



Para mamãs e bebês Sopas

## Creme de Tomate e Manjericão

🕒 35 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

200 g de tomates cereja médios maduros e sumarentos  
1 batata pequena  
2 folhas de manjericão  
1 c. de medida de pó de leite infantil do bebé  
30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	133,1 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	2,8 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	24,1 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Descasca, lava e corta a batata em pedaços. Lava as folhas de manjericão.
- 2 Lava os tomates e retira-lhes os pés.
- 3 Coze a batata num tacho com água durante cerca de 15 minutos.
- 4 Junta os tomates e coze mais 5 minutos.
- 5 Escorre os vegetais. Pela os tomates e retira-lhes as sementes.
- 6 No liquidificador, mistura a batata e os tomates com o leite infantil previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água) e as folhas de manjericão. Serve fresco.
- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.