

Para mamãs e bebés | 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.