



Para mamãs e bebês 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 bebês

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	198,9 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	8,1 g	16%*
<b>Lípidos</b>	3,2 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodela.
- 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.