



Para mamãs e bebês

Sopas

## Creme Infantil NAN de Alho Francês

30 min.

Fácil

Económico

1 doses

### Ingredientes

- 1 batata (cerca de 80g)
- 30 g de alho francês
- 1 c. medida de pó do leite infantil do bebé
- 30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

|                     |            |     |
|---------------------|------------|-----|
| Energia             | 142,3 kcal | 7%* |
| Proteínas           | 3,8 g      | 8%* |
| Lípidos             | 3,2 g      | 5%* |
| Hidratos de Carbono | 24,3 g     | 9%* |

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

### Preparação

- 1 Descasca, lava e corta a batata em cubinhos.
- 2 Lava e corta o alho francês em fatias grossas.
- 3 Numa panela com água a ferver cozinha a batata e o alho francês durante cerca de 20 minutos e escorre a água em excesso.
- 4 Mistura a batata e o alho francês cozido com o leite infantil previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água).
- 5 Verifica a temperatura antes de servir ao seu bebé.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.
- 7 Serve o creme de alho francês com o pão espalhado por cima.