



Para mamãs e bebês Sopas

## Creme de Espargos com Coelho

40 min.

Médio

Económico

2 doses

### Ingredientes

2 cenouras médias  
80 g de espargos  
1 batata média  
40 g de carne de coelho  
2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 269,7 kcal | 13%* |
| <b>Proteínas</b>           | 9,9 g      | 20%* |
| <b>Lípidos</b>             | 12,2 g     | 17%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 29,5 g     | 11%* |

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

### Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a cenoura e a batata.
- 3 Corta as cenouras, a batata e os espargos em pedaços pequenos (retira os pés aos espargos).
- 4 Coloca os legumes numa panela e adiciona água até estarem cobertos. Coze durante 20 minutos.
- 5 Quando estiverem cozidos, tritura os legumes com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 6 Adiciona o coelho 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.

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