

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Abóbora e Couve Lombarda com Coelho

40 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1,5 batatas médias
25 g de abóbora
1/2 cebola
25 g de couve lombarda
40 g de carne de coelho
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	242,4 kcal	12%*
Proteínas	9,8 g	20%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	31,0 g	12%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca as batatas, a abóbora (e retire as pevides) e a cebola.
3. Leva os legumes ao lume, cobertos com água, a cozer.
4. Depois de levantar fervura, deixa cozer em lume brando.
5. Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura com a varinha mágica até obter um puré.
6. Adiciona o coelho limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Dica: Coloque a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

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.