



Para mamãs e bebês

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.