

Para mamãs e bebés | 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 bebés

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.