



Para mamãs e bebés

Sobremesas

Salada de Fruta em Infusão de Alecrim com Gelado

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

6 bolas de gelado de caramelo
250 g de morangos
250 g de framboesas
1/2 melão
3 alperces
1 pé grande de alecrim fresco
30 g de açúcar
250 ml de água

Informação nutricional

Energia	93,5 kcal	5%*
Proteínas	1,4 g	3%*
Lípidos	1,2 g	2%*
Hidratos de Carbono	15,0 g	6%*

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

Preparação

- 1 Passa por água o alecrim e separa as folhas. Leva a água e o açúcar à fervura, junta as folhas de alecrim, retira do lume e deixa libertar os aromas por 5 minutos. Depois coa a infusão.
- 2 Lava as framboesas e os morangos e retira os pés aos morangos. Faz bolas de melão (com uma colher para bolas de fruta) e corta os alperces em pedaços pequenos.
- 3 Mistura todas as frutas numa tigela, junta a infusão de alecrim, envolve bem e leva ao frigorífico por 1 hora.
- 4 Dispõe em pratos de sobremesa, junta uma bola de gelado de caramelo, salpica com algumas folhas de alecrim e serve.
- 5 Sugestão: podes substituir o alecrim com um pé fresco de verbena, ou uma colher de sopa de verbena seca.

6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.