



Para mamãs e bebês Sopas

Puré de Brócolos

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

- 1 batata pequena (cerca de 50g)
- 100 g de brócolos
- 1 colher-medida de pó do leite infantil do bebé
- 30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

Informação nutricional

Energia	136,1 kcal	7%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	3,9 g	6%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*

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

Preparação

- 1 Lava e descasca a batata e corta-a em cubinhos.
- 2 Separa os brócolos em raminhos e lava-os.
- 3 Numa panela com água a ferver, coze a batata e os brócolos durante cerca de 20 minutos e escorre.
- 4 Reduz a batata e os brócolos cozidos a puré e mistura com o leite infantil previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água). Servir morno.
- 5 Nota: Não adiciones sal.
- 6 Sugestão: Podes substituir os brócolos por feijão verde extra fino.
- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.