

Para mamãs e bebés | 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.