



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Pêssego

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

1/2 pêssego

Informação nutricional

Energia	19,0 kcal	1%*
Proteínas	0,3 g	1%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	4,1 g	2%*

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

Preparação

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