

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

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.