

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Pêssego

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 pêssego

Informação nutricional

Energia	19,0 kcal	1%*
Proteínas	0,3 g	1%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	4,1 g	2%*

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

Preparação

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