



Para mamãs e bebês Sopas

## Puré de Cenouras

50 min.

Fácil

Económico

1 doses

### Ingredientes

- 1 batata pequena (cerca de 60g)
- 1 cenoura (cerca de 100g)
- 1 c. medida de pó leite infantil do bebé
- 30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	137,6 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	3,3 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,1 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	24,0 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Descasca, lava e corta a batata e a cenoura.
- 2 Coze os pedaços de batata e cenoura numa panela com água, durante cerca de 20 minutos. Escorre a água em excesso.
- 3 No liquidificador, mistura a batata e a cenoura cozida com o leite infantil previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água).
- 4 Servir morno. Nota: Não adicionar sal.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.