



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 278,6 kcal | 14%* |
| Proteínas | 9,2 g | 18%* |
| Lípidos | 11,7 g | 17%* |
| Hidratos de Carbono | 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.