

Para mamãs e bebés | Sopas

# Puré de Agrião

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

## Ingredientes

1 chávena almoçadeira de agrião
1 batata
1 cenoura
1/2 cebola
1 c. de sopa de azeite

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 118,4 kcal | 6%* |
| **Proteínas** | 2,6 g | 5%* |
| **Lípidos** | 6,3 g | 9%* |
| **Hidratos de Carbono** | 12,7 g | 5%* |

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

## Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata, a cenoura e a cebola e corta-as em pedaços.
3. Coloca os legumes cortados e as folhas de agrião numa panela com água até que esta cubra todos os legumes.
4. Leva ao lume e deixa cozer durante cerca de 20 minutos.
5. Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
6. Antes de servir junta o azeite.
7. Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

8 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.

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