

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Aletria, Cenoura, Frango e Cogumelos

35 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

15 g de aletria

30 g de bife de frango

1/4 de cenoura (cerca de 30g)

15 g de alho francês

1 cogumelo

500 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Informação nutricional

Energia	98,9 kcal	5%*
Proteínas	9,7 g	19%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	13,1 g	5%*

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

Preparação

1. Lava os vegetais. Descasca e parte em pedacinhos pequenos a cenoura, o alho francês e o cogumelo.
2. Pica finamente o frango.
3. Coze a cenoura e o alho francês num tacho com água a ferver durante cerca de 10 minutos, junta o frango picado e cozinha mais 10 minutos.
4. Adiciona a aletria e o cogumelo picado e deixa cozer mais 5 minutos.
5. Tritura no liquidificador e serve morno.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.