

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Chuchu e Abóbora

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1,5 batatas médias
1/2 chuchu
150 g de abóbora
1/2 cebola
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	183,4 kcal	9%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	20,1 g	8%*

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

Preparação

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