



Para mamãs e bebês

Sopas

Purê de Agrião

35 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1 chávena almoçadeira de agrião
- 1 batata
- 1 cenoura
- 1/2 cebola
- 1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	118,4 kcal	6%*
Proteínas	2,6 g	5%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	12,7 g	5%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a batata, a cenoura e a cebola e corta-as em pedaços.
- 3 Coloca os legumes cortados e as folhas de agrião numa panela com água até que esta cubra todos os legumes.
- 4 Leva ao lume e deixa cozer durante cerca de 20 minutos.
- 5 Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
- 6 Antes de servir junta o azeite.
- 7 Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

- 8 Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos seus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.
- 9 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.