



Para mamãs e bebês 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 bebês
- 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.