



Para mamãs e bebês

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.