

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Ananás

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 rodela de ananás natural fresco

Informação nutricional

Energia	13,1 kcal	1%*
Proteínas	0,2 g	0%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	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.