

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Mousse Cremosa de Pêssego e Alperce

20 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 1/2 pêssego maduro
- 1 alperce maduro
- 3 c. medida de pó de leite infantil do bebé
- 90 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	283,2 kcal	14%*
Proteínas	4,5 g	9%*
Lípidos	9,5 g	14%*
Hidratos de Carbono	32,0 g	12%*

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

Preparação

1. Lava, descasca e corta o pêssego e alperce em pequenos pedaços.
2. Prepara 90ml de leite infantil habitual do bebé (3 colheres-medida de pó com 90ml de água).
3. No liquidificador, tritura o pêssego e o alperce com o leite infantil previamente preparado até obter uma textura macia. Podes servir morno.
4. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.