

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Papinha de Batata-Doce e Maçã

30 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

2 batatas-doces médias

2 maçãs grandes

Informação nutricional

Energia	702,3 kcal	35%*
Proteínas	4,8 g	10%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	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. Cozinha 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.