

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Feijão-verde com Peru

40 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 cenoura
1 fatia fina de abóbora
1 batata
1/2 cebola
1/4 de chávena almoçadeira de feijão-verde
40 g de carne de peru
1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	192,9 kcal	10%*
Proteínas	7,3 g	15%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	27,9 g	11%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a cenoura, a abóbora (e retira as pevides), a batata, a cebola e corte em pedaços.
3. Corta o feijão-verde em pedaços.
4. Coze todos os legumes, durante cerca de 15 minutos.
5. Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
6. Adiciona o peru limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 20g 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: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

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