

Para mamãs e bebés | 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.