

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Crumble de Cereais Fitness e Compota de Fruta

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 30 g de Cereais FITNESS
- 1/2 maçã golden delicious
- 1/2 pera williams
- 30 g de framboesas congeladas
- 5 g de manteiga
- 1 c. de chá de mel

Informação nutricional

Energia	224,5 kcal	11%*
Proteínas	3,3 g	7%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	40,4 g	16%*

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

Preparação

1. Lava, descasca e corta a maça e a pera em pedaços pequenos. Salteia-as com a manteiga numa frigideira em lume médio até ficarem douradas.
2. Junta o mel, metade dos cereais e as framboesas. Continua a cozinhar em lume brando mais um minuto.
3. Deita a mistura numa taça e coloca 30 segundos por exemplo, dentro do forno ou microondas. Tem atenção à mistura enquanto que está a cozinhar. Serve morno.
4. Sugestão: Para um prazer extra, salpica a fruta com raspas de chocolate branco antes de levar ao forno ou microondas.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.