

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Papa de Laranja

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 laranja

Informação nutricional

Energia	59,2 kcal	3%*
Proteínas	1,5 g	3%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	12,5 g	5%*

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

Preparação

1. Lava bem a laranja e descasca-a.
2. Divide-a em duas metades (utiliza apenas uma das metades).
3. Remove os caroços da laranja 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 laranja oferecida até uma laranja 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.