

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Meloa

À medida que o teu bebé for desenvolvendo o gosto por trincar os alimentos, poderás oferecer-lhe a meloa partida em pequenos pedaços, sempre supervisionando o bebé durante a refeição.
À medida que o bebé for crescendo e comendo gradualmente uma maior quantidade de alimentos, poderás aumentar a quantidade de meloa oferecida até uma fatia um pouco mais grossa.

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 fatia média de meloa

Informação nutricional

Energia	12,2 kcal	1%*
Proteínas	0,4 g	1%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	2,5 g	1%*

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

Preparação

1. Lava bem a meloa, corta uma fatia e remove as pevides.
2. Remove a casca, corta em pedaços mais pequenos e tritura até obter um puré.
3. Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
4. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.