

Para mamãs e bebés | 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 bebés

5 g de pão ralado

Informação nutricional

Energia	265,2 kcal	13%*
Proteínas	7,2 g	14%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	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.