



Para mamãs e bebês Sopas

Puré de Abóbora e Couve Lombarda com Coelho

🕒 40 min.

🔥 Médio

👤 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

1,5 batatas médias
25 g de abóbora
1/2 cebola
25 g de couve lombarda
40 g de carne de coelho
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 242,4 kcal | 12%* |
| Proteínas | 9,8 g | 20%* |
| Lípidos | 8,3 g | 12%* |
| Hidratos de Carbono | 31,0 g | 12%* |

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca as batatas, a abóbora (e retire as pevides) e a cebola.
- 3 Leva os legumes ao lume, cobertos com água, a cozer.
- 4 Depois de levantar fervura, deixa cozer em lume brando.
- 5 Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura com a varinha mágica até obter um puré.
- 6 Adiciona o coelho limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 Dica: Coloque a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

Nota: 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.

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