**

- Finalizada la función, despresurizamos la olla, dejamos templar a la temperatura correcta y se la damos a nuestro bebé.

\*A partir de los 6 meses.



Menú alimentación infantil  
18 minutos – Presión 5



MENÚ INDIVIDUAL

## INGREDIENTES

100 gr. de lentejas  
(castellanas o pardinas)  
1 Zanahoria pequeña  
½ Cebolla pequeña  
½ Patata  
1 Cucharada de aceite de  
oliva (suave)  
Agua

## PURÉ DE LENTEJAS \*

- Enjuagamos bien las lentejas bajo el grifo. Escurrimos introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Agregamos la zanahoria cortada en rodajas gruesas, la cebolla en un solo trozo y la patata pelada y cortada a gajos regulares.
- Incorporamos la cucharada de aceite de oliva y añadimos el agua, de tal manera, que reboce en dos o tres dedos el nivel de los ingredientes.
- Cerramos la tapa y programamos:  
**Menú alimentación infantil – 18 minutos – Presión 5**
- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla y pasamos todo al vaso de la batidora, donde trituraremos todos los ingredientes hasta conseguir una crema fina y homogénea libre de grumos.

\*A partir del 8º o 9º mes.



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 4



MENÚ INDIVIDUAL

## INGREDIENTES

1 Pechuga de pollo (limpia de  
pieles y grasas)  
¼ de Cebolla  
1 Zanahoria (pequeña)  
1 Patata (mediana)  
1 Cucharita de aceite de oliva  
suave  
Agua (hasta cubrir los  
ingredientes)

## POTITO DE POLLO Y VERDURAS \*

- Echamos la pechuga de pollo en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, incorporamos el trozo de cebolla, la zanahoria cortada en rodajas y la patata pelada y cortada a gajos regulares.
- Incorporamos el agua (hasta cubrir los ingredientes) y la cucharadita de aceite.
- Cerramos la tapa y programamos:  
**Menú alimentación infantil – 15 minutos – Presión 4**
- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, pasamos todos los ingredientes al vaso de una batidora y trituramos hasta conseguir un puré de una textura fina y cremosa.

"El pollo es la primera carne que introducimos en la dieta de nuestro bebé. La acompañaremos con patatas, verdura, arroz, caldos y legumbres. La carne, deberá estar limpia de grasas, preferiblemente la parte de la pechuga."

\*A partir del 8º o 9º mes.



Menú vapor ( - )  
25 minutos – Presión 6

6/8  PORCIONES

## INGREDIENTES

5 Huevos frescos  
100 gr. de azúcar  
160 ml. de leche  
100 gr. de galletas  
Azúcar caramelizada  
Agua

# FLAN DE HUEVO CON GALLETAS

- En un bol, batimos los huevos junto con el azúcar hasta que espumen y doblen su volumen.
- Incorporamos las galletas junto con la leche.
- Caramelizamos el molde que hallamos elegido para la cocción. (También podemos utilizar caramelo líquido).
- Vertemos el flan en el molde, tapamos con papel de aluminio.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium** e introducimos el molde. El nivel del agua no debe superar más de la mitad del recipiente.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor ( + ) – 25 minutos – Presión 5

- Finalizada la función, dejamos despresurizar la olla, dejamos enfriar el flan y desmoldamos.
- Adornamos con galletitas, virutas de chocolate o caramelos.



Menú vapor ( - )  
4 minutos – Presión 4  
(Con accesorio "disco perforado")

  
MENÚ INDIVIDUAL

## INGREDIENTES

1 Manzana (reineta, Golden...)  
1 Yogur (natural o sabores)  
1 Cucharada de muesli  
Agua (aprox. 150 ml.)

# COMPOTA DE MANZANA CON YOGUR

- Pelamos y descorazonamos la manzana.
- Echamos agua en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, ajustamos el disco perforado, colocando sobre él la manzana.
- Cerramos la tapa y programamos:

Menú vapor ( - ) – 4 minutos – Presión 4

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, dejamos enfriar las manzanas y las cortamos a daditos.
- En un cuenco, batimos el yogur con la cucharada de muesli. Incorporamos las manzanas y ¡listo para comer!

## POTITO DE JAMÓN CON VEGETALES



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 4



MENÚ INDIVIDUAL

### INGREDIENTES

1 Patata mediana (70 gr.)

1 Zanahoria pequeña

¼ de cebolla

50 gr. de jamón cocido (de buena calidad)

Agua

- Pelamos y cortamos las patatas a gajos regulares introduciéndolas en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**.
- Incorporamos la zanahoria pelada y cortada a rodajitas y la cebolla en un solo trozo.

- Añadimos el agua hasta cubrir los ingredientes.

- Cerramos la tapa y programamos:

**Alimentación infantil – 15 minutos – Presión 4**

- Finalizada la cocción, despresurizamos la olla, pasamos todos los ingredientes al vaso de la batidora e incorporamos el jamón cocido.
- Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir la textura deseada.

## POTITO DE PESCADO Y ESPINACAS\*



Menú alimentación infantil  
15 minutos – Presión 4  
(Con accesorio "disco perforado")



MENÚ INDIVIDUAL

### INGREDIENTES

50 gr. de merluza

1 Patata mediana (aprox. 60 gr.)

1 Zanahoria

8 ó 10 hojas de espinacas frescas y sin tallos

Agua (hasta cubrir los ingredientes)

1 Cucharada de aceite de oliva suave

- Limpiamos la merluza de pieles y espinas.
- Pelamos y picamos la patata, la zanahoria y las hojas de espinacas.
- Ponemos todas las verduras en la cubeta de nuestra **Cook Maker Premium**, echamos el agua.
- Ajustamos el disco perforado colocando encima la merluza.
- Cerramos la tapa y programamos:
- **Menú alimentación infantil – 15 minutos – Presión 3**
- Finalizada la cocción, echamos en el vaso de la batidora las verduritas y la merluza.
- Trituramos hasta conseguir una textura fina.

\*A partir del 7º o 8º mes.