

Para mamãs e bebés | Sopas

# Creme de Coentros com Frango

40 min. | Médio | Económico | 2 doses

## Ingredientes

200 g de abóbora
2 batatas
1 molho de coentros frescos (50g)
40 g de peito de frango
1 c. de sopa de azeite

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 312,3 kcal | 16%* |
| **Proteínas** | 13,8 g | 28%* |
| **Lípidos** | 6,6 g | 9%* |
| **Hidratos de Carbono** | 48,2 g | 19%* |

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

## Preparação

1. Lava bem todos os legumes e os coentros.
2. Descasca as batatas e a abóbora (e retira as pevides), corta-as em pedaços e coze-as ao vapor, ou numa panela com um pouco de água fervente, durante cerca de 10 minutos.
3. Próximo do final da cozedura, adiciona os coentros.
4. Quando estiverem todos os legumes cozidos, tritura-os com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
5. Adiciona o frango limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.
6. Antes de servir junta o azeite.
7. Notas:

- 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.

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