

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.