



## INGREDIENTES

VERDURAS COLORIDAS  
A GUSTO DE VUESTRO BEBÉ,  
**por ejemplo...:**

Zanahorias multicolor  
Brócoli  
Guisantes  
Judías verdes  
Maíz  
Tomates cherry  
Coliflor  
Patata  
Setas  
Calabaza

PARA LA VINAGRETA:  
3 cucharadas de aceite de oliva  
virgen extra  
2-3 gotitas de zumo de limón  
1 cucharada vinagre de módena  
10 frambuesas  
Pimienta y sal

*Este aperitivo es la clásica versión de las crudités de verdura con salsas dip, adaptado a los pequeños de la casa. Las salsas pueden variar desde un hummus, una mayonesa, una salsa de queso fresco o de yogur a una vinagreta como en este caso. Lo importante aquí es jugar un poco con los colores y las formas para presentarles a nuestros bebés las verduras de todos los días de una forma bonita y divertida.*

*Ponedles las verduras en el grado de cocción y corte/textura que sepáis que van a poder comer!*

## PASOS

1. Ponemos agua a hervir en nuestra **olla de cocción al vapor**. También se pueden cocer las verduras de la forma tradicional
2. Pelamos y cortamos las verduras que hayamos elegido para el bosque, de forma que queden bonitas en la presentación. Yo he hecho las zanahorias talladitas y los arbolitos de brócoli para que se sostengan de pie.
3. Unas verduras irán cocidas como las patatas, otras al vapor con el brócoli o la zanahoria y otras crudas como los tomates... hacedlo como sepáis que le gusta a vuestro bebé y que lo pueda comer fácilmente.
4. Ponemos en la olla las verduras que tienen una cocción al vapor más larga y vamos añadiendo las que la tengan más corta.
5. En un cuenco vamos a preparar la vinagreta. Machacamos las frambuesas con un mortero o un tenedor hasta que queden bien trituradas. Se puede colar la mezcla si queréis quitarle las pepitas.
6. Añadimos, por este orden, la sal y pimienta (sal no recomiendan para los bebés pero si vais a tomar también los mayores añadidle un poco), el vinagre y el aceite. Emulsionamos, removiendo con un tenedor por ejemplo, para que coja consistencia.
7. Sacamos las verduras de la olla cuando estén cocinadas, dejamos enfriar un poco y servimos: yo puse una base de vinagreta y las verduritas colocadas simulando arbolitos y casitas.