Para mamãs e bebés | 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.