

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Feijão-Verde

20 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 batata pequena (cerca de 50g)

100 g de feijão-verde extra fino

1 c. de medida de pó do leite infantil do bebé

30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	134,2 kcal	7%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	21,4 g	8%*

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

Preparação

1. Descasca, lava e corta a batata em cubinhos.
2. Lava e arranja o feijão-verde.
3. Numa panela com água a ferver, coze a batata e o feijão-verde durante cerca de 20 minutos. Escorre a água em excesso.
4. No liquidificador, mistura a batata e o feijão-verde cozidos com o leite infantil previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água). Servir morno.
5. Nota: Não adicionar sal.
6. Podes substituir o feijão-verde por brócolos e terás um belo Creme de Brócolos!
7. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.