

Para mamãs e bebés | 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.