



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

<b>Energia</b>	122,8 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	4,6 g	9%*
<b>Lípidos</b>	0,4 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.