

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.