



Para mamãs e bebês

Sopas

## Sopa de Aletria, Cenoura, Frango e Cogumelos

35 min.

Fácil

Económico

1 doses

### Ingredientes

15 g de aletria  
30 g de bife de frango  
1/4 de cenoura (cerca de 30g)  
15 g de alho francês  
1 cogumelo  
500 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

|                     |           |      |
|---------------------|-----------|------|
| Energia             | 98,9 kcal | 5%*  |
| Proteínas           | 9,7 g     | 19%* |
| Lípidos             | 0,8 g     | 1%*  |
| Hidratos de Carbono | 13,1 g    | 5%*  |

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

### Preparação

- 1 Lava os vegetais. Descasca e parte em pedacinhos pequenos a cenoura, o alho francês e o cogumelo.
- 2 Pica finamente o frango.
- 3 Coze a cenoura e o alho francês num tacho com água a ferver durante cerca de 10 minutos, junta o frango picado e cozinha mais 10 minutos.
- 4 Adiciona a aletria e o cogumelo picado e deixa cozer mais 5 minutos.
- 5 Tritura no liquidificador e serve morno.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.