



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

Papinha de Batata-Doce e Maçã

30 min.

Fácil

Económico

1 doses

Ingredientes

2 batatas-doces médias

2 maçãs grandes

Informação nutricional

Energia	702,3 kcal	35%*
Proteínas	4,8 g	10%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	166,8 g	64%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os ingredientes.
- 2 Descasca e corta, em cubos, a batata e a maçã (remove os caroços da maçã).
- 3 Cozinhava em banho-maria a batata-doce, por aproximadamente oito minutos, até que amoleça.
- 4 Adiciona a maçã e mantém ao lume até cozinhar todos os ingredientes.
- 5 Deixa arrefecer, um pouco, e passa com a varinha mágica até obter uma papa.
- 6 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.