

Para mamãs e bebés | 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, descaroça-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.