



Para mamãs e bebés

Sopas

## Sopa de Legumes com Couve Portuguesa

🕒 45 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

3 alhos franceses (só a parte branca)  
2 curgetes  
1 cebola  
2 dentes de alho  
150 g de abóbora  
20 g de couve portuguesa  
2 nabos  
2 c. de sopa de azeite

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 142,5 kcal | 7%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 5,5 g      | 11%* |
| <b>Lípidos</b>             | 7,4 g      | 11%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 16,3 g     | 6%*  |

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

### Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca as curgetes, a cebola, os dentes de alho, a abóbora (e retira as pevides) e os nabos e corta aos pedaços.
- 3 Corta os alhos franceses às rodelas.
- 4 Corta a couve portuguesa em pequenas tiras e reserva.
- 5 Coze os legumes durante cerca de 15 minutos.

- 6** Retira a panela do lume e tritura bem os legumes cozidos com a varinha mágica.
- 7** Adiciona a couve portuguesa e deixa cozer durante mais 15 minutos.
- 8** Antes de servir junta o azeite.
- 9** 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.
- 10** A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.