



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.