

Para mamãs e bebés | 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

Energia	21,4 kcal	1%*
Proteínas	0,5 g	1%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	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.