

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Camarão com Coco

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de miolo de camarão congelado
1 pimento amarelo
1 tomate
1 lima
200 ml de leite de coco
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	244,2 kcal	12%*
Proteínas	22,5 g	45%*
Lípidos	15,7 g	22%*
Hidratos de Carbono	3,7 g	1%*

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

Preparação

1. Lava e pica o pimento amarelo. Corta a pele do tomate, mergulha-o em água a ferver por 1 minuto e depois passa-o em água fria, retira a pele e as sementes e pica o tomate em pedaços pequenos.
2. Utilizando um descascador de legumes, corta o vidrado de lima e pica finamente, e depois espreme o sumo.
3. Numa frigideira com azeite quente, aloira o camarão em lume forte (não tens de descongelar o camarão antes de cozinhar). Acrescenta o pimento e o sumo de lima.
4. Cozinha por aproximadamente 10 minutos. Adiciona o leite de coco, o vidrado da lima e o tomate picado. Continua a cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
5. Sugestão: quando não é a época dos pimentos amarelos, usa pimentos em conserva ou então pimentos verdes frescos.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.