



Para mamãs e bebês Sopas

Puré de Couve-flor com Cenoura e Frango

🕒 40 min.

🔥 Médio

👤 Económico

🍽️ 2 doses

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 batata
- 1 cebola
- 100 g de couve-flor
- 40 g de peito de frango
- 1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	225,3 kcal	11%*
Proteínas	13,0 g	26%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	30,4 g	12%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a cenoura, a batata e a cebola.
- 3 Corta todos os legumes em pedaços.
- 4 Coloca água, num tacho, a cobrir todos os legumes e coze-os, durante cerca de 15 minutos.
- 5 Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.
- 6 Adiciona o frango limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Nota:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 20g 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: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

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