



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Puré de Ananás

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

1 rodela de ananás natural fresco

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	13,1 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	0,2 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,1 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,9 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Lava, descasca e fatia o ananás.
- 2 Remove a zona central da fatia, por conter uma textura mais densa.
- 3 Tritura de forma a obter um puré.
- 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.