

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa Colorida

20 min. | Fácil | Económico | 3 doses

Ingredientes

100 g de peito de frango
1 batata-doce pequena
1/2 beterraba
água filtrada ou mineral q.b.
1 copinho NESTLÉ Maçã Pera

Informação nutricional

Energia	178,0 kcal	9%*
Proteínas	11,7 g	23%*
Lípidos	3,7 g	5%*
Hidratos de Carbono	24,1 g	9%*

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

Preparação

1. Colocar o peito de frango em cubinhos numa frigideira com um fio de azeite até ganhar cor.
2. Colocar numa panela a batata-doce e a beterraba descascadas e cortadas em cubos.
3. Adicionar água até cobrir os legumes, deixar cozinhar à volta de 10/15 minutos.
4. Retirar do lume, juntar o peito de frango. Triturar num copo liquidificador/ varinha mágica.
5. Juntar o copinho NESTLÉ Maçã Pera.
6. Servir morno.
7. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.