



Para mamãs e bebês Sopas

Creme 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 bebês

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.