

# PAPA DE ARROZ INTEGRAL, MILLET, CENTEIO E MAÇÃ



## CONFEÇÃO

1. Papa para bebés partir dos 6 meses (com glúten).
2. Colocar a lâmina de amassar/ triturar e pulverizar o arroz integral e o millet - primeiro com uns toques de Turbo, depois Vel 10, 1 min.
3. Juntar com a espátula (o ideal é colocar o cesto de vapor para a farinha não espalhar demasiado) e triturar novamente em Vel 12, 1 min. Caso seja necessário, repetir o processo. Fica-se com uma espécie de farinha, não fica totalmente moída mas assim coze mais rápido.
4. Trocar a lâmina para a Ultrablade, misturar bem a farinha com a água e juntar os flocos de centeio e a maçã previamente descascada e partida aos pedaços. Escolher Programa Sobremesas, 20 min. Verificar se está cozido, senão colocar mais 5 min.
5. No fim triturar - Vel 10, 1 min, Vel 12, 1 min. Se necessário repetir o processo.
6. Dividir em 4 doses e na altura de servir juntar o leite do bebé, q.b.

## INGREDIENTES

- 60 GR DE ARROZ INTEGRAL DEMOLHADO,
- 40 GR DE MILLET DEMOLHADO,
- 40 GR DE FLOCOS DE CENTEIO DEMOLHADOS,
- 1 MAÇÃ,
- 250 ML ÁGUA