

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Legumes com Massinha e Vitela

35 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 cenoura
1 fatia fina de abóbora
1 batata pequena
1/2 alho francês (só a parte branca)
1/2 cebola
1/2 chávena almoçadeira de agrião
1 c. de sopa de massinha miúda
30 g de carne de vitela
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	255,9 kcal	13%*
Proteínas	8,7 g	17%*
Lípidos	11,6 g	17%*
Hidratos de Carbono	28,7 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 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 creme aveludado.
5. Junta as massas e deixa cozer em lume brando.

6 Adiciona a vitela limpa de gorduras e previamente cozida, desfiada em pequenos pedaços.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Nota:

- Se o teu bebé tem 12 meses, prepara a receita com 40g 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.

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