

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Papa de Melancia

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 fatia de melancia

Informação nutricional

Energia	4,9 kcal	0%*
Proteínas	0,1 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	1,1 g	0%*

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

Preparação

1. Lava bem a melancia, corta uma fatia (utiliza apenas metade) e remove as pevides.
2. Remove a casca, corta em pedaços mais pequenos e tritura até obter um puré.
3. Notas:

   - À medida que o bebé for desenvolvendo o gosto por trincar os alimentos, poderás oferecer-lhe a melancia partida em pedaços, sempre supervisionando o bebé durante a refeição.

   - À medida que o bebé for crescendo e comendo gradualmente uma maior quantidade de alimentos, poderás aumentar a quantidade de melancia oferecida até uma fatia fina.
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.