General | | Actualitzat el 01/07/2022 a les 12:37

Gelat de llet materna: un recurs en auge a l'estiu

La professional de lactància Alba Padró explica com fer-ho

[inicicentrareport]La **llet materna** és l'aliment exclusiu durant els primers mesos de vida i continua tenint un paper essencial almenys fins als dos anys. Per això són cada vegada més les famílies que exploren opcions variades per donar aquest superaliment als seus fills.

Així, durant els mesos de calor, hi ha qui opta per congelar-la i oferir-la en forma de gelat per refrescar les criatures. La **professional de lactància** Alba Padró, confundadora de LactApp, explica com fer-ho:

"En primer lloc, és important, per saber si el podeu oferir, que el bebè sigui capaç de posar i treure de la boca el gelat per ell mateix", apunta. I sobretot trobar els **motlles adequats** de tal manera que no suposin cap risc per a les criatures (per exemple, com el del vídeo al final de l'article).

Com es fa?

[GotaVerdaPle] Si el fas només de llet materna: extreu-te la llet, congela el motlle i espera unes 6-8 hores per servir-lo.

[GotaVerdaPle] Hi pots afegir fruita. Tritura la fruita (síndria, meló, préssec, mango, etc.) barreja-ho amb la llet extreta, congela el motlle unes 6-8 hores i ja el pots servir.

[GotaVerdaPle] Es pot afegir una mica de vainilla... Raspa l'interior d'una beina de vainilla i incorpora els petits punts negres a la llet. Poca quantitat perquè té un sabor potent. Això és ideal si la vostra llet té tendència a posar-se agra.

[GotaVerdaPle]Si el vostre fill/a és més gran o hi ha germans que volen tastar aquest invent, podeu fer una altra varietat afegint mitja cullerada de cacau pur a la llet, barrejar-ho, i deixar-ho al congelador unes 6-8 hores.

[GotaVerdaPle] També es pot fer amb llet de fórmula.

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Alba Padró Arocas (@albapadibclc)

[ficentrareport]