

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Espargos

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

2 cenouras médias
80 g de espargos
1 batata média
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	116,1 kcal	6%*
Proteínas	2,7 g	5%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	15,1 g	6%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a cenoura e a batata.
3. Corta as cenouras, a batata e os espargos em pedaços pequenos (retira os pés aos espargos).
4. Coloca os legumes numa panela e adiciona água até estarem cobertos. Coze durante 20 minutos.
5. Quando estiverem cozidos, tritura os legumes com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
6. Antes de servir junta o azeite.
7.

Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos seus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.

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