



Para mamãs e bebés

Sopas

Creme de Espargos

🕒 35 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

2 cenouras médias
80 g de espargos
1 batata média
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	116,1 kcal	6%*
Proteínas	2,7 g	5%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	15,1 g	6%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a cenoura e a batata.
- 3 Corta as cenouras, a batata e os espargos em pedaços pequenos (retira os pés aos espargos).
- 4 Coloca os legumes numa panela e adiciona água até estarem cobertos. Coze durante 20 minutos.
- 5 Quando estiverem cozidos, tritura os legumes com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 6 Antes de servir junta o azeite.
- 7

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.

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