



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Banana

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

1/2 banana

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|-----------|-----|
| Energia | 47,6 kcal | 2%* |
| Proteínas | 0,8 g | 2%* |
| Lípidos | 0,2 g | 0%* |
| Hidratos de Carbono | 10,9 g | 4%* |

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

Preparação

- 1 Lava bem a banana e remove a casca.
- 2 Corta a banana pela metade (utiliza apenas uma das metades).
- 3 Esmaga a banana com a ajuda de um garfo, até obter um puré.
- 4 Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta fruta ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.
- 5 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.