



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Papa de Maçã e Pêssego

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 1 maçã golden
- 1 pêssego maduro

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	182,0 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	1,3 g	3%*
<b>Lípidos</b>	0,8 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	46,2 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Lava bem e descasca as frutas.
- 2 Descaroça e coze a maçã em água, escorre e deixa arrefecer.
- 3 Junta o pêssego (já descaroçado) à maçã.
- 4 Passa tudo com a varinha mágica, ou esmaga com um garfo.
- 5 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.