Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Kiwi

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 kiwi médio maduro

Informação nutricional

Energia	79,9 kcal	4%*
Proteínas	1,7 g	3%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	16,4 g	6%*

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

Preparação

1. Lava bem o kiwi.
2. Descasca-o e tritura de forma a obter um puré.
3. Dicas:

   - Se o kiwi for bastante maduro e macio, poderás esmagá-lo com um garfo.

   - As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
4. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.