



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Papaia

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

1/2 papaia madura

Informação nutricional

Energia	77,4 kcal	4%*
Proteínas	1,2 g	2%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	18,2 g	7%*

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

Preparação

- 1 Lava bem a papaia e corte-a em duas metades.
- 2 Corta ½ de uma das metades e remove a casca e as sementes da mesma.
- 3 Tritura o quarto de papaia, até obter um puré homogéneo.
- 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.