



tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

5

Dips

Para compartir
en familia





tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

Pasta o paté de zanahorias

INGREDIENTES

- 6 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sésamo
- 1 cucharada de jugo de limón
- sal

PREPARACIÓN

Sanitizar las zanahorias. Cortarlas en rodajas y cocinarlas hasta que estén bien blanditas. Colocar en procesadora junto al aceite de oliva, el diente de ajo, el sésamo, el jugo de limón y la sal y procesar todo hasta obtener una textura cremosa.



Puede ofrecerse a mayores de 6 meses si ya probaron todos los ingredientes y sin agregado de sal





tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

Salsa de morrón y berenjenas

INGREDIENTES

- 1 berenjena asada al horno o directo en la hornalla
- 1 morrón rojo asado
- 10 aceitunas negras
- 50 g de almendras tostadas
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Albahaca
- Sal (opcional)

PREPARACIÓN

Asar la berenjena y retirar toda la pulpa. Asar el morrón directo en la llama de la hornalla, cuando está totalmente quemada la piel retirarla, abrirlo y retirar las semillas. Puede picarse o pisarse todo. Picar las almendras y las aceitunas. Mezclar todo. También puede procesarse todo junto. Si no se procesa la textura queda diferente y se logra sentir los trocitos de aceituna y almendras que le dan un toque crocante.



Puede ofrecerse a mayores de 6 meses si ya probaron todos los ingredientes, sin agregado de sal y con las almendras molidas para no tener riesgo de atragantamiento.





tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

Hummus clásico de garbanzos

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos hervidos
- 1 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- 1 dientes de ajo (pueden ser crudos y picados o asados previamente)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal
- Pimentón para espolvorear
- Agua de la cocción si es necesaria

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la procesadora y procesar.

Verificar consistencia, si es necesario se puede agregar un poquito más de aceite o chorrito de agua.

Colocar en un recipiente y espolvorear con pimentón y terminar con chorrito de aceite de oliva.



Puede ofrecerse a mayores de 6 meses si ya probaron todos los ingredientes y sin agregado de sal.





tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

Salsa de remolacha y yogur

INGREDIENTES

- 200 ml de yogur natural sin azúcar
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 remolacha cocida
- sal

PREPARACIÓN

Mezclar el aceite con el yogur y batir hasta emulsionar. Agregar la remolacha picada, mezclar todo y agregar la sal. Mezclar nuevamente. Si le falta consistencia agregar un poquito más de aceite.



Puede ofrecerse a mayores de 12 meses si ya probaron todos los ingredientes y sin agregado de sal.





tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

Mayonesa casera con huevos cocidos

INGREDIENTES

- 3 huevos duros
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de agua
- Sal
- Condimentos a gusto

PREPARACIÓN

Colocar todo en procesadora o mixer, procesar. Verificar la cremosidad para confirmar si te gusta la textura. Si querés que quede más espesa puedes agregarle un poquito más de aceite.

PARA SABORIZARLA: Se le puede agregar y mezclar ciboulette, albahaca, perejil o la hierba que más te guste.



Puede ofrecerse a mayores de 6 meses si ya probaron todos los ingredientes y sin agregado de sal.





tania
madero
LIC. EN NUTRICIÓN

☎ 098 873 667
📷 @nutrifamilia.uy
✉ nutrifamiliauy@gmail.com

Receta extra!!

Palitos saborizados

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral fina
- 1 taza de harina blanca
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de ajo en polvo
- Pizca de pimentón
- 3 cucharadas de aceite
- Agua tibia cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Mezclar las harinas con el polvo de hornear, la sal, el ajo en polvo y la cúrcuma. Agregar el aceite y el agua tibia de a poco. Amasar todo y estirar finita la masa. Cortar en bastoncitos y colocar en asadera con horno precalentado a 180°. Se cocinan en menos de 10 minutos!



Todas las salsas pueden acompañarse de galletitas de semillas, bastoncitos de zanahorias, tortillitas, incluso puede armarse una colorida y súper nutritiva tabla de Dips!