

Entradas Sopas

Creme de Abóbora com Leite do Bebé

30 min. Fácil Económico 3 doses

Ingredientes

- 150 g de abóbora
- 100 g de couve-flor
- 5 g de curgete
- 2 folhas de manjericão
- 1 medida de leite em pó (que o bebé esteja a tomar, por exemplo)
- 30 ml de água mineral ou filtrada
- 1 ovo cozido picado (opcional)

Informação nutricional

Energia	42,6 kcal	2%*
Proteínas	3,5 g	7%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	2,9 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Cortar em cubos a abóbora manteiga. Retirar casca e sementes.
2. Separar os raminhos de couve-flor necessários.
3. Cortar a curgete em cubos.
4. Colocar numa panela e levar os legumes ao lume por 20 minutos.
5. Juntar o leite em pó previamente preparado com 30ml de água.

6 Juntar o manjericão e triturar tudo.

7 Servir morno com pedacinhos de ovo picado.