

Dal 4° mese (adatta anche come prima pappa)

# Pappa di verdura o frutta



ca. 120 g di verdura o frutta  
(es. carote oppure zucca, mele o pere)

1 cucchiaino di olio di colza

Preparate le verdure o la frutta e tagliatele in piccoli pezzi. Portate a ebollizione in pochissima acqua senza spezie, sale o brodo e fate cuocere con il coperchio per circa 8 minuti. Passate il tutto riducendo a una purea fine. Unite l'olio di colza e mescolate. Se la pappa è troppo densa, potete aggiungere un po' di acqua.

## Consigli:

- Offrite inizialmente solo un unico alimento. Scegliete voi con cosa cominciare. Molto graditi per iniziare sono a seconda della stagione ad es. carote, zucchine, zucca, finocchio, mele, pere, banane oppure pesche.
- La frutta ha tempi di cottura un po' più brevi e, se leggermente stufata, risulta più digeribile. Tuttavia per preservare le vitamine vi raccomandiamo di offrire anche frutta non riscaldata. Ad esempio potete schiacciare le banane oppure sbucciare e grattugiare mele e pere oppure tagliarle a piccoli pezzi e ridurle in purea con un frullatore a immersione. Provate quali sono le preferenze del vostro bambino e cosa accetta di buon grado.
- Per risparmiare tempo, potete cuocere in anticipo una quantità più abbondante di verdura e congelarla in piccole porzioni. In questo caso, aggiungete l'olio di colza solo dopo aver scaldato la pappa appena prima del pasto.

