



Para mamãs e bebês Sopas

## Puré de Halloween com Abóbora e Castanha

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 130 g de abóbora descascada
- 3 castanhas descascadas e cozidas podem ser embaladas em vácuo ou congeladas
- 1/2 batata (cerca de 40g)
- 1 c. medida de pó do leite infantil do bebé
- 30 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebé

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	251,0 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	5,0 g	10%*
<b>Lípidos</b>	4,2 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	47,8 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Descasca, lava e corta a batata e a abóbora em cubinhos.
- 2 Numa panela, cozinha a batata e a abóbora durante cerca de 20 minutos e escorre.
- 3 No liquidificador, mistura e tritura o leite infantil em pó previamente preparado (1 colher-medida de pó com 30ml água), a batata, a abóbora e as castanhas. Serve morno ao bebé.
- 4 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.