

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Pera

25 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 pera madura

150 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	52,8 kcal	3%*
Proteínas	0,4 g	1%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	12,2 g	5%*

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

Preparação

1. Lava e descasca a pera, retira o caroço e corta-a em cubinhos.
2. Num tacho, coze em água os cubos de pera em lume brando durante cerca de 15 minutos. Mexer de vez em quando.
3. Tritura a pera 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.