



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Maçã

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

1 maçã golden

150 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	144,0 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	0,7 g	1%*
<b>Lípidos</b>	0,5 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,1 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Lava e descasca a maçã, retira o caroço e corta-a em cubinhos.
- 2 Num tacho, coze em água os cubos de maçã em lume brando com a água durante cerca de 15 minutos. Mexer de vez em quando.
- 3 Tritura a maçã na água de cozedura com a varinha mágica. Podes servir morno.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.