



Para mamãs e bebês

Sopas

Puré Laranja

35 min.

Médio

Económico

3 doses

Ingredientes

- 1 batata
- 1 cenoura
- 1 fatia de abóbora
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	152,0 kcal	8%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	6,8 g	10%*
Hidratos de Carbono	19,4 g	7%*

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

Preparação

- 1 Lava bem e descasca todos os legumes.
- 2 Corta a abóbora (e retira as pevides), a batata e a cenoura em pedaços pequenos.
- 3 Corta a cebola em meias luas.
- 4 Corta o alho em pedaços.
- 5 Coloca água, num tacho, a cobrir todos os legumes e coze durante cerca de 20 minutos.
- 6 Junta mais água, se necessário.

7 Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.

8 Antes de servir junta o azeite.

9 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.

Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

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