

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Nabiças

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 batata
1 cenoura
1 cebola
1 nabo
1/4 chávena almoçadeira de nabiças
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	247,8 kcal	12%*
Proteínas	4,9 g	10%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	32,7 g	13%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca o nabo, a batata, a cenoura e a cebola e corta-os em pedaços.
3. Leva-os a cozer, durante cerca de 20 minutos.
4. Corta as nabiças em pequenos pedaços.
5. Quando os legumes estiverem cozidos, retira do lume e tritura com a varinha mágica.
6. Adiciona as nabiças e deixa cozer durante cerca de mais 10 minutos.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 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.