



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Marmelo e Maçã

🕒 15 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

1 marmelo pequeno (100g)
1 maçã golden
água

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 182,7 kcal | 9%* |
| Proteínas | 1,0 g | 2%* |
| Lípidos | 0,7 g | 1%* |
| Hidratos de Carbono | 47,4 g | 18%* |

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

Preparação

- 1 Lava bem, descasca e descaroça as frutas.
- 2 Coloca-as numa panela, cobre com água e deixa cozer em lume brando.
- 3 Após estarem bem cozidos, retira do lume e tritura tudo.
- 4 Dica: As frutas deverão ser servidas imediatamente após a sua preparação, de forma a evitar a oxidação e a perda vitamínica.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.