



Papinha de cenoura

- Use cenouras frescas (recentes) de preferência;
- Não coloque sal, nem pimenta, nem nenhum outro tempero;
- EVITE usar o líquido do cozimento para fazer o purê porque a cenoura contém nitrato;
- Quando o bebê já tiver provado diferentes tipos de legumes, você poderá misturá-los entre si (ex.: vagem + cenoura);

Ingredientes:

1 kg de cenouras

Água

Preparo e cozimento:

- Descasque as cenouras e lave-as em água corrente;
- Corte em pedaços de 2,5 cm;
- Colocar em uma panela com água o suficiente pra cobrir tudo;
- Deixar ferver e abaixar o fogo, cozinhar 20 minutos ou até que estejam macias.
- Escorra e JOGUE FORA o líquido do cozimento.

Como triturar:

Com o multiprocessador	Com o liquidificador
Coloque as cenouras e vá processando pouco a pouco, adicionando água filtrada (uns 80 ml) até obter a textura desejada	Passe no liquidificador a metade das cenouras adicionando progressivamente o equivalente a 45 ml de água filtrada para obter a textura desejada. Repita o processo com o resto.

Rendimento:

750 ml de papinha ou 25 cubinhos de gelo

Você pode imprimir a receita a partir desse arquivo aqui.

i