



Para mamãs e bebés

Pratos Principais para Bebés

## Pequeno Cuscuz de Vegetais

🕒 40 min.

👤 Fácil

💶 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

40 g de peito de frango  
30 g de sêmola fina de trigo  
1/2 cenoura (cerca de 35g)  
1/2 curgete (cerca de 80g)  
400 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 194,7 kcal | 10%* |
| <b>Proteínas</b>           | 13,8 g     | 28%* |
| <b>Lípidos</b>             | 4,1 g      | 6%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 26,7 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Lava, descasca e corta a cenoura em fatias muito finas.
- 2 Lava e corta a curgete em fatias muito finas, sem lhe tirar a casca.
- 3 Ferve a água numa caçarola. Junta os vegetais e coze cerca de 10 minutos. Polvilha com a sêmola e deixa cozinhar mais 8 minutos.
- 4 Cozinhava o frango embrulhado em papel vegetal no microondas, a 900W, durante cerca de 45 segundos, e desfá-lo em pequenos pedacinhos.
- 5 Junta o frango ao cuscuz de vegetais. Mistura e serve.
- 6 Verifica a temperatura antes de dares ao teu bebé!

- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebê deve respeitar o aconselhado pelo respectivo Pediatra.