

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

Energia	159,3 kcal	8%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	0,4 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.