



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Pera

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

1 pera madura  
150 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 52,8 kcal | 3%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,4 g     | 1%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,5 g     | 1%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 12,2 g    | 5%* |

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

### Preparação

- 1 Lava e descasca a pera, retira o caroço e corta-a em cubinhos.
- 2 Num tacho, coze em água os cubos de pera em lume brando durante cerca de 15 minutos. Mexer de vez em quando.
- 3 Tritura a pera na água de cozedura com a varinha mágica. Podes servir morno.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.