

Para mamãs e bebés | 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 bebés

Informação nutricional

Energia	137,6 kcal	7%*
Proteínas	3,3 g	7%*
Lípidos	3,1 g	4%*
Hidratos de Carbono	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.