

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Banana

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 banana

Informação nutricional

Energia	47,6 kcal	2%*
Proteínas	0,8 g	2%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	10,9 g	4%*

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

Preparação

1. Lava bem a banana e remove a casca.
2. Corta a banana pela metade (utiliza apenas uma das metades).
3. Esmaga a banana com a ajuda de um garfo, até obter um puré.
4. Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta fruta ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.
5. Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.