

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Cogumelos

30 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 2 batatas pequenas (cerca de 100g)
- 8 cogumelos brancos frescos
- 3 c. medida de pó de leite infantil do bebé
- 90 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés
- 1 raminho de cebolinho

Informação nutricional

Energia	316,7 kcal	16%*
Proteínas	10,6 g	21%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	44,6 g	17%*

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

Preparação

1. Descasca, lava e corta as batatas em cubinhos.
2. Lava os cogumelos, retira-lhes o pé e pela-os. Corta em pedaços.
3. Coze as batatas numa panela com água a ferver durante cerca de 15 minutos. Junta os cogumelos e cozinha mais 5 minutos.
4. Entretanto, pica finamente o cebolinho.
5. No liquidificador, mistura os vegetais cozidos e o cebolinho picado, com o leite infantil previamente preparado (3 colheres-medida de pó com 90ml água). Serve morno.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.