

Para mamãs e bebés | 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 bebés

Informação nutricional

Energia	144,0 kcal	7%*
Proteínas	0,7 g	1%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.