



Para mamãs e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Frutas Macias

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 1/4 de banana (cerca de 60g)
- 1 copinho NESTLÉ Maçã Banana (100g)
- 2 c. medida de pó do leite infantil do bebé
- 60 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 248,5 kcal | 12%* |
| <b>Proteínas</b>           | 4,0 g      | 8%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 6,5 g      | 9%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 43,2 g     | 17%* |

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

### Preparação

- 1 Preparar 60ml de leite infantil habitual do bebé (2 colheres-medida de pó com 60ml água).
- 2 Descasca a banana e corta-a em rodela.
- 3 No liquidificador, mistura as rodela de banana com o copinho NESTLÉ Maçã Banana e o leite infantil previamente preparado.
- 4 Nota: Pode ser uma opção para colocar no biberão.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.