

Para mamãs e bebés | 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

Energia	269,7 kcal	13%*
Proteínas	9,9 g	20%*
Lípidos	12,2 g	17%*
Hidratos de Carbono	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.