



# Mis primeras recetas

PARA TU BEBÉ

**Sara Abella**  
Había una vez..

 @habiaunavezblw



# Sara Abella Castillo

Soy Sara Abella, creadora de contenido en el blog *Había una vez* y en la cuenta de Instagram [@habiaunavezblw](https://www.instagram.com/habiaunavezblw)

Mamá de tres, asesora en **Baby Led Weaning**, y apasionada por acompañar a familias en el inicio de la alimentación complementaria.

Mi objetivo es inspirar, compartir experiencias y crear una comunidad donde podamos disfrutar de la crianza respetuosa y el descubrimiento de nuevos sabores en cada etapa.

*Espero que te sea de gran ayuda estas recetas.*

# Índice

- . **Bocaditos de bacalao.** Receta de pescado
- . **Barritas de avena.** Cereales + Frutos secos + Fruta
- . **Bomba con gambas.** Marisco + Frutos secos
- . **Panecillos de espelta sin sal.** Cereales
- . **Galletas de coco.** Cereales + Fruta
- . **Bizcocho de maíz.** Receta de cereales
- . **Hamburguesa de pollo y guisantes.** Cereales + Legumbres + Carne
- . **Paté de mejillones.** Receta de marisco
- . **Tortitas de avena y plátano.** Receta de cereales + Fruta
- . **Arepa con pollo y aguacate.** Receta de cereales + Carne

## **Ingredientes**

3 patatas  
3 lomos de bacalao  
perejil fresco  
1 huevo  
2 cucharadas de  
harina de avena



# **Bocaditos de bacalao**

**RECETA DE PESCADO**

# Pasos a seguir

## 01

Mientras cocemos las patatas, hacemos el bacalao a la plancha.

## 02

Una vez estén cocidas, las aplastamos con un tenedor y le añadimos el perejil picado.

## 03

Seguimos añadiendo el pescado, el huevo, la harina y mezclamos bien. Dejamos reposar en el frigo.

## 04

Precalentamos el horno y vamos formando bolitas con las manos engrasadas con un poco de aceite.

## 05

Pintar las bolitas con huevo batido y cocinar a 180° durante 5/8 minutos.

Receta ideal para **ofrecer algún pescado**, ya que quedan bastante manejables y un **tamaño ideal para sus manitas**

## Ingredientes

1 plátano maduro  
150 gr copos de avena  
60 gr almendra molida  
250 ml bebida de avenga  
Pizca de canela



# Barritas de avena

CEREALES + FRUTOS SECOS + FRUTA

# Pasos a seguir

## 01

En un bol, aplastar el plátano con un tenedor y añadirle la bebida de avena.

## 02

Agregar la almendra molida y mezclar bien.

## 03

Los copos de avena, y volvemos a mezclar.

## 04

Poner la mezcla en una bandeja para horno, engrasada por una gotas de aove.

## 05

Llevar al horno precalentado a 200° y cocinar durante 10 minutos.

Una vez ha **enfriado**, lo he cortado en **forma de barrita**. También se puede añadir **coco rallado** o **crema de cacahuete**.

## **Ingredientes**

1 patata grande  
Pizca de pimienta negra molida  
100 gr gambas (solo cuerpo)  
30 gr almendra molida  
2 ajos



# **Bomba con gambas**

**MARISCO + FRUTOS SECOS**

# Pasos a seguir



## 01

Cocemos la patata entera. Cuando esté quitamos la piel y la ponemos en un bol.

## 02

En una sartén sofreír los ajos, las gambas y la pimienta, una vez cocinado lo trituramos.

## 03

En el bol con la patata aplastada con un tenedor, añadimos la almendra y mezclamos bien.

## 04

Dividimos la mezcla en 3 bolas y la ponemos encima de un papel para hornear. Con las manos vamos estirando la patata y en el centro ponemos el relleno. Cerramos y damos forma con las manos.

## 05

Para dorarlas, poner las bolas en la sartén engrasada con aove y cocinar vuelta y vuelta.



Para poder **ofrecer las gambas** en una textura que sea fácil de gestionar

## **Ingredientes**

175 ml agua  
250 gr harina integral de espelta  
3 gr levadura seca  
1 cucharada sopera de AOVE



# **Panecillos de espelta sin sal**

**CEREALES**



# Pasos a seguir

## 01

En un bol ponemos la harina, la levadura y mezclamos.

## 02

Añadir el AOVE y el agua tibia.

## 03

Amasamos todo bien hasta que la masa no se pegue en las manos y dejamos reposar 30 minutos.

## 04

Pasamos la masa donde la podamos trabajar y la separamos en 4 trozos. La amasamos dándole la forma que queremos y dejamos reposar mientras se precalienta el horno a 200°.

## 05

Lo horneamos durante 18 minutos.

El pan es perfecto para untar **otros alimentos**. Se puede hacer mas cantidad y congelarlo, así siempre tendréis **pan en casa**.

## **Ingredientes**

1 plátano maduro  
100 ml leche de coco  
70 gr copos de avena  
40 gr coco rallado  
20 gr pasas



# **Galletas de coco**

**CEREALES + FRUTA**

# Pasos a seguir

## 01

Ponemos todos los ingredientes por orden en el vaso de la batidora y trituramos hasta conseguir una masa que será pegajosa..

## 02

En un bol ponemos coco rallado.

## 03

Vamos cogiendo porciones de masa con una cuchara y las ponemos en el bol del coco rallado.

## 04

Las rebozamos y le damos forma con las manos. Las ponemos en una bandeja para hornear.

## 05

Cocinamos las galletas durante 15 a 200°.

” **No quedan crujientes** pero quedan de una textura perfecta para sus **primeras galletas.**

## Ingredientes

1 huevo

140 gr maíz cocido



# Bizcocho de maíz

RECETA DE CEREALES

# Pasos a seguir

**01**

En el vaso de la batidora ponemos el huevo y el maíz.

**02**

Trituramos bien.

**03**

En un molde apto para microondas lo engrasamos con AOVE.

**04**

Lo cocinamos a máxima potencia durante 5 minutos.

**05**

Dejamos enfriar y desmoldamos.



Queda **muy jugoso y tierno**

## Ingredientes

180 gr pechuga de pollo

50 gr arroz cocido

100 gr guisantes congelados



# Hamburguesa de pollo y guisantes

CEREALES + LEGUMBRES + CARNE



# Pasos a seguir

## 01

Poner a cocer el arroz.

## 02

Mientras hacemos los guisantes en una sartén con un poco de aove hasta que estén tiernos y reservamos.

## 03

Picar la carne en la picadora o robot de cocina.

## 04

En un bol ponemos la carne, los guisantes y el arroz cocido.

## 05

Mezclamos bien para que se integre todo y cuando tengamos una masa, vamos formando bolas y aplastando para darle forma de hamburguesa. Cocinar unos minutos a fuego lento y con tapa.

Podéis añadir **alguna verdura** que ya haya probado

## **Ingredientes**

50 gr mejillones cocidos (sin cáscara)

1 patata pequeña cocida

Perejil fresco

Zumo de 1/2 limón pequeño

1 hoja de laurel



# **Paté de mejillones**

**RECETA DE MARISCO**

# Pasos a seguir

**01**

Limpiamos los mejillones.

**02**

Cocemos los mejillones al vapor, para aromatizar se puede añadir 1 hoja de laurel.

**03**

Poner todos los ingredientes en una picadora.

**04**

Picar hasta que queda la textura deseada.

**05**

Una vez lo tenemos listo podemos conservarlo en un tarro de cristal en el frigorífico.



Perfecto para **untarlo en el pan** y ofrecer alimentos con una **gran cantidad de hierro**

## **Ingredientes**

1 plátano maduro

1 huevos

50 gr copos de avena

1 cucharadita canela mólida



# **Tortitas de avena y plátano**

**RECETA DE CEREALES + FRUTA**

# Pasos a seguir

## 01

Ponemos el plátano en un bol y aplastamos con el tenedor.

## 02

Añadimos el huevo y mezclamos.

## 03

Agregamos los copos y la canela y volvemos a mezclar.

## 04

En una sartén engrasada con aove, vamos poniendo la masa con la ayuda de una cuchara para darle la forma redonda.

## 05

Cuando vemos que está cuajado, ya podemos darle la vuelta.



Podemos sustituir el plátano por **manzana o pera cocida**



## Ingredientes

250 gr Harina de maíz precocida

350 ml agua

1 aguacate maduro

pollo cocido



# Arepa con pollo y aguacate

RECETA DE CEREALES + CARNE

# Pasos a seguir

## 01

En un bol ponemos el agua templada y la harina.

## 02

Lo vamos mezclando con la mano hasta que la masa no se pegue en las manos, hacemos bolas y lo llevamos a la sartén con unas gotas de aove y cocinamos 10 minutos por cada lado a guefo suave.

## 03

Mientras se enfrían, preparamos el relleno.

## 04

En un plato ponemos el aguacate y aplastamos con un tenedor. Agregamos el pollo cocido y mezclamos.

## 05

Cortamos la arepa con un cuchillo de sierra y rellenamos.



Lo podéis rellenar con lo que **más os guste**