

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Tangerina

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 tangerina

Informação nutricional

Energia	29,9 kcal	1%*
Proteínas	0,5 g	1%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	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.