



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 Numa 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 bebê.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebê deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.