

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Maçã Assada

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 maçã

Informação nutricional

Energia	54,0 kcal	3%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	12,7 g	5%*

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

Preparação

1. Lava bem a maçã.
2. Corta-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades) e remove os caroços.
3. Coloca a maçã num tabuleiro de ir ao forno, sobre uma folha de papel de alumínio (também a poderá colocar num tabuleiro adequado para ir ao forno).
4. Assa durante cerca de 10 minutos a 180ºC (retira do forno apenas quando a maçã estiver bem assada).
5. Remove a casca da maçã, antes de dar ao bebé.
6. Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta fruta ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.

7 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.

8 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.