



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## Papinha de Batata-Doce e Maçã

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

2 batatas-doces médias  
2 maçãs grandes

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 702,3 kcal | 35%* |
| <b>Proteínas</b>           | 4,8 g      | 10%* |
| <b>Lípidos</b>             | 2,0 g      | 3%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 166,8 g    | 64%* |

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

### Preparação

- 1 Lava bem todos os ingredientes.
- 2 Descasca e corta, em cubos, a batata e a maçã (remove os caroços da maçã).
- 3 Cozinhava em banho-maria a batata-doce, por aproximadamente oito minutos, até que amoleça.
- 4 Adiciona a maçã e mantém ao lume até cozinhar todos os ingredientes.
- 5 Deixa arrefecer, um pouco, e passa com a varinha mágica até obter uma papa.
- 6 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.