



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

<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.