



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Ananás

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

1 rodela de ananás natural fresco

Informação nutricional

Energia	13,1 kcal	1%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	2,9 g	1%*

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

Preparação

- 1 Lava, descasca e fatia o ananás.
- 2 Remove a zona central da fatia, por conter uma textura mais densa.
- 3 Tritura de forma a obter um puré.
- 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.