



Para mamãs e bebês 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.