

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Doce de Pera e Maçã com Tília

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 pera
1/2 maçã
1 c. de sopa de tília

Informação nutricional

Energia	37,9 kcal	2%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,4 g	1%*
Hidratos de Carbono	8,8 g	3%*

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

Preparação

1. Lava, descasca, descaroça e corta em pedaços a maçã e a pera.
2. Numa caçarola de água a ferver prepara uma infusão de tília. Deixa por 10 minutos e depois filtra.
3. Quando a infusão estiver morna, junta as frutas e deixa-as repousar durante cerca de 30 minutos.
4. Escorre e deixa cozer em lume brando cerca de 15 minutos.
5. Tritura com a varinha mágica e serve à temperatura ambiente.
6. Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
7. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.