



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

Pudim Sol de Vegetais

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 1 doses

Ingredientes

- 25 g de curgete
- 1/2 tomate sem pele nem sementes
- 1 gema de ovo
- 1 azeitona preta sem caroço
- 1 folha de manjeriço
- 100 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+
- 90 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês
- 15 g de sêmola de trigo fina pré-cozinhada

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 209,6 kcal | 10%* |
| Proteínas | 7,2 g | 14%* |
| Lípidos | 10,6 g | 15%* |
| Hidratos de Carbono | 21,7 g | 8%* |

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

Preparação

- 1** Pré-aquece o forno a 200°C.
- 2** Lava e corta a curgete e o tomate em cubinhos. Coze os vegetais numa caçarola com água a ferver durante cerca de 5 minutos.
- 3** Numa tigela, mistura o NESTLÉ JÚNIOR 1+ com a gema de ovo, os cubinhos de vegetais, a azeitona e a folha de manjerição finamente picadas e a sêmola de trigo pré-cozinhada.
- 4** Deita a mistura numa forma. Leva ao forno durante cerca de 20 minutos. Serve morno.
- 5** A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.