



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## Massinha com Fiambre

🕒 10 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

- 25 g de massinha de letras (peso em cru)
- 1/2 fatia de fiambre (cerca de 20g)
- 2 c. medida de pó de leite infantil do bebé
- 60 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebé
- 100 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebé

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	278,6 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	9,2 g	18%*
<b>Lípidos</b>	11,7 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	33,7 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Numa caçarola, ferve 100ml água e coze a massa até a água ser completamente absorvida, cerca de 3 a 4 minutos.
- 2 Na mesma caçarola, em lume médio, deita pouco a pouco, o leite infantil previamente preparado sobre a massa, mexe. Cozinha sobre lume brando até a mistura ficar cremosa.
- 3 Pica muito bem o fiambre, junta à massa cozida e mexe muito bem. Serve morno ao bebé.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.