



Para mamãs e bebês

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 $\frac{1}{2}$ 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.