

Para mamãs e bebés | 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

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

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

Preparação

1. 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.