



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Papa de Melancia

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

1/2 fatia de melancia

### Informação nutricional

|                            |          |     |
|----------------------------|----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 4,9 kcal | 0%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,1 g    | 0%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,0 g    | 0%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.