



Para mamãs e bebés

Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Maçã e Pera

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

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

Informação nutricional

Energia	239,5 kcal	12%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	6,5 g	9%*
Hidratos de Carbono	41,1 g	16%*

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

Preparação

- 1 Preparar 60ml de leite habitual do bebé (2 colheres-medidas de pó com 60ml água).
- 2 Descasca e corta a banana em pequenas rodela.
- 3 No liquidificador, mistura os pedaços de banana, com o copinho NESTLÉ Maçã Pera e o leite infantil previamente preparado.
- 4 Pronto a servir ao teu bebé. Verifica a temperatura antes de dar ao bebé.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.