



Para mamãs e bebês 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 bebês

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.