



Para mamãs e bebês Sopas

Sopa de Cenoura

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 3 cenouras médias
- 1 batata média
- 1/2 cebola
- 2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 240,5 kcal | 12%* |
| Proteínas | 4,5 g | 9%* |
| Lípidos | 10,1 g | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 32,5 g | 13%* |

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca as cenouras, a batata e a cebola.
- 3 Corta as cenouras e a batata em pedaços pequenos e corta a cebola em meias luas. Reserva duas das cenouras.
- 4 Coloca a batata e a cebola numa panela, adiciona água até estarem cobertas e leva-as ao lume a cozer.
- 5 Tritura os legumes com a varinha mágica.
- 6 Adiciona a cenoura e deixa cozer durante cerca de 10 minutos.
- 7 Antes de servires a sopa de cenoura junta o azeite.

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