



Para mamãs e bebês 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

<b>Energia</b>	178,0 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	11,7 g	23%*
<b>Lípidos</b>	3,7 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.