

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Pudim Sol de Vegetais

25 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

25 g de curgete
1/2 tomate sem pele nem sementes
1 gema de ovo
1 azeitona preta sem caroço
1 folha de manjericão
100 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+
90 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés
15 g de sêmola de trigo fina pré-cozinhada

Informação nutricional

Energia	209,6 kcal	10%*
Proteínas	7,2 g	14%*
Lípidos	10,6 g	15%*
Hidratos de Carbono	21,7 g	8%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200°C.
2. Lava e corta a curgete e o tomate em cubinhos. Coze os vegetais numa caçarola com água a ferver durante cerca de 5 minutos.
3. Numa tigela, mistura o NESTLÉ JÚNIOR 1+ com a gema de ovo, os cubinhos de vegetais, a azeitona e a folha de manjericão finamente picadas e a sêmola de trigo pré-cozinhada.
4. Deita a mistura numa forma. Leva ao forno durante cerca de 20 minutos. Serve morno.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.