



Para mamãs e bebês Sopas

## Puré de Cenoura com Curgete e Frango

🕒 40 min.

🕒 Médio

€ Económico

✂ 2 doses

### Ingredientes

- 1,5 batatas
- 1 cenoura
- 25 g de abóbora
- 1/2 curgete
- 40 g de peito de frango
- 2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	310,8 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	13,2 g	26%*
<b>Lípidos</b>	10,4 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	41,2 g	16%*

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

### Preparação

Lava bem, descasca e corta em pedaços todos os legumes (e retira as pevides da abóbora).

- 2 Leva os legumes a cozer durante cerca de 20 minutos.
- 3 Depois de levantar fervura, deixa cozer em lume brando.
- 4 Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura os legumes com a varinha mágica até obter um puré.
- 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 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.

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

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