Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Papa de Maçã e Pêssego

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 maçã golden

1 pêssego maduro

Informação nutricional

Energia	182,0 kcal	9%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	46,2 g	18%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lava bem e descasca as frutas.
2. Descaroça e coze a maçã em água, escorre e deixa arrefecer.
3. Junta o pêssego (já descaroçado) à maçã.
4. Passa tudo com a varinha mágica, ou esmaga com um garfo.
5. Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.