



Para mamãs e bebés

Pratos Principais para Bebés

## Arroz com Alcachofras

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

30 g de arroz cru  
130 g de alcachofras  
400 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés  
4 gotas de sumo de limão

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 159,3 kcal | 8%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 5,9 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,4 g      | 1%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 32,4 g     | 12%* |

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

### Preparação

- 1 Ferve a água numa caçarola. Junta o arroz e deixa cozer cerca de 25 minutos. Escorre a água em excesso.
- 2 No liquidificador, mistura o arroz com as alcachofras previamente cozidas.
- 3 Podes adicionar uma gotas de sumo de limão. Serve morno.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.