



Para mamãs e bebés

Pratos Principais para Bebés

## 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 bebés

1 raminho de cebolinho

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	170,8 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	8,7 g	17%*
<b>Lípidos</b>	1,1 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.