

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Couve-flor com Cenoura e Frango

40 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 cenoura
1 batata
1 cebola
100 g de couve-flor
40 g de peito de frango
1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	225,3 kcal	11%*
Proteínas	13,0 g	26%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	30,4 g	12%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a cenoura, a batata e a cebola.
3. Corta todos os legumes em pedaços.
4. Coloca água, num tacho, a cobrir todos os legumes e coze-os, durante cerca de 15 minutos.
5. Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.
6. Adiciona o frango limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Nota:

- 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.