



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## 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

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

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200°C 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.