

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Chuchu e Cenoura com Peru

40 min. | Médio | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 chuchu pequeno
1/4 de curgete
1/2 cenoura pequena
1 c. de chá de cebola
20 g de carne de peru
1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	166,0 kcal	8%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	13,3 g	5%*

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

Preparação

1. Lava bem e descasca todos os legumes.
2. Corta em cubos o chuchu, a curgete e a cenoura.
3. Pica a cebola.
4. Numa panela, aquece o azeite e aloura a cebola.
5. Acrescenta, em seguida, o chuchu, a cenoura e a curgete.
6. Cobre com água, tapa a panela e cozinha em lume brando até que todos os ingredientes estejam bem cozidos, mas ainda com um pouco de caldo.

7 Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.

8 Adiciona o peru limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

9 Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 10g 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.

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