



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

Bacalhau em Papelote e Puré de Batata-Doce

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

- 40 g de lombo de bacalhau, sem pele nem espinhas
- 100 g de batata doce
- 4 gotas de sumo de limão
- 30 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+ Bebida láctea infantil adaptada a crianças a partir do 1º ano de idade
- 3 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês
- 1 raminho de cebolinho

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 170,8 kcal | 9%* |
| Proteínas | 8,7 g | 17%* |
| Lípidos | 1,1 g | 2%* |
| Hidratos de Carbono | 31,1 g | 12%* |

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

Preparação

- 1 Descasca e limpa os vegetais. Corta a batata-doce em cubinhos.
- 2 Coze a batata-doce numa caçarola com água a ferver durante cerca de 20 minutos. Escorre e tritura com o NESTLÉ JÚNIOR 1+.
- 3 Cozinha o peixe em papelote: numa folha de papel vegetal, coloca o lombo de bacalhau, com 4 gotas de sumo de limão e o cebolinho picado, e leva ao microondas a 900W durante cerca de 45 segundos.
- 4 Pronto a servir o bacalhau com o puré de batata-doce ao bebé.
- 5 Sugestão: Podes fazer a mesma receita usando outras variedades de peixes, como robalo ou solha.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.