



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

Embrulho de Fruta

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

- 1/4 de pera
- 1/4 de maçã golden
- 1/4 de banana
- 1 morango
- 1 c. de sopa de açúcar de cana
- 1/2 c. de sopa de sumo de limão

Informação nutricional

Energia	129,8 kcal	6%*
Proteínas	0,8 g	2%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	31,8 g	12%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 220°C.
- 2 Lava, descasca e corta em cubos a pera, a maçã e o morango. Descasca a banana e corta-a em rodela.
- 3 Coloca a fruta no centro da folha de papel vegetal, cobre com o sumo de limão e polvilha com o açúcar.
- 4 Fecha o papel e leva ao forno cerca de 15 minutos. Deixa arrefecer antes de servir ao teu bebé.
- 5 Sugestão: Podes juntar uma folha de hortelã picada.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.