



Para mamãs e bebês

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

<b>Energia</b>	12,2 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	0,4 g	1%*
<b>Lípidos</b>	0,1 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.