



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

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.