



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Ameixas

À medida que o teu bebé for desenvolvendo o gosto por trincar os alimentos, poderás oferecer-lhe as ameixas partidas em pedaços, sempre supervisionando o bebé durante a refeição.

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

2 ameixas pequenas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	21,4 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	0,5 g	1%*
<b>Lípidos</b>	0,1 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,4 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Lava bem as ameixas.
- 2 Remove-lhes a casca e os caroços.
- 3 Esmaga com um garfo de forma a obter um puré, ou se preferires, tritura.
- 4 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.