



Para mamãs e bebês Sopas

Creme de Alface

15 min.

Fácil

Económico

1 doses

Ingredientes

- 1 batata (cerca de 100g)
- 130 g de alface
- 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 | 298,9 kcal | 15%* |
| Proteínas | 8,6 g | 17%* |
| Lípidos | 9,5 g | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 44,3 g | 17%* |

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

Preparação

- 1 Lava as folhas de alface em água com um pouco de vinagre e enxagúa cuidadosamente.
- 2 Corta os talos e pica a alface aproveitando apenas a parte verde das folhas.
- 3 Descasca, lava e corta a batata em cubinhos.
- 4 Numa panela com água a ferver, coze as folhas de alface e a batata durante cerca de 15 minutos e escorre.
- 5 No liquidificador, mistura as folhas de alface e a batata cozida com o leite infantil previamente preparado (3 colheres-medida de pó com 90ml água). Servir morno.
- 6 Nota: Não adiciones sal.
- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.