



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

Creme de Arroz com Aroma de Laranja

🕒 60 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 1 doses

Ingredientes

20 g de arroz carolino (peso em cru)

250 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+ Bebida láctea infantil adaptada a crianças a partir do 1º ano de idade

100 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

1 morango finamente picado

1 casca de laranja

Informação nutricional

Energia	280,8 kcal	14%*
Proteínas	6,5 g	13%*
Lípidos	8,1 g	12%*
Hidratos de Carbono	44,7 g	17%*

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

Preparação

- 1** Na caçarola, aquece o NESTLÉ JÚNIOR 1+ com a água e junta o arroz.
- 2** Coze em lume brando durante cerca de 25 minutos juntamente com a casca de laranja.
- 3** Deixa cozer até o arroz até ficar macio e ainda com algum líquido (como no arroz doce).
- 4** No final, retira a casca de laranja e refresca até servir.
- 5** Sugestão: Se tiveres apenas arroz agulha, podes ainda assim fazer esta sobremesa, mas os grãos serão mais rijos do que o arroz carolino. Para obteres uma textura mais suave, tritura o arroz antes de servir ao teu bebé.
- 6** A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.