



Para mamãs e bebês Sopas

Sopa de Legumes com Couve Portuguesa

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

3 alhos franceses (só a parte branca)
2 curgetes
1 cebola
2 dentes de alho
150 g de abóbora
20 g de couve portuguesa
2 nabos
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	142,5 kcal	7%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	7,4 g	11%*
Hidratos de Carbono	16,3 g	6%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca as curgetes, a cebola, os dentes de alho, a abóbora (e retira as pevides) e os nabos e corta aos pedaços.
- 3 Corta os alhos franceses às rodelas.
- 4 Corta a couve portuguesa em pequenas tiras e reserva.
- 5 Coze os legumes durante cerca de 15 minutos.

- 6 Retira a panela do lume e tritura bem os legumes cozidos com a varinha mágica.
- 7 Adiciona a couve portuguesa e deixa cozer durante mais 15 minutos.
- 8 Antes de servir junta o azeite.
- 9 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.
- 10 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.