



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Tangerina

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

1/2 tangerina

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 29,9 kcal | 1%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,5 g     | 1%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,1 g     | 0%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 6,5 g     | 3%* |

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

### Preparação

- 1 Lava bem a tangerina e descasca-a.
- 2 Divide-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades).
- 3 Remove os caroços da tangerina e tritura-a, de forma a obter um puré.
- 4 Nota: À medida que o bebé for crescendo e comendo gradualmente uma maior quantidade de alimentos, poderás aumentar a quantidade de tangerina oferecida até uma tangerina média.
- 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.