



Para mamãs e bebés

Pratos Principais para Bebés

## Massinha com Fiambre

🕒 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

25 g de massinha de letras (peso em cru)  
1/2 fatia de fiambre (cerca de 20g)  
2 c. medida de pó de leite infantil do bebé  
60 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebé  
100 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebé

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 278,6 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 9,2 g      | 18%* |
| <b>Lípidos</b>             | 11,7 g     | 17%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 33,7 g     | 13%* |

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

### Preparação

- 1 Numa caçarola, ferve 100ml água e coze a massa até a água ser completamente absorvida, cerca de 3 a 4 minutos.
- 2 Na mesma caçarola, em lume médio, deita pouco a pouco, o leite infantil previamente preparado sobre a massa, mexe. Cozinhá sobre lume brando até a mistura ficar cremosa.
- 3 Pica muito bem o fiambre, junta à massa cozida e mexe muito bem. Serve morno ao bebé.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.