



Para mamãs e bebês Sopas

## Creme de Chuchu e Abóbora com Borrego

30 min.

Médio

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1,5 batatas médias
- 1/2 chuchu
- 150 g de abóbora
- 1/2 cebola
- 40 g de carne de borrego
- 2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	301,4 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	7,3 g	15%*
<b>Lípidos</b>	14,2 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	42,7 g	16%*

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

### Preparação

- 1 Lava bem e descasca todos os legumes (e retira as pevides da abóbora).
- 2 Leva-os a cozer, durante cerca de 20 minutos.
- 3 Depois de levantar fervura, deixa cozer em lume brando.
- 4 Retira do lume e tritura tudo com a varinha mágica de forma a obter um creme aveludado.
- 5 Adiciona o borrego 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 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.

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