

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Alface e Alho Francês

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de batata
50 g de cebola
1 alho francês (só a parte branca)
2 c. de sopa de azeite
200 g de alface

Informação nutricional

Energia	124,1 kcal	6%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	13,7 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 e a cebola.
3. Corta a cebola em rodelas finas.
4. Corta a batata e o alho francês em pequenos pedaços.
5. Salteia a cebola no azeite durante 5 minutos.
6. Junta a batata.
7. Cobre com água a ferver e leva a batata, a cebola e a alface a cozer durante 10 minutos.

8 Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica.

9 Adiciona o alho francês e deixa cozer durante mais 10 minutos.

10 Antes de servir junta o azeite.

11 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.

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