

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 rodelas.
2. Numa caçarola, ferve a água e o açúcar.
3. Junta as rodelas 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.