



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Crumble de Cereais Fitness e Compota de Fruta

🕒 15 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 30 g de Cereais FITNESS
- 1/2 maçã golden delicious
- 1/2 pera williams
- 30 g de framboesas congeladas
- 5 g de manteiga
- 1 c. de chá de mel

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 224,5 kcal | 11%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,3 g      | 7%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 5,1 g      | 7%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 40,4 g     | 16%* |

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

### Preparação

- 1 Lava, descasca e corta a maçã e a pera em pedaços pequenos. Salteia-as com a manteiga numa frigideira em lume médio até ficarem douradas.
- 2 Junta o mel, metade dos cereais e as framboesas. Continua a cozinhar em lume brando mais um minuto.
- 3 Deita a mistura numa taça e coloca 30 segundos por exemplo, dentro do forno ou microondas. Tem atenção à mistura enquanto que está a cozinhar. Serve morno.
- 4 Sugestão: Para um prazer extra, salpica a fruta com raspas de chocolate branco antes de levar ao forno ou microondas.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.