



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Manga

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

1/2 manga madura

### Informação nutricional

|                     |            |     |
|---------------------|------------|-----|
| Energia             | 103,7 kcal | 5%* |
| Proteínas           | 1,0 g      | 2%* |
| Lípidos             | 0,6 g      | 1%* |
| Hidratos de Carbono | 23,4 g     | 9%* |

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

### Preparação

- 1 Lava bem a manga, corta em duas metades e descaroça-a.
- 2 Corta ½ de uma das metades e remove a casca.
- 3 Tritura o quarto de manga, até obter um puré homogéneo.
- 4 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.