

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

# Doce de Pera e Maçã com Tília

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

## Ingredientes

1/2 pera
1/2 maçã
1 c. de sopa de tília

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 37,9 kcal | 2%* |
| **Proteínas** | 0,2 g | 0%* |
| **Lípidos** | 0,4 g | 1%* |
| **Hidratos de Carbono** | 8,8 g | 3%* |

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

## Preparação

1. Lava, descasca, descaroça e corta em pedaços a maçã e a pera.
2. Numa caçarola de água a ferver prepara uma infusão de tília. Deixa por 10 minutos e depois filtra.
3. Quando a infusão estiver morna, junta as frutas e deixa-as repousar durante cerca de 30 minutos.
4. Escorre e deixa cozer em lume brando cerca de 15 minutos.
5. Tritura com a varinha mágica e serve à temperatura ambiente.
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.