



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

<b>Energia</b>	182,7 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	1,0 g	2%*
<b>Lípidos</b>	0,7 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.