

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Brócolos com Borrego

40 min. | Médio | Económico | 3 doses

Ingredientes

1/2 chávena almoçadeira de brócolos
2 batatas médias
1 cenoura
1 cebola
60 g de carne de borrego
3 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	190,5 kcal	10%*
Proteínas	4,3 g	9%*
Lípidos	14,1 g	20%*
Hidratos de Carbono	18,6 g	7%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca as batatas, a cenoura e a cebola.
3. Corta todos os legumes em pedaços e coze, em água, durante cerca de 15 minutos.
4. Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
5. Adiciona o borrego limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.
6. Antes de servir junta o azeite.

7 Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 30g de carne.

- 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.

Dica: Caso o Puré fique muito espesso, podes acrescentar um pouco de água.

8 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.