



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## Maçã Cozida apta para bebês

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

1/2 maçã

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	54,0 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	0,2 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,5 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.