

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Bolonhesa para bebés

Se estiveres a dar, pela primeira vez, algum dos ingredientes deste prato ao bebé, deverás inclui-lo nas suas refeições durante 3 dias consecutivos.

35 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 tomate maduro
1 cebola pequena
1 dente de alho
1 pitada de sal
80 g de esparguete
120 g de carne de vitela picada
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	188,2 kcal	9%*
Proteínas	10,4 g	21%*
Lípidos	9,0 g	13%*
Hidratos de Carbono	15,4 g	6%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a cebola e o alho e pica-os.
3. Pela o tomate e remove as sementes.
4. Faz um refogado leve com o alho e a cebola picados.
5. Adiciona o tomate em pequenos pedaços.
6. Junta a vitela picada e deixa cozinhar. Tempera com um pouco de sal.

7 Prepara uma panela com água e adiciona-lhe azeite, para evitar que a massa se cole.

8 Leva a panela ao lume e quando estiver a ferver, junta o esparguete inteiro sem o partires.

9 Mexe a água até que o esparguete esteja amolecido, evitando que os fios de massa fiquem colados entre si.

10 Deixa ferver até a massa cozer.

11 Depois de cozida, escorre a massa.

12 Junta a carne e envolve.

13 Dica: Para melhor remover a casca do tomate dá-lhe alguns golpes superficiais (em X) numa das extremidades (preferencialmente no topo) e coloca-o em água a ferver durante 10 a 20 segundos. De seguida, coloca o tomate num recipiente com água e gelo e remove a pele.

14 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.