

# Consigue que tus hijos coman de todo

## Consigue que tus hijos coman de todo

[imprimir](#)



Algunos niños odian los vegetales. Otros deciden no comer alimentos de un color determinado. Y son muchos los que no se atreven a probar nuevos sabores. Aunque suelen ser comportamientos temporales, estas conductas pueden hacer que su dieta no sea todo lo equilibrada que debería ser y, además, pueden convertir el momento de la comida en una batalla campal. ¿Cómo asegurarle a tu hijo una **nutrición adecuada** sin pelearos?

Los **purés** son un buen recurso para hacer que los pequeños de casa coman de todo. Son **fáciles de digerir**, los **sabores** se entremezclan y se disimulan las **texturas** de los alimentos nuevos. Además, con la **Chef Plus Induction**,

elaborarlos es más fácil que nunca:

1. Elige productos de calidad.
2. Sigue las instrucciones que aparecen en el libro de recetas y...
3. ¡Consigue que tus hijos sigan una dieta equilibrada sin rechistar!

### **Tantas variaciones como imaginas**

¿Qué tal un **puré de zanahorias, apio y hierbabuena**? ¿O mejor una **tortilla de puré de patatas**? ¿Te atreves con un **puré de zanahorias y menta**?

El recetario **Chef Plus Induction** incluye infinidad de recetas para preparar purés, pero lo mejor es que la mayoría de ellas admiten todo tipo de **variaciones**: prueba a cambiar la patata por calabaza, la menta por albahaca, la cebolla por puerro, añade un poco de pollo, incorpora queso rallado... ¡Las combinaciones son inacabables!

Y, si ya dominas tu **Chef Plus Induction**, atrévete a preparar tus propios purés con los ingredientes que desees: pescado, arroz, patata, ternera, garbanzos...

Para empezar, te dejamos una de propuestas nutritiva y saludable, ideal para introducir las verduras en la dieta infantil: el **puré de judías verdes y calabaza**. Aprende cómo prepararlo [aquí](#).

En tan sólo media hora tendrás listo un puré rico en **fibra, minerales y vitaminas** gracias a los nutrientes de las judías, y **bajo en grasas** y rico en **colina** por las propiedades de la calabaza, un potenciador del sabor que le da un toque diferente a la textura y al color del puré. ¡Más fácil imposible!

Recuerda que [registrándote](#) en la web de Chef Plus podrás preparar una **lista de tus recetas favoritas** y crear con ellas tu propio **menú mensual**. Además, **Chef Plus Induction** te echa una mano elaborando una **lista de la compra** con todos los ingredientes que necesitas para cocinar las recetas seleccionadas.

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[recetas faciles](#)

[recetas niños](#)

[recetas nutritivas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas puré](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas vegetarianas](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar