



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Cenouras Raladas com Laranja

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

3 cenouras  
1 laranja  
1 c. de sopa de azeite  
4 folhas de menta  
6 tomates cherry  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	49,3 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	0,7 g	1%*
<b>Lípidos</b>	3,1 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,8 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Lava, descasca e rala as cenouras. Lava os tomates. Lava e pica as 4 folhas de menta. Espreme a laranja.
- 2 Numa taça, prepara o molho com o sumo de laranja, o azeite, as folhas de menta, sal e pimenta.
- 3 Mistura as cenouras, tomates e o molho numa saladeira. Serve imediatamente.
- 4 Sugestão: Decora o prato com algumas folhas de menta e gomos de laranja.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.