

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Maçã Cozida apta para bebés

A maçã é uma das primeiras frutas recomendadas na introdução alimentar dos bebés, pois é de fácil digestão e tem um sabor suave que agrada aos mais pequenos. Além disso, a maçã fruta é rica em fibras, vitaminas e antioxidantes, ajudando no bom funcionamento do sistema digestivo e fortalecendo a imunidade.

Muitos pais perguntam-se como cozinhar maçã para bebé de forma saudável e segura. Uma das melhores opções é preparar a maçã cozida para bebé, pois ao ser cozida no fogão, torna-se ainda mais macia e fácil de digerir. Se queres saber como cozinhar maçã no fogão, esta receita simples e nutritiva é perfeita para garantir uma alimentação equilibrada e natural para o teu bebé.

20 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 maçã

Informação nutricional

Energia	54,0 kcal	3%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	12,7 g	5%*

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

Preparação

1. Lava bem a maçã.
2. Corta-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades), descasca-a e remove os caroços.
3. Coze a maçã em água.
4. Após a cozedura, tritura a maçã cozida, até obter um puré.
5. Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta fruta ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.
6. Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.

7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.