

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Halloween com Abóbora e Castanha

30 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

130 g de abóbora descascada

3 castanhas descascadas e cozidas podem ser embaladas em vácuo ou congeladas

1/2 batata (cerca de 40g)

1 c. medida de pó do leite infantil do bebé

30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebé

Informação nutricional

Energia	251,0 kcal	13%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	47,8 g	18%*

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

Preparação

1. Descasca, lava e corta a batata e a abóbora em cubinhos.
2. Numa panela, cozinha a batata e a abóbora durante cerca de 20 minutos e escorre.
3. No liquidificador, mistura e tritura o leite infantil em pó previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água), a batata, a abóbora e as castanhas. Serve morno ao bebé.
4. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.