



Para mamãs e bebês

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

<b>Energia</b>	101,1 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	2,3 g	5%*
<b>Lípidos</b>	1,0 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.