

Para mamãs e bebés | 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

Energia	49,3 kcal	2%*
Proteínas	0,7 g	1%*
Lípidos	3,1 g	4%*
Hidratos de Carbono	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.