Para mamãs e bebés | Sopas

Curgetes Aveludadas

20 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 batata (cerca de 80g)

1/2 curgete (cerca de 100g)

Informação nutricional

Energia	87,3 kcal	4%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	18,7 g	7%*

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

Preparação

1. Descasca, lava e corta a batata em cubinhos.
2. Lava a curgete e corta-a em fatias.
3. Numa panela com água a ferver, coze a batata e a curgete durante cerca de 20 minutos. Escorre a água em excesso.
4. Com a varinha mágica, mistura a curgete e a batata até teres um creme aveludado. Servir morno.
5. Nota: Não adicionar sal.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.