



Recette compote de poires pour bébé

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

RECIPÉ

PREP: 5 MINS

COOKING: 3 MINS

GOÛTER

Ingrédients

- 60 g de poire
- 1 cuillerée à soupe d'eau faiblement minéralisée ou de source

Préparation et Cuisson

Préparation et Cuisson

Demandez conseil à votre médecin pour bien démarrer la diversification.

1. Lavez, épluchez et coupez la poire en petits dés.
2. Placez les dés dans un saladier, ajoutez l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 3 min au four à micro-ondes à 900 W.
3. Mixez à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une compote bien lisse.
Laissez bien refroidir et faites déguster à votre bébé. Donner la recette juste après sa préparation.