



Para mamãs e bebés

Pratos Principais para Bebés

Pera Cozida

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

1/2 pera

Informação nutricional

Energia	26,4 kcal	1%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	6,1 g	2%*

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

Preparação

- 1 Lava bem a pera.
- 2 Corta-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades), descasca-a e remove os caroços.
- 3 Coze a pera em água.
- 4 Após a cozedura, tritura a pera cozida, até obter um puré.
- 5 Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta fruta ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.
- 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.