

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Coentros

25 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

200 g de abóbora

2 batatas

1 molho de coentros frescos (50g)

1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	157,9 kcal	8%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	21,4 g	8%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes e os coentros.
2. Descasca as batatas e a abóbora (e retire as pevides), corta-as em pedaços e coze-as ao vapor, ou numa panela com um pouco de água fervente, durante cerca de 10 minutos.
3. Próximo do final da cozedura, adiciona os coentros.
4. Quando estiverem todos os legumes cozidos, tritura-os com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
5. Antes de servir junta o azeite.
6. Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos teus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.
7. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.