

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Legumes com Bacalhau

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 10 g de lombo de bacalhau, sem pele nem espinhas
- 1/2 alho francês (cerca de 30g)
- 1 cenoura
- 400 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés
- 1 gota de sumo de limão
- 2 c. medida de pó do leite infantil do bebé
- 60 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	166,6 kcal	8%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	22,3 g	9%*

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

Preparação

1. Descasca e lava a cenoura e corta-a em fatias.
2. Lava e corta o alho francês em rodelas finas.
3. Adiciona o alho francês, a cenoura e o sumo de limão a 400ml de água a ferver. Coze durante cerca de 15 minutos.
4. Junta o bacalhau e deixa cozinhar mais 5 minutos. Escorre a água em excesso.
5. Tritura os vegetais e o bacalhau cozido com a ajuda da varinha mágica e junta o leite infantil previamente preparado (2 colheres-medida de pó com 60ml de água). Sirva morno.

6 Sugestão: Junta um raminho de salsa finamente picado.

7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.