

Para mamãs e bebés | Sopas

Polenta de Abóbora

16 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

130 g de abóbora

30 g de polenta

150 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

1 c. de chá de azeite

Informação nutricional

Energia	204,4 kcal	10%*
Proteínas	3,5 g	7%*
Lípidos	7,1 g	10%*
Hidratos de Carbono	31,0 g	12%*

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

Preparação

1. Numa panela com a água a ferver coze a abóbora. Depois de cozida, tritura com a varinha mágica.
2. Juntar a polenta e deixar cozinhar durante cerca de 6 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Deixa arrefecer até ficar morno antes de servires ao teu bebé. Nota: Não adiciones sal.
4. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.