

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Abacate

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

50 g de abacate

Informação nutricional

Energia	53,8 kcal	3%*
Proteínas	0,6 g	1%*
Lípidos	5,3 g	8%*
Hidratos de Carbono	1,2 g	0%*

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

Preparação

1. Lava bem o abacate, corta em duas metades e descaroça.
2. Corta ½ de uma das metades (cerca de 50g) e remove a casca.
3. Tritura o quarto de abacate, até 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.