

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré Laranja com Alface

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 cenoura
1 batata
20 g de abóbora
1/2 chávena almoçadeira de alface
1 dente de alho
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	211,7 kcal	11%*
Proteínas	3,6 g	7%*
Lípidos	10,0 g	14%*
Hidratos de Carbono	26,1 g	10%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a cenoura, a batata, a abóbora (e retira as pevides) e o alho.
3. Corta todos os legumes em pedaços e leva a cozer em água durante cerca de 15 minutos.
4. Adiciona a alface e deixa cozer durante mais 5 minutos.
5. Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura com a varinha mágica até obter um puré.
6. Antes de servir junta o azeite.

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

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.

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