



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.