

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Agrião com Peru

35 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 chávena almoçadeira de Agrião
1 batata
1 cenoura grande
1/2 cebola
40 g de carne de peru
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	207,9 kcal	10%*
Proteínas	8,1 g	16%*
Lípidos	6,7 g	10%*
Hidratos de Carbono	28,2 g	11%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata, a cenoura e a cebola e corta-as em pedaços.
3. Coloca os legumes cortados e as folhas de agrião numa panela com água até que esta cubra todos os legumes.
4. Leva ao lume e deixa cozer durante cerca de 20 minutos.
5. Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
6. Adiciona o peru limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 20g de carne.

- Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos seus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.

Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

9 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.