

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Mini-Wraps Estaladiços de Legumes

40 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

6 folhas de massa filo

2 cenouras

2 curgetes

2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	19,8 kcal	1%*
Proteínas	0,6 g	1%*
Lípidos	1,0 g	1%*
Hidratos de Carbono	2,4 g	1%*

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

Preparação

1. Aquece o forno a 240°C. Lava a curgete e rala-a. Descasca e lava as cenouras, e rala-as também.
2. Numa frigideira bem quente, salteia os legumes cerca de 5 minutos.Adiciona as natas e retira do lume. Deixa a mistura arrefecer.
3. Corta cada folha de massa em 3 tiras (no sentido mais largo) e depois corta-as ao meio, para fazer 6 retângulos por cada folha. Coloca uma colher de sopa da mistura de vegetais no topo de cada pedaço de folha. Dobra cada topo e enrola a folha fazendo pequenos rolinhos.
4. Coloca os mini-wraps num tabuleiro de forno coberto com papel vegetal e leva-os imediatamente ao forno. Deixa cozinhar cerca de 7 minutos, até ficarem dourados. Serve imediatamente.
5. Sugestão: Podes juntar 100g de queijo ralado.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.