

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Papinha de Manga e Bolacha Maria

5 min. | Fácil | Económico | 3 doses

Ingredientes

1/2 manga

50 g de papa CERELAC Bolacha Maria

água q.b

Informação nutricional

Energia	101,1 kcal	5%*
Proteínas	2,3 g	5%*
Lípidos	1,0 g	1%*
Hidratos de Carbono	20,3 g	8%*

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

Preparação

1. Descascar a manga, bem madura.
2. Colocar num copo liquidificador/ varinha mágica e triturar até obter um puré.
3. Preparar 50g de papa CERELAC Bolacha Maria com um pouco de água.
4. Juntar ao copo liquidificador/ varinha mágica e bater de forma a envolver tudo.
5. Servir fria.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.