



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Receita de Papa Bicolor

🕒 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

1/2 pera  
1/2 banana  
1/2 manga

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 175,7 kcal | 9%*  |
| Proteínas           | 2,0 g      | 4%*  |
| Lípidos             | 1,0 g      | 1%*  |
| Hidratos de Carbono | 39,9 g     | 15%* |

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

### Preparação

- 1 Lava bem todas as frutas.
- 2 Descasca as frutas, corta-as às metades (utiliza apenas metade de cada uma) e descaroça a pera e a manga.
- 3 Tritura tudo até obter um puré
- 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.