



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

<b>Energia</b>	242,4 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	9,8 g	20%*
<b>Lípidos</b>	8,3 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.