



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

Curgetes Recheadas com Carne de Vitela

🕒 60 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

2 curgetes (cerca de 200g)
30 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+
40 g de carne de vaca picada
1/2 cenoura
1 tomate
1 c. de chá de pão ralado
1 c. de chá de cebola

Informação nutricional

Energia	204,3 kcal	10%*
Proteínas	14,5 g	29%*
Lípidos	9,1 g	13%*
Hidratos de Carbono	17,4 g	7%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 220°C.
- 2 Lava as curgetes, corta a parte de cima e retira o seu interior com a ajuda de uma colher de chá.
- 3 Coze a parte que cortaste das curgetes numa caçarola com água a ferver durante cerca de 8 minutos. Escorre, deixa arrefecer e coloca as curgetes sobre uma folha de papel de cozinha.
- 4 Lava, descasca e corta a cenoura em fatias finas. Descasca e pica a cebola.
- 5 Pica a polpa da curgete e a cenoura e mistura com a cebola, a carne, o leite do bebé e o pão ralado.
- 6 Recheia as curgetes e tapa com a própria tampa.

- 7** Coloca as curgetes num prato de ir ao forno, molha o prato com duas colheres de sopa de água e leva ao forno cerca de 45 minutos.
- 8** Lava o tomate e pela-o, depois de mergulhar em água a ferver durante um minuto, retira-lhe as sementes e esmaga a polpa.
- 9** Serve as curgetes acompanhadas com o puré de tomate.
- 10** A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.