



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

Energia	182,0 kcal	9%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.