

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Embrulho de Fruta

25 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/4 de pera
1/4 de maçã golden
1/4 de banana
1 morango
1 c. de sopa de açúcar de cana
1/2 c. de sopa de sumo de limão

Informação nutricional

Energia	129,8 kcal	6%*
Proteínas	0,8 g	2%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	31,8 g	12%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 220ºC.
2. Lava, descasca e corta em cubos a pera, a maçã e o morango. Descasca a banana e corta-a em rodelas.
3. Coloca a fruta no centro da folha de papel vegetal, cobre com o sumo de limão e polvilha com o açúcar.
4. Fecha o papel e leva ao forno cerca de 15 minutos. Deixa arrefecer antes de servir ao teu bebé.
5. Sugestão: Podes juntar uma folha de hortelã picada.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.