

Puré de fruta variada (a partir dos 6 meses)

Crianças —    28 min  2 pessoas

chef.continente.pt/receitas/pure-fruta-variada-partir-dos-6-meses



Ingredientes

140 g de maçã
130 g de pera
100 g de banana
85 g de sumo de laranja (ou de tangerina)

Confeção

1. Descasque as frutas e corte-as em pedaços.
2. Coloque-as no copo e junte o sumo de laranja. Programe 13 minutos, a 100°C na velocidade 2.
3. Triture 20 segundos na velocidade 6. Se necessário, faça descer com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais uns segundos na mesma velocidade.
4. Coloque em boiões ou frascos esterilizados e conserve no frigorífico.
5. Para duas doses, coloque no copo 9 bolachas maria e triture 15 segundos na velocidade 8.
6. Adicione 2 bananas aos pedaços e o sumo de 2 laranjas, triturando 7 segundos na velocidade 5.
7. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais 10 segundos na velocidade 6.
8. Coloque no copo 200 g de maçã madura e 160 g de pera aos pedaços pequenos, junte 40 g de água e programe 13 minutos, a 100°C na velocidade 1.
9. Triture durante 20 segundos na velocidade 6. Deixe arrefecer e junte 1 iogurte natural (125 g).
10. Dica
Varie a composição do puré, utilizando outras frutas como pêsego ou manga. Conserve a papa num boião esterilizado hermeticamente fechado no frigorífico ou congelador.