



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## Curgetes Recheadas com Carne de Vitela

60 min.

Fácil

Económico

1 doses

### Ingredientes

- 2 curgetes (cerca de 200g)
- 30 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+
- 40 g de carne de vaca picada
- 1/2 cenoura
- 1 tomate
- 1 c. de chá de pão ralado
- 1 c. de chá de cebola

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	204,3 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	14,5 g	29%*
<b>Lípidos</b>	9,1 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	17,4 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 220°C.
- 2 Lava as curgetes, corta a parte de cima e retira o seu interior com a ajuda de uma colher de chá.
- 3 Coze a parte que cortaste das curgetes numa caçarola com água a ferver durante cerca de 8 minutos. Escorre, deixa arrefecer e coloca as curgetes sobre uma folha de papel de cozinha.
- 4 Lava, descasca e corta a cenoura em fatias finas. Descasca e pica a cebola.
- 5 Pica a polpa da curgete e a cenoura e mistura com a cebola, a carne, o leite do bebé e o pão ralado.
- 6 Recheia as curgetes e tapa com a própria tampa.

- 7** Coloca as curgetes num prato de ir ao forno, molha o prato com duas colheres de sopa de água e leva ao forno cerca de 45 minutos.
- 8** Lava o tomate e pela-o, depois de mergulhar em água a ferver durante um minuto, retira-lhe as sementes e esmaga a polpa.
- 9** Serve as curgetes acompanhadas com o puré de tomate.
- 10** A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.