



Para mamãs e bebés

Pratos Principais para Bebés

Soufflé de Cenourinhas

⌚ 40 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

- 130 g de cenouras
- 1 clara de ovo
- 1 c. de sopa rasa de azeite
- 1 c. de chá de sêmola de trigo pré-cozinhada
- 1 c. de café de margarina para barrar
- 1 c. de chá de queijo ralado
- 1 c. de chá de pão ralado

Informação nutricional

Energia	233,9 kcal	12%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	17,0 g	24%*
Hidratos de Carbono	14,5 g	6%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200°C durante 15 minutos.
- 2 Num recipiente, mistura as cenouras previamente cozidas e trituradas com o azeite e adiciona a sêmola de trigo pré-cozinhada.
- 3 Bate a clara de ovo em castelo firme e incorpora gentilmente na mistura.
- 4 Unta uma forma de ir ao forno, deita a mistura na forma e polvilha com o pão e o queijo ralados.
- 5 Leva ao forno cerca de 15 minutos. Verifica se o soufflé arrefeceu o suficiente antes de o dar ao teu bebé!
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.