

Para mamãs e bebés | 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 bebés

Informação nutricional

Energia	133,1 kcal	7%*
Proteínas	4,2 g	8%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	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.