

## PAPINHA DE FÍGADO

### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pedaço pequeno de fígado de galinha (50g)
- 2 batatas pequenas em cubinhos (160g)
- 2 ramos de brócolis picados
- 1 fatia fina de moranga em cubinhos (50g)
- 1 colher (chá) de sal
- Tomilho e manjerona a gosto



### Modo de preparo:

Separar os ingredientes previamente higienizados e utensílios que serão utilizados. Em uma panela, refogar o fígado no óleo. Em seguida adicionar as batatas, a moranga, o brócolis e o sal. Temperar utilizando o tomilho. Acrescentar 400ml de água e deixar ferver. Diminuir o fogo e cozinhar até a água secar. Misturar e verificar se os legumes estão amolecidos. Se for necessário, acrescentar mais água. Acrescentar a manjerona. Amassar os legumes e o fígado e servir.

**Rendimento:** 1 porção

*Essa receita contém fígado, que é rico em vitamina A e ferro. Esses nutrientes são essenciais para assegurar o crescimento e desenvolvimento adequado da criança, prevenindo a anemia. Inclua preparações que contenham fígado 1 vez por semana.*

**Informação Nutricional por Porção**  
**1 xícara de 250ml**

<b>Valor calórico</b>	169,00 Kcal
<b>Carboidrato</b>	18,55g
<b>Proteína</b>	8,89g
<b>Lipídio</b>	6,58g
<b>Fibra alimentar</b>	2,98g
<b>Cálcio</b>	44,73mg
<b>Ferro</b>	3,63mg
<b>Vitamina A</b>	1.240,40mcg
<b>Vitamina C</b>	33,94mg

A tabela abaixo apresenta uma referência das quantidades adequadas de alimentos, de acordo com a idade da criança. Contudo, é necessário reforçar que algumas crianças aceitarão volumes maiores ou menores por refeição, sendo importante observar e respeitar os sinais de fome e saciedade da criança.

<b>Idade</b>	<b>Textura</b>	<b>Quantidade</b>
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	$\frac{3}{4}$ de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml