

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Aveludado de Linguado

29 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

15 g de filete de linguado

1 batata (cerca de 100g)

2 c. medida de pó do leite infantil do bebé

60 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	231,0 kcal	12%*
Proteínas	8,0 g	16%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	35,3 g	14%*

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

Preparação

1. Descasca, lava e corta a batata em quatro.
2. Leva a cozer numa panela com água durante cerca de 15 minutos.
3. Junta o linguado e coze mais 4 minutos. Escorre a água em excesso.
4. No liquidificador, mistura a batata e o linguado cozido com o leite infantil previamente preparado (2 colheres-medida de pó com 60ml de água). Serve morno.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.