



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

Banana Quente com um Toque de Mel

🕒 7 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

- 1 banana (cerca de 100g)
- 1 pitada de açúcar
- 300 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés
- 1 c. de chá de mel

Informação nutricional

Energia	117,6 kcal	6%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	0,4 g	1%*
Hidratos de Carbono	27,5 g	11%*

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

Preparação

- 1 Descasca a banana e corta-a em rodela.
- 2 Numa caçarola, ferve a água e o açúcar.
- 3 Junta as rodela de banana e deixa cozer cerca de 2 minutos. Escorre a banana. Espalha uma colher de mel por cima. Serve morno.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.