Nestlé Cozinhar



Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Abóbora para bebés

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

240 g de abóbora
1 batata média
1/2 cebola
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	199,0 kcal	10%*
Proteínas	3,3 g	7%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	22,8 g	9%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a abóbora (e retira as pevides), a batata e a cebola.
3. Corta a abóbora e a batata em pedaços pequenos e corta a cebola em meias luas.
4. Coloca a batata e a cebola numa panela, adiciona água até estarem cobertas e leva-as ao lume a cozer.
5. Tritura os legumes com a varinha mágica.
6. Adiciona a abóbora em pequenos pedacinhos e deixa cozer durante cerca de mais 10 minutos.
7. Antes de servir junta o azeite.

8 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.