

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Pera Cozida

20 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 pera

Informação nutricional

Energia	26,4 kcal	1%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	6,1 g	2%*

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

Preparação

1. Lava bem a pera.
2. Corta-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades), descasca-a e remove os caroços.
3. Coze a pera em água.
4. Após a cozedura, tritura a pera 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.