



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Alperce

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

2 alperces

Informação nutricional

Energia	84,0 kcal	4%*
Proteínas	0,6 g	1%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	4,7 g	2%*

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

Preparação

- 1 Lava bem os alperces, descasca-os, descaroga-os e parte-os em pedaços.
- 2 Tritura-os até obter um puré.
- 3 Nota: À medida que o bebé for desenvolvendo o gosto por trincar os alimentos, poderás oferecer-lhe os alperces partidos em pedaços, sempre supervisionando o bebé durante a refeição.
- 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.