

Para mamãs e bebés | 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 bebés

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.