



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

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 adicione sal.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.