

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.