



Para mamãs e bebês Sopas

## Gratinado de Batata e Alho Francês

🕒 40 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 2 batatas pequenas
- 20 g de alho francês
- 1 c. medida de pó de leite infantil do bebé
- 30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês
- 5 g de pão ralado

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 265,2 kcal | 13%* |
| <b>Proteínas</b>           | 7,2 g      | 14%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,2 g      | 5%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 50,6 g     | 19%* |

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

### Preparação

- 1 Descasca e lava a batata, e corta-a em fatias finas.
- 2 Coloca numa panela com água fria e coze durante cerca de 20 minutos.
- 3 Tritura grosseiramente a batata e o alho francês com o leite infantil preparado previamente (1 colher-medida de pó com 30 ml água).
- 4 Coloca o puré num prato pequeno de ir ao forno. Polvilha com o pão ralado e leva ao grill cerca de 5 minutos, até ficar dourado.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.