

Para mamãs e bebés | Sopas

# Creme Infantil NAN de Alho Francês

30 min. | Fácil | Económico | 1 doses

## Ingredientes

- 1 batata (cerca de 80g)
- 30 g de alho francês
- 1 c. medida de pó do leite infantil do bebé
- 30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 142,3 kcal | 7%* |
| **Proteínas** | 3,8 g | 8%* |
| **Lípidos** | 3,2 g | 5%* |
| **Hidratos de Carbono** | 24,3 g | 9%* |

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

## Preparação

1. Descasca, lava e corta a batata em cubinhos.
2. Lava e corta o alho francês em fatias grossas.
3. Numa panela com água a ferver cozinha a batata e o alho francês durante cerca de 20 minutos e escorre a água em excesso.
4. Mistura a batata e o alho francês cozido com o leite infantil previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água).
5. Verifica a temperatura antes de servir ao seu bebé.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.
7. Serve o creme de alho francês com o pão espalhado por cima.