



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

| | | |
|----------------------------|----------|-----|
| 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.