



Para mamãs e bebês

Sopas

Creme de Curgete

🕒 30 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 2 doses

Ingredientes

- 1 batata
- 1/2 curgete
- 2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	133,7 kcal	7%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	9,4 g	4%*

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

Preparação

- 1 Lava bem e descasca todos os legumes.
- 2 Corta a batata em cubinhos.
- 3 Corta a curgete em fatias.
- 4 Num tacho com água a ferver, coze a batata e a curgete durante cerca de 20 minutos.
- 5 Tritura os legumes com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 6 Antes de servir junta o azeite.
- 7

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.

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