

Para mamãs e bebés | 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

Energia	301,4 kcal	15%*
Proteínas	7,3 g	15%*
Lípidos	14,2 g	20%*
Hidratos de Carbono	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.