

Para mamãs e bebés | 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.