

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Abóbora

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

100 g de abóbora sem casca

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

90 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	203,5 kcal	10%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	9,4 g	13%*
Hidratos de Carbono	25,8 g	10%*

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

Preparação

1. Corta a abóbora em cubinhos.
2. Numa panela com água a ferver, coze a abóbora durante cerca de 15 minutos. Escorre a água em excesso.
3. No liquidificador, mistura a abóbora cozida com o leite infantil previamente preparado (3 colheres-medida de pó com 90ml água). Deixa arrefecer até estar morno.
4. Nota: Não adiciones sal.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.