



Dr. Jordi Vila Cots

PEDIÀTRE

Puré de fruita

El puré de fruita com a alimentació complementària del lactant es pot iniciar a partir dels 3 mesos de vida en substitució d'una presa de llet materna o artificial (generalment a la tarda) i consisteix en el següent:

- mitja poma*
- mig plàtan*
- mitja pera*
- suc d'una taronja*

Tots aquests ingredients ben triturats amb el "Minipimer" o "Turmix". S'hi pot afegir una cullerada petita de sucre. Sempre serà millor ingerida si s'escalfa abans al bany maria o al microones.