



Para mamãs e bebês Sopas

Sopa Fria de Hortelã e Pepino

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

- 1/4 de pepino sem casca nem sementes (cerca de 140g)
- 100 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+ Bebida láctea infantil adaptada a crianças a partir do 1º ano de idade
- 90 ml de água mineral ou de nascente, adequada para bebês
- 1 folha de hortelã

Informação nutricional

Energia	94,4 kcal	5%*
Proteínas	3,9 g	8%*
Lípidos	3,9 g	6%*
Hidratos de Carbono	10,9 g	4%*

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

Preparação

- 1 Lava e descasca o pepino, retira-lhe as sementes e corta-o em cubinhos.
- 2 Lava e pica finamente a folha de hortelã.
- 3 No liquidificador, mistura os cubos de pepino, a folha de hortelã e o NESTLÉ JÚNIOR 1+ até obter uma textura suave.
- 4 Deita a sopa numa tigela e coloca no frigorífico 30 minutos.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.