

Para mamãs e bebés | 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 bebés

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.