



Para mamãs e bebés: Receitas 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.