

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Couve de Bruxelas

40 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 batata
1 cenoura
1/2 cebola
20 g de couve de bruxelas
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	185,5 kcal	9%*
Proteínas	4,2 g	8%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	27,6 g	11%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata, a cenoura e a cebola.
3. Corta todos os legumes em pedaços.
4. Leva-os a cozer, durante cerca de 20 minutos.
5. Retira do lume e tritura tudo com a varinha mágica.
6. Adiciona a couve de bruxelas cortada em pequenos pedaços, e deixa cozer durante mais 10 minutos.
7. Antes de servir junta o azeite.

8 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.