

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Salteado de Porco Caramelizado com Pimentos e Mel

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 lombinho de porco
1 pimento vermelho
1 alho francês
1 cebola
1 c. de sopa de mel
3 pés de coentros frescos
1 c. de sopa de azeite
molho de soja q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	209,4 kcal	10%*
Proteínas	27,8 g	56%*
Lípidos	8,9 g	13%*
Hidratos de Carbono	4,7 g	2%*

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

Preparação

1. Lava os vegetais. Corta o alho francês, em palitos finos, pica finamente a cebola e corta o pimento em palitos finos e depois em metade.
2. Corta a carne de porco em fatias finas e salteia em azeite durante 3 minutos num wok bastante quente.
3. Adiciona os vegetais e salteia por mais 3 minutos; depois junta o molho de soja e cozinha mais 2 minutos. Acrescenta o mel e mexe bem. Salpica com coentros picados antes de servir.
4. Sugestão: para acrescentar cor, podes juntar um pimento verde, corta-o como o pimento vermelho.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.