



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.