



Papinha de vagem

- Use vagem fresca de preferência; na falta, vale usar as congeladas mesmo.
- EVITE usar vagem em conserva (latinhas) porque ela contém sal;
- Não coloque sal, nem pimenta, nem nenhum outro tempero;
- Quando o bebê já tiver provado diferentes tipos de legumes, você poderá misturá-los entre si (ex.: vagem + cenoura);
- Aqui no Canadá, a época de vagens é de julho a setembro, portanto, é a época mais barata aqui de se fazer essa papinha e congelar.

Ingredientes:

450g de vagem fresca ou congelada

Água (não exagere na quantidade, inclusive porque a vagem congelada já tem muita água)

Preparo e cozimento:

- Se você escolher usar vagem fresca, lave-as, retire as pontas e corte-as em três;
- Cozinhar em 250 ml de água fervente durante 10 a 15 minutos ou no vapor durante 15 a 20 minutos, até que estejam macias.
- Para a vagem congelada, siga as instruções de cozimento da embalagem;
- Deixe escorrer e guarde o líquido do cozimento.

Como triturar:

Com o multiprocessador	Com o liquidificador
Coloque a vagem e vá processando pouco a pouco, adicionando a água do cozimento (uns 200 ml) até obter a textura desejada	Passar no liquidificador a metade das vagens adicionando um pouco mais que 80 ml da água de cozimento para obter a textura desejada. Repita o processo com o resto.

Rendimento:

575 ml de papinha ou 19 cubinhos de gelo

i

ⁱ Texto publicado por Andrea Vinet no site "Bê-a-bá de mãe" (WWW.cookingdiapers.com)