

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Banana

10 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 banana (120g)

1 c. medida de pó do leite infantil do bebé

30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	198,9 kcal	10%*
Proteínas	8,1 g	16%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	35,3 g	14%*

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

Preparação

1. Preparar 30ml de leite habitual do bebé (1 colher-medida de pó com 30ml água).
2. Descasca e corta a banana em pequenas rodelas.
3. No liquidificador, mistura os pedaços de banana com o leite infantil do bebé previamente preparado.
4. Serve imediatamente. Verifica a temperatura antes de dar ao bebé.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.