



Para mamãs e bebês Sopas

Puré de Feijão-Verde e Abóbora

🕒 35 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 3 doses

Ingredientes

- 1 fatia de abóbora pequena
- 1 batata
- 1/2 chávena almoçadeira de feijão-verde
- 1 fatia de cebola
- 1 fatia de curgete (20g)
- 2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	107,2 kcal	5%*
Proteínas	1,2 g	2%*
Lípidos	8,1 g	12%*
Hidratos de Carbono	7,4 g	3%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a abóbora (e retira as pevides), a batata, a cebola e a curgete.
- 3 Corta os legumes em pedaços e leva a cozer em água durante cerca de 20 minutos.
- 4 Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
- 5 Antes de servir junta o azeite.
- 6 Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

- 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.