



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Tangerina

⌚ 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

1/2 tangerina

Informação nutricional

Energia	29,9 kcal	1%*
Proteínas	0,5 g	1%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	6,5 g	3%*

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

Preparação

- 1 Lava bem a tangerina e descasca-a.
- 2 Divide-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades).
- 3 Remove os caroços da tangerina e tritura-a, de forma a obter um puré.
- 4 Nota: À medida que o bebé for crescendo e comendo gradualmente uma maior quantidade de alimentos, poderás aumentar a quantidade de tangerina oferecida até uma tangerina média.
- 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.