



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 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.