



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## 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 bebês

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	231,0 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	8,0 g	16%*
<b>Lípidos</b>	6,2 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.