



Para mamãs e bebês 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 bebês
- 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.