



PAPINHA DE MAÇÃ E MILLET

INGREDIENTES

- 250ml água
- 3 c. de sopa de millet
- 1 maçã doce e madura descascada, descaroçada e ralada (para diminuir o tempo de cozedura)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lave o millet e deixe-o a demolhar durante pelo menos uma hora ou durante a noite. Descasque, descaroce e corte a maçã em pequenos pedaços uniformes. Numa panela, em lume muito brando, coza o millet nos 250ml de água, por cerca de 20-25 minutos ou até este ficar macio e engrossar; a meio do tempo junte a maçã ralada. Retire do lume e reduza a mistura a puré, triturando com o auxílio de uma varinha mágica ou robot de cozinha. adicionar leite do bebé: materno ou fórmula [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	4 g	4 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	3 mg	0 %