

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Pequena Bolonhesa Gratinada

52 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 40 g de carne de vaca picada
- 20 g de massa miúda (ex.estrelinhas ou letrinhas)
- 1 tomate sem pele nem sementes
- 1/2 cenoura
- 1/4 cebola
- 300 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 pitada de tomilho fresco
- 1 c. de sopa de queijo ralado
- 1 c. de chá de azeite

Informação nutricional

Energia	322,2 kcal	16%*
Proteínas	14,8 g	30%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	23,2 g	9%*

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

Preparação

1. Coze a massa de acordo com as instruções próprias - tempo de cozedura 4 minutos. Escorre a água em excesso.
2. Lava, descasca e corta a cenoura em cubinhos. Corta o tomate e a cebola em cubinhos.
3. Numa frigideira pequena com um pouco de azeite, cozinha a carne - verificando que fica bem desfeita - com as cenouras e a cebola durante 2 minutos.
4. Junta o tomate, a polpa de tomate e a água. Tapa e deixe cozinhar mais 35 minutos. Junta o tomilho e misture.

5 Coloca a massa num pequeno prato de ir ao forno, deita a carne por cima e cobre com o queijo ralado.

6 Leva ao grill cerca de 5 minutos. Verifica a temperatura antes de dares este prato ao teu bebé!

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