

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Alho Francês e Coentros com Coelho

35 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

3 cenouras médias
80 g de alho francês (só a parte branca)
1 molho de coentros frescos
40 g de carne de coelho
1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	123,2 kcal	6%*
Proteínas	7,2 g	14%*
Lípidos	7,4 g	11%*
Hidratos de Carbono	6,9 g	3%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes e os coentros.
2. Descasca as cenouras e corta às rodelas.
3. Corta o alho francês igualmente em rodelas.
4. Coloca a cenoura e o alho francês ao lume em água fervente.
5. Quando os legumes estiverem quase cozidos, coloca os coentros e deixa cozinhar por mais 5 minutos.
6. Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura com a varinha mágica até obter um puré.
7. Adiciona o coelho limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

8 Antes de servir junta o azeite.

9 Nota:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 20g de carne.

- Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos seus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.

Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

10 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.