



Para mamãs e bebês

Sopas

Puré de Legumes

🕒 15 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

130 g de cenouras
1 alho francês (parte branca, cerca de 15g)
20 g de ervilhas frescas
1 batata pequena (cerca de 80g)
1 nabo pequeno
500 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

Informação nutricional

Energia	122,8 kcal	6%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	0,4 g	1%*
Hidratos de Carbono	25,0 g	10%*

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

Preparação

- 1 Descasca, lava e corta a batata e o nabo em pedaços pequenos. Lava o alho francês e parte ao meio.
- 2 Numa caçarola com água, coze a batata, o nabo, as ervilhas, a cenoura e o alho francês durante cerca de 15 minutos.
- 3 Tritura os vegetais juntamente com a água da cozedura.
- 4 Verifica a temperatura e deixa o teu bebé deliciar-se!
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.