

Receitas Ricas em Ferro

Combinações com leguminosas, carnes e vegetais

Boas fontes

1	Lentilha
2	Feijão
3	Grão-de-bico
4	Carne ou frango desfiado
5	Espinafre e couve bem cozidos

Combinações

1	Lentilha com abóbora
2	Feijão com arroz e couve
3	Frango com batata-doce
4	Ervilha com massa pequena

Dica

1	Sirva com fruta rica em vitamina C para ajudar a absorção do ferro.
---	---

Material educativo. Ajuste sempre a textura e os ingredientes à orientação do profissional de saúde do bebê.