

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Cenoura com Curgete

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1,5 batatas
1 cenoura
25 g de abóbora
1/2 curgete
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	171,7 kcal	9%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	17,7 g	7%*

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

Preparação

1. Lava bem, descasca e corta em pedaços todos os legumes (e retira as pevides da abóbora).
2. Leva os legumes a cozer durante cerca de 20 minutos.
3. Depois de levantar fervura, deixa cozer em lume brando.
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.