



Para mamãs e bebês

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.