

# RECETARIO DE LACTARIO

## LACTANTES B (6-9 meses) PAPILLAS



## **PURÉS**

### **FRUTAS**

#### **PAPILLA DE PLÁTANO**

**INGREDIENTES:**

- 100 gr. Plátano tabasco
- Agua hervida

**PREPARACIÓN:**

1. Pele los plátanos y córtelos en rebanadas o trozos
2. Licúelos con un poco de agua hervida.
3. Deje una consistencia suave.

#### **PAPILLA DE PERA O MANZANA**

**INGREDIENTES:**

- 100 gr. Manzana ó pera
- 20-40 ml. Agua hervida
- Canela en raja

**PREPARACIÓN:**

1. Lave y pele la fruta, córtela en trozos y póngala a cocer con agua y canela.
2. Licúe la fruta con un poco del agua de cocción y cuele si es necesario. La consistencia debe ser suave.

#### **PAPILLA DE PAPAYA**

**INGREDIENTES:**

- 85 gr. Papaya
- 20 ml. Agua hervida

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y pique la fruta, enseguida licúela con un poco de agua hasta lograr una consistencia suave.

#### **PAPILLA DE MELÓN**

**INGREDIENTES:**

- 80 Melón
- 20 ml. Agua hervida

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y pique la fruta, enseguida licúela con un poco de agua natural hasta lograr una consistencia suave.

#### **PAPILLA DE CIRUELA PASA**

**INGREDIENTES:**

- 70 gr. Ciruela pasa
- 25 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer las ciruelas pasas con agua.
2. Cuando estén listas licúelas con un poco del agua de cocción hasta que quede la consistencia suave.

### **PAPILLA DE GUAYABA**

**INGREDIENTES:**

- 85 gr. Guayabas
- Canela
- 20 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave y ponga a cocer las guayabas con agua y un trozo de canela.
2. Licúe las guayabas hasta obtener una consistencia suave. Agregue agua de cocción si es necesario.

## **VERDURAS**

### **PAPILLA DE CHAYOTE**

**INGREDIENTES:**

- 80 gr. Chayote
- 20 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer el chayote sin corazón con agua.
2. Licúe agregando, sólo si es necesario, agua de cocción hasta que la consistencia sea suave.

### **PAPILLA DE ZANAHORIA**

**INGREDIENTES:**

- 90 gr. Zanahoria
- 20 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer las zanahorias con agua.
2. Licúe y agregue si es necesario, agua de cocción para que la consistencia sea suave.

### **PAPILLA DE CALABACITAS**

**INGREDIENTES:**

- 80 gr. Calabacitas
- 40 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, corte en trozos y ponga a cocer las calabacitas con agua.
2. Licúe agregando, sólo si es necesario, del agua de cocción hasta que la consistencia sea suave.

### **PAPILLA DE CHAYOTE, ZANAHORIA Y CHICHAROS**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Zanahoria
- 30 Chícharos
- 30 gr. Chayote
- 30 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y corte en trozos las verduras, enseguida póngalas a cocer con agua.
2. Licúe todas las verduras juntas hasta obtener una consistencia suave, si es necesario agregue del agua de cocción.

### **PAPILLA DE BETABEL**

**INGREDIENTES:**

- 80 gr. Betabel
- 20 ml. Agua

**PREPARACION:**

1. Lave, pele y ponga a cocer el betabel con agua.
2. Una vez que esté bien cocido, licúe el betabel hasta que obtenga una consistencia suave, sólo si es necesario agregue un poco del agua de cocción.

### **PAPILLA DE ZANAHORIA CON EJOTE**

**INGREDIENTES:**

- 50 gr. Zanahoria
- 40 Ejotes
- 30 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer las zanahorias y los ejotes con agua.
2. Licúe las verduras juntas y agregue si es necesario, agua de cocción para obtener una consistencia suave.

## **CEREALES**

### **PAPILLA DE AVENA CON CANELA (Dulce)**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Avena
- 40 ml. Agua
- -Canela

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer la avena con agua, canela y deje cocer.
2. Una vez cocido, muélalo hasta obtener una papilla de consistencia suave

### **PAPILLA DE ARROZ CON CANELA (Dulce)**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Arroz blanco
- 40 ml. Agua
- Canela

**PREPARACIÓN:**

1. Lave y ponga a cocer el arroz con agua, canela y deje cocer.
2. Una vez cocido, muélalo hasta obtener una papilla

### **PAPILLA DE ARROZ COCIDO (Salado)**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Arroz blanco
- 40 ml. Agua
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

1. Lave y ponga a cocer el arroz con agua, un trozo de cebolla, y un poco de sal.
2. Enseguida licúe el arroz con un poco de caldo de pollo o de res para dar consistencia suave.

### **PAPILLA DE CAMOTE CON PILONCILLO**

**INGREDIENTES:**

- 70 gr. Camote
- 5 gr. Piloncillo
- 20 ml. Agua
- Canela

**PREPARACIÓN:**

1. Lave y pele muy bien el camote, enseguida córtelo en trozos grandes y póngalo a cocer con agua, canela y piloncillo.
2. Cuando esté bien cocido licúe ó machaque el camote con un poco de miel de piloncillo y agua hervida, dejando una consistencia suave.

### **PAPILLA DE PAPA**

**INGREDIENTES:**

- 70 gr. Papas
- 20 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer las papas con agua.
2. Cuando estén bien cocidas, licúelas con un poco del agua de cocción hasta dejar una consistencia suave.

## **LEGUMINOSAS**

### **PAPILLA DE FRIJOL**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Frijoles
- 20 ml. Caldo de frijol

**PREPARACIÓN:**

1. Muela los frijoles, agregando un poco de caldo hasta lograr una consistencia suave, enseguida cuele y sirva.

### **PAPILLA DE LENTEJAS**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Lentejas
- 20 gr. Agua
- Cebolla
- Sal

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer las lentejas con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
2. Cuando estén bien cocidas, licúelas y si es necesario agregue un poco del agua de cocción para dar consistencia suave, por último cuele y sirva.

### **PAPILLA DE GARBANZO**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Garbanzos
- 20 ml. Agua
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga un día antes, a remojar los garbanzos en agua.
2. Póngalos a cocer con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
3. Cuando estén listos, licúelos con un poco del agua de cocción si es necesario para dar consistencia suave, enseguida cuele y sirva.

### **PAPILLA DE HABAS**

**INGREDIENTES:**

- 10 gr. Habas
- 20 ml. Agua
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer las habas con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
2. Cuando estén listas, licúelas con un poco del agua de cocción si es necesario para dar consistencia suave.

### **MIXTOS**

#### **PAPILLA DE POLLO CON CHAYOTE**

**INGREDIENTES:**

- 80 gr. Pechuga, pierna ó muslo de pollo
- -40 ml. Caldo de pollo
- 40 gr. Chayote cocido

**PREPARACIÓN:**

1. Licúe el pollo con el chayote cocido y un poco de caldo del pollo hasta que tenga una consistencia suave.

#### **PAPILLA DE POLLO CON ZANAHORIA**

**INGREDIENTES:**

- 70 gr. Pechuga, pierna ó muslo de pollo
- 40 ml. Caldo de pollo
- 80 gr. Zanahoria cocida

**PREPARACIÓN:**

1. Licúe el pollo con la zanahoria cocida y un poco de caldo del pollo para dar una consistencia suave.

#### **PAPILLA DE TERNERA CON PAPA**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne de ternera
- -Cebolla
- -Sal
- 40 ml. Agua
- 70 gr. Papa

**PREPARACIÓN:**

2. Lave, pele y ponga a cocer las papas
3. Ponga a cocer la carne con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
4. Licúe la carne con las papas y agregue caldo para dar consistencia.

#### **PAPILLA DE TERNERA CON CALABACITAS**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne de ternera
- Cebolla
- Sal
- 40 ml. Agua
- 70 gr. Calabacitas

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer las calabacitas
2. Ponga a cocer la carne con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
3. Licúe la carne con las calabacitas y agregue caldo para dar consistencia

### **PAPILLA DE CARNE MOLIDA CON CHAYOTE Y PAPA**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne molida
- 40 gr. Chayote
- 30gr. Papa
- 40 ml. Agua
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y corte en trozos pequeños la verdura, enseguida póngala a cocer con agua, un trozo de cebolla y sal.
2. Allí mismo agregue la carne molida y deje cocer.
3. Cuando esté todo cocido licúe la carne y las verduras con un poco de caldo para dar consistencia suave.

### **PAPILLA DE POLLO CON ESPINACA Y ZANAHORIA**

**INGREDIENTES:**

- 60 gr. Pechuga, pierna ó muslo de pollo
- 30 ml. Caldo de pollo
- 30 gr. Zanahoria cocida
- 20 gr. Espinacas cocidas

**PREPARACIÓN:**

1. Licúe el pollo con las zanahorias y las espinacas cocidas y un poco de caldo del pollo, hasta que obtenga una consistencia suave.

### **PAPILLA DE TERNERA CON ZANAHORIA Y EJOTES**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne de ternera
- Cebolla
- Sal
- 30 ml. Agua
- 60 gr. Zanahoria
- 20 gr. Ejotes

**PREPARACIÓN:**

2. Lave, pele y ponga a cocer las zanahorias y los ejotes.
3. Ponga a cocer la carne con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
4. Licúe la carne con las zanahorias y los ejotes y agregue caldo para dar consistencia suave.

### **PAPILLA DE JAMÓN DE PAVO CON ZANAHORIA Y CHICHARO**

**INGREDIENTES:**

- 20 gr. Jamón de pavo
- 60 gr. Zanahoria
- 40 gr. Chicharos
- 40 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer la verdura con un poco de agua.
2. Cuando esté lista la verdura licúela con el jamón y si es necesario agregue un poco del agua de cocción, hasta que obtenga una consistencia suave.

### **PAPILLA DE CALDO DE FRIJOL CON TORTILLA**

**INGREDIENTES:**

- 20 ml. Caldo de frijoles
- 70 gr. Tortilla de maíz

**PREPARACIÓN:**

1. Parta en cuadritos la tortilla de maíz, agregue caldo de frijoles y licúe hasta obtener una consistencia suave.

### **PAPILLA DE MOLIDA DE RES CON ACELGAS**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne molida
- 60 gr. Acelgas
- 30 ml. Agua
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

2. Ponga a cocer la carne molida con un poco de agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
3. Cuando se vaya a terminar de cocer la carne, agregue las acelgas y déjelas cocer.
4. Licúe la carne molida, las acelgas y agregue un poco del agua de cocción para obtener una consistencia más suave.

### **PAPILLA DE TERNERA CON ARROZ**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne de ternera
- Cebolla
- Sal
- 30 ml. Agua
- 60 gr. Arroz

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer la carne con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
2. Ponga a cocer el arroz con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
3. Licúe el arroz con un trozo de ternera y agregue caldo de la carne hasta obtener una consistencia suave.

### **PAPILLA DE JAMÓN DE PAVO CON PAPAS**

**INGREDIENTES:**

- 20 gr. Jamón de pavo
- 70 gr. Papas
- 30 ml. Agua

**PREPARACIÓN:**

1. Lave, pele y ponga a cocer las papas con un poco de agua.
2. Cuando estén listas las papas, licúelas con el jamón y si es necesario agregue un poco del agua de cocción, hasta que obtenga una consistencia suave.

### **PAPILLA DE MOLIDA DE RES CON ZANAHORIA**

**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Carne molida
- 60 gr. Zanahoria
- 25 ml. Agua
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer la carne molida con un poco de agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
2. Ahí mismo agregue las zanahorias lavadas, peladas y cortadas en trozos.
3. Licúe la carne molida con las zanahorias y agregue un poco del agua de cocción para obtener una consistencia suave.





**Dirección de Atención a la Primera Infancia**  
Coordinación de Nutrición

**Recetario para Manual de Menús**  
**Lactantes B (6-9 Meses)**



**PAPILLA DE POLLO CON ACELGAS**

**INGREDIENTES:**

- 60 gr. Pechuga, pierna ó muslo de pollo
- 30 ml. Agua
- 30 gr. Acelgas
- Sal
- Cebolla

**PREPARACIÓN:**

1. Ponga a cocer el pollo con un poco de agua, un trozo de cebolla y un poco de sal.
2. Cuando se vaya a terminar de cocer la carne, agregue las acelgas y déjelas cocer.
3. Licúe el pollo con las acelgas y agregue un poco del agua de cocción para obtener una consistencia suave.

\*Sólo agregue unas gotas de miel de maíz para bebé en caso de que la fruta no esté dulce, de lo contrario **No** se debe agregar azúcar a las papillas de fruta.