



Para mamãs e bebês Sopas

Puré de Legumes com Vitela

🕒 28 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

- 1/2 batata (cerca de 50g)
- 130 g de feijão-verde
- 1/2 cenoura (cerca de 50g)
- 20 g de lombo de vitela

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 116,1 kcal | 6%* |
| Proteínas | 8,0 g | 16%* |
| Lípidos | 1,9 g | 3%* |
| Hidratos de Carbono | 16,7 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Descasca, lava e corta a batata e a cenoura em cubinhos.
- 2 Lava e arranja o feijão-verde.
- 3 Numa panela com água a ferver, coze a batata, cenoura e feijão-verde durante cerca de 15 minutos.
- 4 Junta a vitela cortada em cubinhos e coze mais 3/5 minutos. Escorre a água em excesso.
- 5 Com a varinha mágica tritura os vegetais cozidos com a vitela. Servir morno ao bebé.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.