

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Brócolos com Abóbora

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

50 g de abóbora
50 g de brócolos
160 g de batata
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	188,3 kcal	9%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	12,2 g	17%*
Hidratos de Carbono	16,2 g	6%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca as batatas e a abóbora (e retire as pevides), corta-as em pequenos pedaços e leva ao lume com água fervente, durante cerca de 15 minutos.
3. Adiciona os brócolos cortados em pequenos pedacinhos e deixa cozer por mais 7 minutos.
4. Retira do lume e tritura tudo com a varinha mágica de forma a 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 seus 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.