

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Pequeno Cuscuz de Vegetais

40 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 40 g de peito de frango
- 30 g de sêmola fina de trigo
- 1/2 cenoura (cerca de 35g)
- 1/2 curgete (cerca de 80g)
- 400 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	194,7 kcal	10%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	4,1 g	6%*
Hidratos de Carbono	26,7 g	10%*

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

Preparação

1. Lava, descasca e corta a cenoura em fatias muito finas.
2. Lava e corta a curgete em fatias muito finas, sem lhe tirar a casca.
3. Ferve a água numa caçarola. Junta os vegetais e coze cerca de 10 minutos. Polvilha com a sêmola e deixa cozinhar mais 8 minutos.
4. Cozinha o frango embrulhado em papel vegetal no microondas, a 900W, durante cerca de 45 segundos, e desfá-lo em pequenos pedacinhos.
5. Junta o frango ao cuscuz de vegetais. Mistura e serve.
6. Verifica a temperatura antes de dares ao teu bebé!

7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.