



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Banana

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

1/2 banana

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	47,6 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	0,8 g	2%*
<b>Lípidos</b>	0,2 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.