



Para mamãs e bebês Sopas

## Puré de Brócolos com Borrego

40 min.

Médio

Económico

3 doses

### Ingredientes

- 1/2 chávena almoçadeira de brócolos
- 2 batatas médias
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 60 g de carne de borrego
- 3 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	190,5 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	4,3 g	9%*
<b>Lípidos</b>	14,1 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,6 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca as batatas, a cenoura e a cebola.
- 3 Corta todos os legumes em pedaços e coze, em água, durante cerca de 15 minutos.
- 4 Retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
- 5 Adiciona o borrego limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.
- 6 Antes de servir junta o azeite.

**7** Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 30g 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: Caso o Puré fique muito espesso, podes acrescentar um pouco de água.

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