

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Cenoura com Curgete

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1,5 batatas
1/2 curgete
25 g de abóbora
1 cenoura
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	281,2 kcal	14%*
Proteínas	6,3 g	13%*
Lípidos	10,2 g	15%*
Hidratos de Carbono	41,2 g	16%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes e descasca-os.
2. Corta a curgete em rodelas.
3. Corta os restantes legumes em pedaços.
4. Reserva a cenoura cortada.
5. Coloca os restantes legumes numa panela e adiciona água até estes estarem cobertos.
6. Coze os legumes.
7. Depois de cozidos, tritura os legumes com a varinha mágica.

8 Adiciona a cenoura cortada e deixa cozer durante mais 10 minutos.

9 Antes de servir junta o azeite.

10 Nota: 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.

11 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.