

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Soufflé de Cenourinhas

40 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

130 g de cenouras
1 clara de ovo
1 c. de sopa rasa de azeite
1 c. de chá de sêmola de trigo pré-cozinhada
1 c. de café de margarina para barrar
1 c. de chá de queijo ralado
1 c. de chá de pão ralado

Informação nutricional

Energia	233,9 kcal	12%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	17,0 g	24%*
Hidratos de Carbono	14,5 g	6%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200ºC durante 15 minutos.
2. Num recipiente, mistura as cenouras previamente cozidas e trituradas com o azeite e adiciona a sêmola de trigo pré-cozinhada.
3. Bate a clara de ovo em castelo firme e incorpora gentilmente na mistura.
4. Unta uma forma de ir ao forno, deita a mistura na forma e polvilha com o pão e o queijo ralados.
5. Leva ao forno cerca de 15 minutos. Verifica se o soufflé arrefeceu o suficiente antes de o dar ao teu bebé!
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.