



Para mamãs e bebês Sopas

Puré de Alface com Maruca

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

- 20 g de maruca fresca
- 1 batata
- 100 g de folhas de alface

Informação nutricional

Energia	159,6 kcal	8%*
Proteínas	9,0 g	18%*
Lípidos	0,2 g	0%*
Hidratos de Carbono	29,6 g	11%*

*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. Enxagua cuidadosamente.
- 2 Lava, descasca e corta a batata em cubinhos.
- 3 Numa panela com água a ferver, coze os cubos de batata e as folhas de alface durante cerca de 15 minutos.
- 4 Junta a maruca e coze mais 5 minutos. Escorre a água em excesso.
- 5 Tritura a batata, alface e a maruca com a ajuda da varinha mágica. Serve morno.
- 6 Sugestão: Escolhe as folhas de alface mais perto do centro, pois são mais tenras e menos fibrosas.
- 7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.