



Para mães e bebés

Pratos Principais para Bebés

Bolonhesa

Se estiveres a dar, pela primeira vez, algum dos ingredientes deste prato ao bebé, deverás incluí-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.