



Para mamãs e bebés Sopas

Puré de Feijão-verde e Abóbora com Peru

🕒 40 min. ⚙️ Médio 🏠 Económico 🍴 3 doses

Ingredientes

- 1 fatia de abóbora pequena
- 1 batata
- 1/2 chávena almoçadeira de feijão-verde
- 1 fatia de cebola
- 1 fatia de curgete
- 60 g de carne de peru
- 2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	177,2 kcal	9%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	8,6 g	12%*
Hidratos de Carbono	18,5 g	7%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a abóbora (e retira as pevides), a batata, a cebola e a curgete.
- 3 Corta os legumes em pedaços e leva a cozer em água durante cerca de 20 minutos.
- 4 Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
- 5 Adiciona o peru limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.
- 6 Antes de servir junta o azeite.

7 Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 30g 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.

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