



Para mamãs e bebês

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 bebês

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	203,5 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	4,0 g	8%*
<b>Lípidos</b>	9,4 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.